

“Psicoterapia experiencial y Focusing: la aportación de Eugene Gendlin”. Ed. C. Alemany, 1997.

# La significatividad del significado sentido (felt meaning)

## Ideas fundamentales

Examinaremos ahora la relación entre esta dimensión sentida de la experiencia y las dimensiones lógicas y objetivas. ¿Cómo se relacionan las simbolizaciones lógicas y las definiciones operativas con la experiencia sentida? O por el contrario, cuales son las funciones del "felt-experiencing" en nuestras operaciones conceptuales y en nuestra conducta observable?

a) Un grupo de pensadores (Bergson, Sartre, etc.) ha subrayado como crucial este aspecto afectivo de la experiencia y señalan la dificultad de la aplicación de la lógica y de los conceptos a lo que actualmente se vive y siente. Defienden que sólo la intuición o la vivencia pueden captarlo adecuadamente, mientras que las definiciones Y conceptos lo matan. La experiencia vivida se distorsiona en los conceptos y abstracciones. La experiencia sentida ha sido conceptualizada sólo vagamente y sólo ocurre en algunos puntos cruciales de la vida, donde ( es fácilmente reconocible (encuentro, compromiso, etc.) más que ser un continuo presente y un poderoso factor. Por ello desean que se estudie directamente la experiencia sentida, y se emplee sus significados en la ciencia y la vida, solucionando el problema de cómo conectar y relacionar conceptos con experiencia sentida, sin distorsionarlos.

b) Otro grupo de pensadores (pragmáticos, positivistas lógicos, etc.) han subrayado el aspecto de los requisitos lógicos y empíricos de la ciencia. Definiciones lógicas precisas y comprobaciones empíricas son necesarias para que la ciencia avance, para lograr una cierta objetividad.

Sin embargo, el método científico tiene sus limitaciones y éstas aparecen más claramente cuando se quiere extender la ciencia a la conducta humana, sin distorsionarla o diluirla en precisiones lógicas o criterios empíricos objetivos. No podemos dejar indefinidamente el concreto sentido de la experiencia en una continua vaguedad. Funciona de forma importante en la conducta humana. El estudio de la conducta humana puede guiarse y potenciarse, si podemos aprender qué clase de concepto puede relacionarse a la experiencia sentida.

Debemos preocuparnos con la experiencia que funciona en la formación del significado de orden lógico. Debemos investigar La experiencia prelógica, preconceptual, tal como funciona junto con los símbolos lógicos, pero a los que no sustituye: no podemos considerar la experiencia como un constructo lógicamente esquemático, por muy complejo que sea. A lo sumo podemos tener un esquema de cómo se relacionan experiencia Y lógica. Incluso,

entonces la experiencia debe inferirse a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento. Le llamaré "experiencing", utilizando este término para el fluir de las experiencias, aquello a lo que puedes en cada momento atender internamente si lo deseas.

El experienciar juega un papel básico en la conducta y en la formación de significados. Si los esquemas lógicos no se consideran en relación a estos roles del experienciar, entonces los esquemas lógicos pierden su significado.

A veces se ha podido presuponer que el significado yace en el experienciar

sentido, y que la lógica lo distorsiona; Y otras, por el contrario, que el significado reside en la lógica y que el sentimiento es algo caótico que debe evitarse. No es así. El significado se forma en la interacción del experienciar con algo que funciona como símbolo. Cuando los significados simbolizados interaccionan con el experienciar, cambian. Y cuando uno emplea símbolos para atender al significado sentido, cambia. El esfuerzo dedicado a la mera observación de los sentimientos y a decidir lo que significan es infructuoso. Necesitamos comprender y emplear sistemáticamente lo que sucede en una interacción entre los símbolos y el experienciar.

¿Qué es, pues, lo concreto o lo preconceptual como experienciar? No podemos hablar sobre eso sin usar símbolos. Incluso el prestar atención es un proceso simbólico. Pero hay muchos caminos diferentes en los cuales, los símbolos y el experienciar concreto pueden funcionar conjuntamente. El pensamiento es realmente una relación funcional entre símbolos y el experienciar.

Utilizo la palabra "experienciar" ("experienciando"), para denotar la experiencia concreta, el funcionamiento presente de lo que usualmente se llama experiencia. Describámoslo.

Es algo tan simple, tan a disposición de cada persona, que su verdadera simplicidad le hace difícil de encontrar. Otro término para eso es el significado sentido, el sentimiento ("feeling"). Sin embargo, "feeling" es una palabra usada para contenidos específicos, para este sentimiento, emoción o tonalidad, para sentirme bien o mal, o casi bien. Pero por encima de los cambios en lo que sentimos, siempre habrá un fluir concreto y presente de sentimientos. En un momento dado, podemos individualizar y privadamente dirigir nuestra atención hacia adentro, y cuando lo hacemos, ahí está. Por supuesto, tenemos esta o aquella idea específica, deseo, emoción, percepción, palabra o pensamiento, pero siempre tenemos sensaciones o sentimientos concretos, un estar sintiendo interiormente y cuya naturaleza se expande.

