

*Estos apuntes han sido elaborados por Focusing España (AEFCA), entidad a la que se adscribe la Escuela Internacional de Focusing*

## **BLOQUE 1. BASES FILOSÓFICAS Y PSICOLÓGICAS DEL FOCUSING**

Sin lugar a dudas Eugene Gendlin empezó a construir su sistema mientras trabajaba con su maestro Carl Rogers quien representa la máxima influencia en su enfoque. Conocer las aportaciones de Carl Rogers en cuanto han hecho mella en la filosofía experiencial de Gendlin es una cuestión imprescindible para cualquier persona que desea conocer focusing en profundidad. Entre estas aportaciones importantes tienen una sustancialidad ineludible el concepto de tendencia actualizante, las condiciones necesarias y suficientes de Rogers y la aportación que hace Gendlin al significado de las mismas; además de la controversia entre ambos por lo que se refiere a la sexta condición relacionada con la percepción. No obstante, el interés de Gendlin en mantener la unidad del paradigma sigue constituyendo una característica esencial para consolidar y expandir el enfoque centrado en la persona y experiencial.

Rogers no es la única influencia de Gendlin para formular su sistema. La filosofía de lo implícito conecta de manera muy precisa con lo que se ha venido en llamar la filosofía perenne y recoge aportaciones de Husserl, Kierkegaard, Dilthey, Heidegger, Sartre y Merleau-Ponty entre otros. Con este conglomerado Eugene Gendlin formula sus principios básicos y sus conceptos fundamentales: el principio de la experiencia y los conceptos de experiencing, referente directo, lo implícito, felt-sense; el principio de la interacción con todo el aporte del contacto y la presencialidad; el principio de la autenticidad y la dinámica del carrying forward; y el principio de la orientación y la autoorganización. Todos estos principios tienen extraordinarias similitudes con el nuevo paradigma de las ciencias modernas y desembocan en el focusing como herramienta práctica y sencilla de favorecer las condiciones para vivir un estilo más saludable y tendente al autodesarrollo personal.

### **1.1. ROGERS Y GENDLIN: “EL NUEVO PARADIGMA EXPERIENCIAL”**

#### **1.1.1. La intuición del paradigma.**

Eugene Gendlin ingresó en 1953 en el “practicum” dirigido por Carl Rogers en la Universidad de Chicago en la que Rogers trabajaba desde 1945 y continuaron conjuntamente sus investigaciones en la Universidad de Wisconsin en 1957, combinando su tarea docente investigadora con la intervención en un programa de investigación terapéutica con personas esquizofrénicas.

La máxima intensidad de su interacción, y también las diferencias, afloraron en la etapa de trabajo conjunto con enfermos esquizofrénicos crónicos en el Mendota State Hospital adscrito a la Universidad de Winsconsin que tuvo lugar en 1957 hasta 1964. La investigación llevada a cabo fue abrumadora: grabaciones de entrevistas, medidas de los procesos terapéuticos, estudio de las condiciones del cambio terapéutico en clientes no motivados... partiendo de la suposición de que existe una relación lícita entre las condiciones actitudinales provistas por el terapeuta y el proceso de terapia y cambio de personalidad producidos en el cliente e intentando entrever si esta relación se mantendría por igual en la terapia con esquizofrénicos, neuróticos o individuos normales.

Los descubrimientos que fueron vislumbrándose fueron sorprendentes. Estos nuevos descubrimientos indujeron a Gendlin a buscar nuevas herramientas y de ahí surgió, más tarde, su propuesta novedosa de focusing, también se planteó el funcionamiento pleno de la personalidad que derivó hacia la formulación del concepto de experiencing, señaló una forma

diferente de empatía mucho más experiencial y fue vislumbrando una nueva filosofía de lo implícito que aunaba lo preconceptual sentido corporalmente y la simbolización que sería la base de la psicoterapia experiencial. Todo ello lo realizó con bases extraordinariamente científicas buscando una forma objetiva de medir que expresaría con la Escala Experiencial cuyos inicios fueron la Escala de Proceso que publicaría Rogers en su famoso libro El proceso de convertirse en persona.

Existen múltiples coincidencias entre las teorías de Rogers y Gendlin que constituyen un sólido fundamento filosófico y psicológico: la concepción de la persona como un ser libre aunque condicionada por su contexto con el que interacciona, el intento en propiciar un impulso hacia la autorrealización, la conciencia del compromiso y la universalidad, la relación de ayuda como espacio de encuentro y crecimiento, las disposiciones actitudinales que confluyen en la presencia del facilitador, la conexión con la experiencia interna como condición para el desarrollo personal y las ramificaciones sociales de todo este compendio filosófico.