Es una masa concreta, en el sentido de que está ahí para nosotros.

No está en forma vaga. Puede darse con vaguedad solamente en aquello que no conocemos lo que es. Podemos poner solamente en palabras unos pocos aspectos de aquellos. El mismo amasijo está siempre ahí, digamos lo que digamos. Nuestras definiciones, nuestro conocer "qué es eso" son símbolos ; que especifican aspectos de aquello, partes de aquello, como decimos. Bien lo nombremos, bien lo dividamos o no, está ahí.

Usemos ejemplos para explicar los símbolos específicos de cada aspecto del experienciar. Primero, siente tu cuerpo. Tu cuerpo puedes, por supuesto, mirarlo desde fuera, pero te pido que lo sientas desde dentro. Allí está tu experienciar de este momento, del ahora. Pero nosotros necesitamos

permanecer con esta sensación global de tu cuerpo. Vamos a dividirlos en partes. Permítasenos crear unos pocos aspectos de esto. Esto lo hacemos con símbolos. Los símbolos son mis expresiones:

"Tal vez sientes una tensión o tal vez te sientes relajado. " Estas palabras (tensión, relajación,...)especifican ciertos aspectos de tu experienciar presente.

Si te pregunto cómo te sientes generalmente antes de una comida cuando no has comido desde hace tiempo, te sientes hambriento, y usas la palabra para referirte a tu sensación interna de la misma o recuerdas la forma en la que te sientes cuando has llenado el estómago, la pesada saciación... El aburrimiento es a menudo otro aspecto que puedes especificar en el experienciar.

Date cuenta que está siempre ahí para tí, aunque no siempre sea claramente definible. De hecho, cuando prestas atención, puedes advertir que el experienciar nunca da simplemente una cualidad o un tono definitivo sino que siempre pueden obtenerse más y más aspectos diferenciados y especificados, Un aspecto concreto del experienciar acompaña a cada descripción, a cada cosa viva llena de sentido. Más aquí y más allá de los símbolos, existe también "el referente sentido", él mismo. Siempre está concreta y definitivamente ahí, presente para tí, sintiéndolo interiormente.

Pongamos un ejemplo más complejo: "¿Cuál es la ley de la oferta y la demanda?". ¿Cuál es para tí tu sentido de la frase? Por supuesto la frase es objetiva, hablada o escrita. Pero para ti ¿cómo posee su significado? ¿Qué significa, en definitiva? Los tienes en el experienciar. ¿Y dónde encontrar una sensación experiencial del significado? Será en la misma referencia interior de atención al amasijo-de-sentimientos-siempre-presente. La frase, por supuesto, consiste en una serie de ruidos verbales (o de imágenes de ruidos). ¿Pero su significado es sentido por tí? Si intentas expresar con tus propias palabras lo que significa esta frase, debes referir tu atención a este significado sentido, es decir, a tu experienciar. Debes hacer referencia a aquel aspecto de tu experienciar que constituye el significado de la frase para tí.

Diríamos que esto es una parte de tu sentido interior corporal, ya que está localizada dentro de esta sensación interior corporalmente sentida. Sin embargo, es obviamente un aspecto casi específico de tu sentimiento total corporal el que especifica tu atención. Diremos que estás concentrándote en él. Concentrándote en tu significado, tu atención está enfocada interiormente a ese aspecto de tu experienciar sentido.

Una situación en la cual estás y te comportas apropiadamente, normalmente no requiere el decirte en palabras "de qué va la cosa". Por ejemplo, al atravesar la habitación y sentarte. No necesitas verbalizar todo lo que la situación significa para tí. No necesitas tener todos estos múltiples significados de forma explícita y separada. El experienciar sentido del momento interacciona con cosas y acontecimientos, y te permite responder adecuadamente. Muy a menudo tu respuesta surge del experienciar sentido interiormente sin estar acompañado de una simbolización verbal.

Date cuenta que, dependiendo de lo que necesites, puedes poner el foco en

un aspecto muy amplio y general del experienciar, tal como el sentimiento de alegría o de tensión; o puedes enfocar algo muy específico, como es la ley de la oferta y la demanda. En ambos casos hay una referencia a la

sensación sentida experiencial, y en ambos casos tienes algo concreto y definitivamente presente, aunque su significado pueda seguir siendo vago.