Rogers había identificado la capacidad de las personas de sentir los propios sentimientos de manera física y permitir que simbolizaran esta experiencia correctamente con la ayuda empática del terapeuta como clave del crecimiento. La falta de congruencia entre la experiencia sentida y la conciencia tenía como consecuencia una profunda desconexión interna y derivaba en serias dificultades en las relaciones interpersonales y en ocasiones en desajustes patológicos. Gendlin se propuso aprender más acerca de este proceso interno de la experiencia para poder apreciar condiciones que hicieran posible a las personas vivir de manera coherente y conectadas con su interior. Descubrió que el significado no consistía

en un pensamiento de la mente sino que era sentido en el cuerpo y se dio cuenta de que el cuerpo, más que ser el canal por el cual las emociones, los sentimientos y las sensaciones depositan los datos del mundo exterior para posteriormente ser procesados en el cerebro; contenía su propio conocimiento implícito y su significado sentido, por lo que no es un elemento pasivo sino que impulsa hacia delante de manera dinámica la evolución de la persona y su crecimiento.

### **1.1.2. La tendencia actualizante**

Rogers se sustentaba en su convicción profunda basada en la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. En realidad esta convicción constituía una hipótesis sobre la positividad del desarrollo humano. Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente del ámbito de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades.

Cada individuo, en opinión de Rogers, posee vastos recursos propios para su autocomprendión y para modificar sus propios conceptos, actitudes básicas y conductas autodirigidas, estos recursos podrán actuar siempre que se disponga de un clima característico de actitudes psicológicas adecuadas.

Para Rogers, cuanto más compleja es una estructura, bien sea de una sustancia química o la de una persona, más energía gastará para mantener esa complejidad. Este sistema no es estable, sino que tiene fluctuaciones que, cuando aumentan, llevan al sistema a un nuevo estado alterado, más ordenado y coherente que el anterior y así, la transformación de un estado a otro se lleva a cabo mediante un cambio repentino, no de forma gradual, y son varios los factores que actúan al mismo tiempo.

Gendlin llamará a este cambio body shift ya que, para él, este acto interno es sentido corporalmente y la experiencia tiene un significado corporalmente sentido.

Eugene Gendlin aprendió de Rogers que los procesos más profundos se originan desde el interior y sin duda compartía la hipótesis básica de Rogers. Sin embargo, su preocupación principal no era definir el qué era esta tendencia sino cómo funciona en las personas. A este reto dedicó buena parte de su trabajo y llegó a formular una teoría filosóficamente consistente y un instrumento –el enfoque corporal- que permitiera a las personas estar en contacto con su experiencia interna.

Para Gendlin la naturaleza es sumamente compleja y no constituye un sistema mecánico conformada por factores diferenciados. Las acciones de las personas,

sus pensamientos y sus discursos implican siempre un proceso vital que trasciende los procesos. El experientiar puede generar nuevos factores que no se siguen linealmente de lo que ya estaba constituido o de lo que creíamos haber deducido cognitivamente.

Así pues, lo que produce el cambio efectivo, el desarrollo, no es lo que piensa o dice el individuo sino el proceso vital experiencial que lleva a alguien a pensar o sentir de ese modo.

Rogers presuponía que la experiencia organísmica de un ser humano es una fuente interna de dirección vital, de crear sentido y de valores. Para Gendlin, en cambio, la idea de que hay una dirección hacia la vida no significa que haya ciertas cosas buenas para todo el mundo y esta dirección hacia la vida, después de unos cuantos pasos, puede requerir algo que parece opuesto a lo que se hizo en pasos anteriores.

Por eso Gendlin da una significación absoluta al propio proceso de experientiar, en este proceso un fragmento de experiencia implica en sí mismo una ulterior interacción con el entorno que, a su vez, lleva adelante el proceso hacia ese cambio que, al mismo tiempo, es continuidad proveniente de lo que ya estaba implicado. También para Gendlin, como para Rogers, la experiencia tiene siempre una finalidad, una dirección, pero Gendlin cree que el proceso irá adelante sólo de ciertas maneras, si no, se estancará.

Gendlin diseñó el focusing como método para poder enseñar este procedimiento de cambio y desarrollo y facilitar la conexión con la experiencia interna, con la sabiduría que tenemos en nuestro interior. Focusing es utilizable para todas las personas en todas las situaciones y no es más que la habilidad formalizada de un proceso natural.

Focusing es el proceso de darse cuenta de una sensación corporalmente sentida a partir de la experiencia de notar cómo sentimos algo en el centro de nuestro cuerpo que tiene significado emocional; esta sensación tiene que ver con la globalidad de algo, un problema, una decisión, una relación personal, una situación existencial. Al conseguir otorgar significado a esa sensación sentida que surge como globalidad de algo, parece como si sintiéramos un alivio y el propio cuerpo nos indica un nuevo paso, una nueva dirección. Se trata de descubrir como el cuerpo ya sabe lo que la mente todavía desconoce y de posibilitar una relación de confianza con nuestro cuerpo, que nos permite ponernos en contacto con la sabiduría interior que nos indica el siguiente paso para conducirnos hacia una existencia más satisfactoria con independencia de valoraciones externas y con autonomía frente al propio sistema de creencias.

Cuando prestamos atención a una sensación interior que tiene que ver con la globalidad de algo parece que el cuerpo, con el fluir de esa sensación, nos diera la

respuesta a nuestra búsqueda. Lo extraordinario de la investigación de Gendlin es haber descubierto el funcionamiento de este proceso natural que intuyera Rogers, y haber determinado las pautas para su aprendizaje y su práctica.

### **1.1.3. Las condiciones necesarias y suficientes.**

Carl Rogers, en base a incontables indagaciones enunció en 1957 las seis condiciones necesarias y suficientes para el cambio de personalidad en el proceso terapéutico. Estas condiciones contienen el núcleo de su teoría y del Enfoque Centrado en la Persona. En algunos momentos Rogers definía unas como más significativas, en otros, otras, en función de nuevos descubrimientos, influencias y trayectoria personal. En cualquier caso siguen configurando el eje central de la aportación rogeriana y de la posterior contribución de Gendlin.

La primera condición que enunció Rogers para el cambio de personalidad en el proceso terapéutico es que dos personas estén en contacto.

Al mismo tiempo Rogers declaraba:

Cuando dos personas están en presencia una de otra y cada una afecta al campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están **en contacto** (1 ROGERS, C. (1982): Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires: Nueva Visión, p.40. )

Esta condición asevera, en realidad, que las destrezas, los métodos y las técnicas carecen de significación sustancial y que es la presencia del terapeuta o facilitador la que genera posibilidad de cambio y desarrollo.

Rogers y Gendlin se van dando cuenta, progresivamente, de la necesidad de llamar la atención sobre la importancia del estar presente y la calidad de la relación con el cliente más que valorar el uso de cualquier instrumento terapéutico.

La segunda condición que expresó Carl Rogers para la facilitación del cambio de la personalidad en el proceso terapéutico era la siguiente: “que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de **incongruencia**, de vulnerabilidad o de angustia”.

Esta condición tenía que ver con la motivación del cliente para solicitar ayuda ya que para que se dé esta condición es intrínsecamente necesario que exista, en grado mínimo, una autopercepción del estado de incongruencia o angustia. En virtud de esta condición, el cliente encara una situación que percibe como problema serio y significativo, está abrumado por confusiones y conflictos y tiene un deseo inseguro o ambivalente de aprender o cambiar, que surge de la dificultad del individuo al enfrentar la vida.

Sin embargo, el trabajo terapéutico y de investigación que llevaban conjuntamente Rogers y Gendlin con personas esquizofrénicas en Wisconsin planteó serios interrogantes a esta condición porque estos individuos psicóticos carecían de cualquier motivación y se oponían activamente a cualquier intento de ayudarlos. Estos apuros impulsaron nuevas averiguaciones protagonizadas, especialmente por Eugene Gendlin para buscar elementos y factores promotores de cambio y sanación en personas no motivadas. Gendlin llegó a dos conclusiones que inspirarían enormemente la evolución de la psicoterapia experiencial.

En primer lugar, Gendlin propuso que el terapeuta debía adoptar una presencia más activa y no solamente esperar la demanda del paciente con actitud de escucha y una destreza de reflejo del sentimiento, trascendiendo las técnicas hasta ahora utilizadas. Para Gendlin, esta actividad del terapeuta consistía en relacionarse con su paciente como persona sensible y valiosa que es. Independientemente de lo equivocado y lo extraño que fuera el comportamiento objetivo del cliente, éste podía ser compartido y confrontado en un encuentro de persona a persona y el terapeuta podía buscar, encontrar y responder a la integridad implícita en el comportamiento del paciente. Se trataba, en fin, de que el terapeuta comunicara su experiencia inmediata respecto a los sentimientos que le producía este comportamiento.

Gendlin halló, en segundo lugar, que el paciente que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible, podía ser seleccionado por las sesiones grabadas de terapia, y lo que estos pacientes hacían era distinto a lo de los demás. Averiguó que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que promovía el cambio sino que la diferencia estaba en cómo hablaban los pacientes. Y esa manera de hablar era sólo una señal externa de lo que los pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Este hallazgo era contrario a sus predicciones iniciales, pues suponía que la psicoterapia ordinaria no enseñaba a los pacientes esta habilidad, que llamó acto interno, promovedora del cambio y la sanación. La investigación le mostraba repetidamente que los pacientes con resultados positivos mejoraban en esta destreza pero, hasta cierto punto, ya la disponían desde el principio. Los que fracasaban no la tenían en absoluto ni la conseguían sólo mediante psicoterapia.

Gendlin descubrió que este acto interno era un proceso en el que el paciente establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal al que Gendlin denominó felt-sense, y que consistía en el sentir del cuerpo de un problema o situación particular:

Esta experiencia inmediata, corporal, se experimenta en el instante como confluencia de sentimiento y conocimiento que genera una distancia reducida entre el sujeto y la experiencia unida a una sensación de cambio y movimiento. Al

principio esa sensación es difusa y pre-conceptual pero si se le atiende se convierte en referente de cambio y direccionalidad realmente sentida.

Las tres condiciones siguientes que enunció Rogers establecen el esquema básico del enfoque centrado en la persona y experiencial y se refieren a las actitudes relacionales que dispone el terapeuta en su relación con el cliente. Las actitudes, en tanto relacionales, constituyen el fundamento de la intervención y son, por ello, necesarias y suficientes.

La primera actitud, formulada como tercera condición es la denominada **autenticidad**, coherencia o congruencia. Rogers la enunció inicialmente así: “Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con cliente”.