Si realmente, como es el caso, estamos siempre tratando con el proceso del experienciar siempre que sentimos algo, siempre que significamos algo siempre que vivimos en una situación, siempre que pensamos, entonces el experienciar es obviamente tan ubicuo y tan básico, que lo debemos tomar como un verdadero fenómeno fundamental.

El experienciar es un acto del vivir humano que es constante, como la vida corporal, como, el input sensorial. Difiere en esta constancia de otros aspectos intermitentes de la vida, tales como el tirar el mover las piernas, pensar y dormir, que ejecutamos de vez en cuando. De forma teórica, podríamos considerar el experienciar como la receptividad interior de un cuerpo viviente, aunque no debemos olvidar que uno puede especificar aspectos muy concretos del mismo, y que, por nuestra atención, podemos referirnos a cada uno de ellos, y que de algunos pueden surgir significados muy concretos. Experienciar es el constante siempre presente, fenómeno soterrado del vivir interior, y por lo tanto hay un lado experiencial de cualquier cosa, no importa lo detallado y específico que sea, no importa que sea un concepto, un acto observado, una conducta interiormente sentida, o el sentido de una situación.

Podemos ser muy modestos o muy grandilocuentes sobre el experienciar. Si somos modestos, diríamos: El experienciar es simplemente sentir, como si existiera concretamente e interiormente para nosotros, y como si acompañara cada aspecto vivido de lo que nosotros somos, y significamos y percibimos. Si somos grandilocuentes, diríamos que el experienciar produce todo lo dado en el medio vital. Dentro del experienciar yace el dato interno de lo que uno tenía que decir. Por ejemplo, si un orador o una persona está hablando y pierde la conexión con este dato (datum) interno, no puede continuar hablando. Está perdido, se para y busca el "recordar". Esto es, busca con su atención enfocada interiormente ese concreto y definido sentimiento-sensación de lo que quiere decir y que sus palabras lo pondrán de nuevo fuera.

Si no lo encuentra, está perdido, etc. De forma similar, si nuestro tocar directamente nuestro experienciar personal llega a ser demasiado cerrado, estrecho, perdido, tenemos que recuperarlo; y vamos a un amigo, a un terapeuta o al desierto. Porque nada es tan debilitador como el funcionamiento distante o confuso del experienciar. y la gran enfermedad de nuestra época es, tal vez, que permite pausas tan pequeñas y da tan poco tiempo a la comunión interpersonal con nuestro experienciar, que la mayor parte del tiempo pretendemos que somos sólo lo que parecemos externamente, y que nuestros significados son sólo las referencias objetivas y los significados lógicos de nuestras palabras.

Quiero enfatizar una característica vital del experienciar: cualquier dato del mismo, cualquier aspecto -no importa cómo haya finalmente especificado-, puede ser simbolizado e interpretado más y más, de forma que nos puede guiar a muchas, muchas más simbolizaciones. Podemos diferenciarlo sin fin. Y podemos sintetizar una infinidad de significados.

Dada una sentencia o situación, una observación o una conducta, una persona o cualquier cosa, podemos enfocar en nuestro experienciar del mismo y podemos decir lo que ello significa en una frase, en un párrafo o en un libro.

El carácter preconceptual del experimentar no se ha apreciado suficientemente. Consecuentemente, su aplicación al orden lógico y científico para organizar observaciones es un camino a recorrer.

La ciencia debe usar conceptos definidos lógicamente, que signifiquen lo mismo donde quiera que ocurran. Esto es a lo que llamo "orden lógico". Sin ellos no podemos tener ciencia. Sin embargo, necesitamos proposiciones que puedan ser comprobadas con éxito con el orden actual de acontecimientos observados. En definitiva, se trata de ver la clase de relaciones que el orden lógico puede tener con el preconceptual.

## **REFERENCIAS**

- Ackerman, R. (1965) *Theories of Knowledge: A Critical Introduction*. New York: McGraw-Hill
- Ayer, A.J. (1956) *The Problem of Knowledge*. Harmondsworth, Eng.: Penguin.
- Canfield, J.V., y Donnell, F.H. eds. (1964) *Readings in the Theory of Knowledge*. New York: Appleton-Century-Crofts. Part 1.
- Chisholm, R.M. (1966) *Theory of Knowledge*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. .
- Dewey, J. (1929) *The Quest for Certainty*. New York: Minton, Balch. .
- Ewing, A.C. (1966) *Idealism*. London: Methuen.
- Greene, M. (1966) *The Knower and the Known*. London: Faber.
- Griffiths, A.P. (1967) *Knowledge and Belief* London: Oxford University Press.
- Hill, T.E. (1961) *Contemporary Theories of Knowledge*. New York: Ronald Press. .