Esa actitud significa que el terapeuta es él mismo. Ser uno mismo trae aparejado el proceso de ir desposeyéndose de máscaras y roles. Implica presentarnos en la relación siendo como uno realmente es, sin interferencias entre ser mi yo auténtico y mi yo que me gustaría ser. Esta congruencia del terapeuta cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación. Ser uno mismo en estos tres niveles es ser mi yo auténtico, ser una persona unificada. Se trata de que el terapeuta deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate de su proceso experiencial y de las emociones que experimenta aquí y ahora que van siendo accesibles a la conciencia y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la relación y de comunicarlos si persisten. Establece así una relación de persona a persona.

La autenticidad o congruencia es, entonces, una disposición interna a estar abiertos a la experiencia, percibirnos y comunicarla. Significa que el nivel de la experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad. Ser auténtico –dirá Rogers- implica la difícil tarea de familiarizarse con el propio flujo interior de vivencia que se caracteriza especialmente por su complejidad y continua variación.

Esta condición, después de los trabajos de Wisconsin, adquirió una importancia radical, mayor incluso que la de la empatía que originó los primeros trabajos de Rogers en Chicago.

Otra condición actitudinal necesaria para crear un clima facilitador del despliegue de la tendencia actualizante es la que hace referencia, en términos utilizados por Rogers, a la consideración positiva incondicional, la estima o la **aceptación**. Rogers la formula como cuarta condición: “Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente”. Esta actitud del terapeuta es una disposición intencional a validar la experiencia de su cliente. Consiste en una mirada positiva llena de aprecio y aceptación. Considerar positivamente al cliente quiere decir confiar en su capacidad para desarrollarse y crecer. Implica

relacionarse con el cliente sin juicios, sabiendo que en su interior dispone de amplios recursos para autodirigirse y para promover su propio crecimiento. Esta consideración positiva incondicional precisa que el terapeuta disponga de una intención profunda de saber esperar, sin ansias de control, sin querer que el cliente actúe como el terapeuta desearía que lo hiciera. Significa confianza en el cliente, interés y expresión de una relación de calidez y acogida sin condiciones.

La discusión del equipo de Rogers respecto a esta condición se centró en el asunto de la incondicionalidad de la consideración. ¿Y si el terapeuta no siente, en algún momento, de manera genuina y experiencial, esta consideración positiva? ¿Existe alguna contradicción inherente entre esta condición y la actitud de autenticidad? Si se da una contradicción de sentimientos positivos y negativos ¿se trata de mostrar consideración positiva o expresar autenticidad?

Rogers fue radical, aunque fuera a modo de tentativa, se pronunció por la absoluta necesidad de que el terapeuta mostrara esta disposición incondicional para poder promover un clima psicológico que permitiera el despliegue de la tendencia actualizante.

En esa batalla discursiva Eugene Gendlin se puso del lado de Rogers, confirmando esta condición de aceptación del todo lo que surja y recibiendo curiosamente y con aprecio cualquier sensación que experiencia el cliente.

La quinta condición de Rogers corresponde a la tercera actitud básica, la **empatía**, que es la más conocida de las propuestas realizadas por Carl Rogers y fue, en los inicios del trabajo del maestro, un punto de partida para su revolución terapéutica. En los enunciados de 1957, Rogers expresa esta condición de este modo: “que el terapeuta experiencia una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente”.

Rogers remarca tres aspectos, en primer lugar que la actitud ha de ser experienciada por el terapeuta, es decir; genuina, realmente sentida; en segundo lugar que la empatía consiste en familiarizarse con el marco interno del cliente, es decir; con su autopercepción; en tercer lugar, que no se trata de identificación.

Así, la empatía implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco, bucear en este mundo subjetivo, comprenderlo y manifestar esta comprensión que será percibida por el otro.

Es un escuchar activo que quiere atender el interior del cliente. Significa, en cierto modo, hacerse propia la experiencia del otro como si fuera mi propia experiencia por medio de la interiorización del otro, experimentar al otro y, simultáneamente, observar las asociaciones cognitivas y afectivas de uno mismo con esta experiencia para reflejar al otro aquello que está comunicando.

Este escuchar activamente no es identificarse con el otro, ni proyectar el deseo a que el otro sienta aquello que yo desearía escuchar. Presupone la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y la del otro. Este escuchar del terapeuta es un estado interno, una experiencia emocional que consiste también en implicarse para conocer y participar en la experiencia del otro.

Éste último aspecto, el de ligar la empatía más que con la autopercepción del cliente con su propio proceso experiencial, pre-perceptivo y preconceptual, es una de las matizaciones de Eugene Gendlin al concepto rogeriano de empatía. Gendlin cree que el terapeuta debe conectar su comprensión no sólo con lo que el cliente percibe de sí mismo sino con su experiencing, es decir, con la sensación-sentida corporalmente que todavía no ha sido conceptualizada.

Carl Rogers aceptó cambiar su definición inicial de empatía a propuesta de las orientaciones de Eugene Gendlin sobre el proceso de experientiar y el significado sentido y, así, convirtió la empatía en un estar cerca del otro de carácter muy profundo.

Con la aceptación de esta contribución de Gendlin, Carl Rogers redefine su comprensión empática que ahora requiere una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en el cliente en relación a los significados que va percibiendo, requiere también la capacidad de moverse delicadamente por el interior del cliente sin tratar de revelar sentimientos de los que la persona todavía no se percata experencialmente. Al mostrarle los posibles significados presentes en el flujo de sus vivencias, ayudamos a la persona a que se centre en esta modalidad útil de punto de referencia, a que plasme en vivencias los significados de forma más plena y a que progrese en esta vivencia. De alguna manera implica apartar nuestro propio yo para entrar en el mundo del otro sin ideas preconcebidas. Esto sólo puede hacerlo un terapeuta que esté seguro de que no se perderá en el mundo posiblemente extraño del otro y pueda volver sin dificultades a su propio mundo cuando lo deseé.

La sexta condición que enunció Carl Rogers era la siguiente: “Que el cliente **perciba**, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra”.

Para Carl Rogers la percepción por parte del cliente, aunque fuera en grado mínimo, de la consideración positiva incondicional y de la empatía del terapeuta era un asunto crucial. Rogers significó que las actitudes básicas no existen en un mundo aislado en el interior del terapeuta, y por consiguiente no pueden ser eficaces a menos que sean comunicadas al cliente hasta cierto punto y que él las perciba.

Esta condición comportaba ciertas implicaciones en cuanto al terapeuta, que necesitaba ser sensible no sólo a lo que pasaba dentro de él mismo y al flujo de sentimientos o sensaciones del cliente, sino ser sensible a la forma en que el cliente recibe sus comunicaciones. Rogers afirmaba que, sin esta condición, las personas –especialmente las más perturbadas como los esquizofrénicos-, podían percibir la empatía como falta de compromiso y el aprecio incondicional como indiferencia o la calidez como proximidad amenazadora y los sentimientos del terapeuta como falsos. Así, Rogers deseaba que la comunicación del terapeuta fuera de una forma que resultara clara a cada cliente en particular para que pudiera percibir sin ambigüedades lo que el terapeuta experimentaba en la relación. Sin duda Rogers se percataba de que el principio era fácil pero su logro difícil y complicado.

Gendlin, convencido de que el proceso interaccional funcionaba por sí mismo si se enseñaba al cliente la destreza de estar en contacto con su propio experientiar, el éxito terapéutico no tenía nada que ver con el terapeuta ni con su capacidad intuitiva sino con el uso procedimental de hacer explícito lo que está implícito; no podía estar de acuerdo con esta condición que, además de centrarse en el proceso interno del cliente, intentaba una comunicación sutil sin disponer de un técnica adecuada y, al mismo tiempo, desechaba el reflejo que para él no era tanto una manera de comunicar comprensión como una destreza para que el cliente resonara consigo mismo y pudiera ajustar su sensación corporalmente sentida con la conceptualización. Este mecanismo es el que, para Gendlin, impulsa el cambio y el desarrollo.

La obstinación de Rogers en mantener esta última condición y la insistencia de Gendlin en desacreditarla generó suficientes motivos de ruptura. Pero también impulsó las investigaciones de cada uno que se materializaron en múltiples nuevas propuestas en el campo de la psicoterapia y las relaciones humanas.

Carl Rogers y Eugene Gendlin se vieron por última vez en 1986, unos meses antes de morir Rogers (febrero de 1987), participaron juntos en una mesa redonda sobre las semejanzas y diferencias entre sus enfoques en la que los asistentes establecieron un debate en el cual algunos defendían el “método puro centrado en el cliente” y otros mantenían su integración junto a otros métodos como el experiencial. Gendlin dijo: “Creo que necesitamos a ambos”, Rogers respondió: “Yo no quise dar con un método centrado en el cliente. Lo que pretendía era hallar una forma de ayudar a la gente”.

## 1.2. LA FILOSOFÍA DE LO IMPLÍCITO, EL SISTEMA DE GENDLIN.

### 1.2.1. Antecedentes filosóficos

Uno de los aspectos básicos de la filosofía de lo implícito de Gendlin y de su psicoterapia experiencial es que la propia persona se hace y se transforma en la vida diaria. La persona es existencia y en su devenir puede vivir abierto a las alternativas que la vida le confiere. Para formular su filosofía de lo implícito, Eugene Gendlin se inspira en la fenomenología y en el existencialismo.

La fenomenología aparece en 1900 de la mano de Edmund **Husserl**. Husserl exige como comienzo de la filosofía renunciar a la presuposición implícita de la existencia del mundo. Se trata de poner “entre paréntesis” la existencia del mundo y todas las posiciones de objetos de cualquier tipo ligadas a ellas. Después de esta “puesta entre paréntesis” lo que queda es la conciencia pura con su “referirse al mundo”. A todo lo que imaginamos de acuerdo con la conciencia pura lo llama “fenómeno” y la ciencia de esta conciencia “fenomenología”. Todos los actos de la conciencia son intencionales, están referidos a algo. La fenomenología pues es una ciencia de las esencias, de las vivencias. La vivencia (*Erlebnis*) es todo acto psíquico, que es intencional y es esencial en ella la referencia a un objeto. Mediante la fenomenología reducimos el mundo a lo que aparece en la conciencia. Es un saber no de los meros y engañosos fenómenos sino de las cosas mismas consideradas de tal modo que se presentan en lo que realmente son. Cuando se presentan expresan algo, pero para expresar algo es menester una significación. Husserl halló que el mundo de la vida cotidiana siempre está implícito en la manera cómo lo experimentamos. Uno no experimenta una experiencia por sí sola, sino en “situación vivida en el mundo”. A eso lo llamó intencionalidad. La experiencia siempre es sobre algo y esa experiencia se puede significar.

El existencialismo emerge de la mano de Søren **Kierkegaard** (1813-1855). Kierkegaard descubre que los problemas reales de la vida son siempre del tipo de las llamadas “preguntas prácticas del individuo”. No se trata de preguntarse si uno debe hacer esto o lo otro sino si yo, en este momento determinado, debo hacer esto o lo otro. Tales problemas son existenciales y la existencia es el núcleo íntimo incapturable y personal de la persona individual, del sí mismo. El sí mismo del ser humano es un proceso, una serie de momentos en los cuales la persona lleva a cabo, cada vez, la síntesis de infinitud y finitud que representa el instante cumplido. Así, la persona aparece como profundamente histórica, la temporalidad, el “estar en tensión” del sí mismo hasta su muerte es su elemento constitutivo.

Wilhem **Dilthey** (1833-1911) complementa la “existencia” con la idea de vida. Dilthey descubre la vida en su dimensión histórica. La vida es en su propia sustancia histórica; la historia es la vida misma. Esta realidad vital conforma un complejo de relaciones vitales en la que cada “cosa” es un ingrediente de nuestra vida en la que adquiere su sentido. Pero el enigma de la vida precisa comprensión y, no obstante, la vida sólo puede entenderse desde sí misma. Por esta razón, frente

a la explicación causal Dilthey utiliza la hermenéutica como herramienta de interpretación de la vida. Desde esta hermenéutica podemos captar que la estructura de la vida humana es una totalidad unitaria determinada por la mismidad de la persona. Cualquier estado psíquico es un proceso, pero la vida misma no lo es, es una continuidad permanente dentro de la cual se dan los procesos que pasan. La realidad fundamental es la realidad de vivir dentro de la cual ocurren los fenómenos y los procesos y esa conexión fundamental tiene un carácter finalista. Esta unidad vital está en acción recíproca con el mundo. Así que el mismo proceso de la vida está altamente organizado.

**Martin Heidegger** (1889-1976) aúna con extraordinaria creatividad las aportaciones de Kierkegaard y de Husserl. Heidegger se pregunta por el ser del hombre y concluye que el ser- ahí del hombre es, fundamentalmente, ser-en-el-mundo. Cualquier cosa que uno experimente está ya siempre en un contexto, en un mundo, porque al existir le pertenece esencialmente “estar en el mundo”. Pero el existir implica siempre el pronombre personal “yo soy”. Al existir le pertenecen dos modos de ser: autenticidad o inauténticidad. La existencia trivial y cotidiana, impersonal es inauténtica; pero el existir puede superar esa trivialidad cotidiana y encontrarse a sí mismo, entonces se convierte en existencia auténtica. En la existencia auténtica el existir supera la angustia y aparece caracterizado como cuidado o preocupación. No hay un mero sujeto sin un mundo, tampoco hay un yo aislado sin los demás. La situación “en el mundo” está en parte formada por hechos pero estos hechos lo son en cuanto se proyecta un futuro, algo que quiere traer o evitar, que todavía no existe.

**Jean Paul Sartre** (1905-1980) abogó por una ontología fenomenológica existencial en la que el yo o la conciencia es mero proyecto, una estructura abierta y, tras eso, una estructura procesual y temporal. “La existencia precede a la esencia”, manifiesta Sartre, queriendo expresar la irreductibilidad de la subjetividad de la persona humana, y añade: “el hombre es ante todo un proyecto que se vive subjetivamente, en lugar de ser un musgo, una podredumbre o una coliflor”. En cuanto que subjetividad el ser humano está distanciado de lo demás y no es nada más que esa estructura en constante inadecuación consigo misma que se cuestiona permanentemente a sí mismo. Esto es justamente la libertad. El ser humano no puede reducirse a definiciones sino que es quien hace las definiciones y, si definir es disecar, cosificar... requiere que sea la persona quien defina.

**Merleau-Ponty** (1908-1961), a partir del estudio de la percepción, reconoce que el cuerpo propio es algo más que una cosa o un objeto de estudio para la ciencia; el cuerpo es una condición permanente de la existencia y es constituyente tanto de la posibilidad de percepción del mundo como de la “creación” del mundo. No somos un alma que se pueda escindir de un cuerpo. Somos en el mundo y somos en el mundo en virtud de nuestro cuerpo. Es la percepción de nuestro propio cuerpo la

que nos ofrece esta instancia de significación inmanente, de saber implícito y poco claro que conocemos en tanto que lo vivimos. Esta percepción no es una operación de la conciencia reflexiva sino una modalidad intencional en virtud de nuestro cuerpo. El cuerpo es así condición de posibilidad del conocimiento que hace posible ligarnos con los proyectos y realizar nuestro propio mundo personal. Nuestro cuerpo es nuestro vehículo en el mundo. Para Merleau-Ponty el ser humano no es la suma de una mente y de un cuerpo sino que es conciencia corporizada.

### **1.2.2. El sistema de Eugene Gendlin.**

Desde 1962 en que aparece la obra de Gendlin *Experiencing and the Creation of Meaning*, y que constituye un primer acercamiento a la formulación de la Filosofía de lo Implícito, Eugene Gendlin ha ido perfeccionando, matizando y ampliando conceptos con la intención de formular un sistema coherente que dé cuenta de su sistema filosófico. La concepción de Eugene Gendlin se basa en cuatro principios fundamentales:

- a) El principio de la experiencia (experiencing). “La existencia es preconceptual, internamente diferenciable y sentida corporalmente”.

Para Gendlin la existencia es preconceptual e internamente diferenciable. Esta es la respuesta que habría que dar a la pregunta de qué es la existencia. La persona existe en su experiencia concreta y esto no es asimilable a conceptos, estructuras, definiciones o unidades de ninguna clase. Las estructuras y unidades se hacen a partir de la experiencia pero ésta jamás es igual a las palabras que la expresan ni a nada susceptible de definición, por ello es “preconceptual”. Se pueden crear muchas unidades a partir de cualquier fragmento de experiencia, esta riqueza de posibles formaciones de un pequeño fragmento de experiencia es lo que llama “internamente diferenciable”.

Desde esta concepción existencial Gendlin formula su concepto de experiencing, fundamental en su concepción filosófica.

#### **¿Qué es el experiencing?**

Experiencing es el término propuesto por Eugene Gendlin para dar cuenta de un proceso de interacción permanente entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente interactuante. Consiste por tanto en la interacción entre la persona y su entorno.

Gendlin define el experiencing como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. En realidad el experiencing es el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo.

El experiencing es un proceso, cualquier cosa particular que consideremos será una manera o modo particular del experiencing que es un proceso de eventos concretos y en marcha. Es un proceso sentido interiormente, sucesos sentidos corporalmente; este proceso consiste en poner en funcionamiento la interacción entre sentimientos y símbolos. El experiencing es sentido interiormente antes que pensado, conocido o verbalizado; funciona implícitamente, es un presente inmediato aunque contenga el pasado y el futuro. Aunque sea sentido no necesariamente es conceptualizado ya que la simbolización de un sentimiento es posterior a su ocurrencia.

El experiencing es entonces un proceso de sentimiento al cual una persona puede referirse directamente.

### **¿Qué es el referente directo?**

El referente directo es lo central de un sentimiento nítido pero que es conceptualmente vago. Es como si dijéramos: “esto que siento no sé exactamente qué es, pero lo siento intensamente”. Ante un suceso, todos los significados funcionan implícitamente como un presente personal (lo siento aquí y ahora), un experiencing concretamente sentido, con una nitidez presente y una inmediatez real.

En cualquier momento que se desee, puede uno referirse directamente a un dato interiormente sentido. El experiencing en el modo de referirse directamente en este sentido es lo que se denomina referente directo.

### **¿Qué es lo implícito?**

Es menos aparente pero fácilmente comprobable. El referente directo contiene una significación. Al principio puede parecer que el experiencing es simplemente la sensación interna de nuestro cuerpo, su tensión o su bienestar pero sólo en este sentido directo llegamos a tener el significado de lo que decimos o pensamos, muy a menudo tenemos significados sentidos fuera de la simbolización verbal, en su lugar tenemos un evento, una percepción, o alguna palabra que no representa nada (“esto” o “algo”). Cuando este es el caso denominamos al significado como “implícito” o “implícitamente sentido” pero sin conocerse explícitamente.

Para Gendlin cualquier cosa que se denomine “implícita” se siente en la conciencia. Cuando un significado se explicita con el significado sentido hemos contenido siempre mucho más significado implícito de lo que hemos hecho explícito.

Cuando observamos una situación pasada raramente pensamos en palabras lo que observamos, cuando la describimos, las palabras surgen a partir de una sensación de lo que hemos observado pero no pensamos cada experiencia pasada con las

funciones presentes de observación, todos estos significados funcionan implícitamente como mi presente concretamente sentido pero contienen toda nuestra experiencia anterior.

Así el experiencing tiene una fundamental característica: su funcionamiento implícito en el significado sentido por el individuo y que no necesariamente aparece en el relato. La persona siente un significado de lo que está experienciando como sentimiento pero puede que todavía no pueda expresarlo en conceptos. Este significado sentido y no pensado necesita símbolos verbales o gestuales que interactúen con él para lograr una conceptualización. Cuando un símbolo interactuante con el sentimiento llega a tener resonancia en el organismo se dice que tal símbolo es el correcto significado de lo que realmente se siente.

Para Gendlin algo puede emerger desde lo inconsciente sin que seamos capaces de sentir de dónde surge, tal vez se dé una conciencia directa de la zona limítrofe existente entre lo consciente y lo inconsciente, con atención se puede sentir directamente el origen de lo que emerge. La sensación directa del origen implícito resulta confusa inicialmente, vaga, no puede discriminarse como una emoción o un sentimiento más familiar. Resulta confusa en el sentido de que no sabemos qué decir o cómo caracterizarla pero notamos una cualidad única, para permanecer junto a ese algo sentido directamente hay que estar unos segundos en silencio.

### **¿Qué es el felt-sense?**

Para Gendlin la existencia es sentida corporalmente. La experiencia de la existencia y el acceso a ella es la vida del cuerpo sentido en su interioridad, la sensación de ser un cuerpo vive en este instante, a través del cuerpo la persona tiene acceso directo a la complejidad de su experiencia visceral que se puede sentir como una sola sensación que denomina felt-sense.

El cuerpo vive la experiencia por medio de una sensación sentida (felt-sense) que es prélogica pero que implícitamente contiene un significado. El lenguaje se halla implícito en cualquier experiencia pero el cuerpo responde con más complejidad que todo el lenguaje. Si el cuerpo es depositario de un conocimiento organísmico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a una máquina sino que significa algo sustancialmente interaccional que proyecta sus acciones desde dentro.

Nuestro cuerpo siente la complejidad de cada situación y posibilita la mayor parte de las cosas que hacemos sin que tengamos que pensar en cada uno de nuestros movimientos, el cuerpo totaliza la situación global y da con las actuaciones apropiadas la mayoría de las veces.

El felt-sense se experimenta como manifestación concreta del experiencing corporalmente, como una sensación física, somática. Se siente en las vísceras, en

el pecho o en la garganta, o en algún lugar específico normalmente situado en medio del cuerpo. Al principio aparece como algo confuso pero pronto se aprecia que puede ser la fuente de la que emerge la complejidad experiencial de cualquier situación.

Normalmente el felt-sense no está ahí, primero hay que dejarlo aparecer, surge novedosamente y se experimenta como un todo complejo. Se trata de una complejidad global implícita en una sola sensación. El surgimiento de una sensación corporal de este tipo produce un alivio, como si el cuerpo agradeciera la oportunidad que se le brinda para unificarse en un todo globalizante.

Al mismo tiempo el felt-sense nos hace ver que no somos esa sensación, tenemos esta sensación pero no somos esta sensación y podemos experimentar el espacio entre esta sensación y nuestro yo más profundo. Paradójicamente cuando tenemos una sensación sentida nos volvemos más íntimamente nosotros mismos.

b) El principio de la interacción: “La experiencia es interacción”

Gendlin comparte la aseveración de los existencialistas de que el ser humano es un ser-en-el-mundo, de ahí manifiesta que la persona, en cada momento, es interacción-con, un miedo-de, una esperanza-de, un enfado-por... Por ello la experiencia que sentimos es compleja, es la vida en toda su complejidad de situaciones. Estas situaciones implícitas en la experiencia son en el presente tal como son. También los aspectos de la cultura y de la propia historia son maneras detalladas de los elementos que se hallan implícitos en el cuerpo, las situaciones personales y la manera de vivirlas forjan un individuo único que siente en su cuerpo.

Para Gendlin lo que sentimos en cualquier momento siempre es interaccional. La experiencia no es subjetiva ni intrafísica, sino interaccional y ocurre en el presente. Lo que uno siente no es un resumen de lo que ocurre, es lo que ocurre. La experiencia funciona como interiormente sentida y situacionalmente vivida y está siempre referida como interacción. Así lo que uno siente en cada momento es interaccional, se refiere al universo infinito y a las situaciones en un contexto con otras personas, palabras, signos, entornos físicos, situaciones... La interacción es constante y por medio de esta interacción nos afectan las situaciones, las relaciones, los asuntos vitales que se concretan mediante sensaciones corporalmente sentidas que contienen un cúmulo de significado sentido corporalmente.

Precisamente porque la experiencia es interaccional para Gendlin es mucho más significativo realizar focusing en pareja, porque en esta relación del guía y del guiado subyace una interacción implícita altamente constructiva. Así se puede experientiar una relación experiencial que es corporal y concreta y que no tiene que ver con lo que se dice sobre la relación. Esta relación nunca es lo que las dos

personas perciben o piensan del otro. Esta relación es, en cada momento, la interacción concreta en curso. Por ello Gendlin manifiesta que el primer procedimiento relacional es “no poner nada en medio” y estar junto a la persona “que está ahí”.

En la relación experiencial, en la interacción, cada uno sigue siendo una persona diferente, pero en contacto con otra. Esta presencia se realiza sustancialmente mediante la disposición empática del guía, sin la escucha no se está en contacto directo con la otra persona, esta escucha se explicita mediante el reflejo como procedimiento porque sin el reflejo poco a poco ni el guiado ni el guía pueden descubrir lo que realmente se sentía, aislando lo que podría surgir desde el lado interno que se va abriendo cuando el mensaje ha sido plenamente recibido.

c) El principio de la autenticidad. “La autenticidad es un proceso que se lleva adelante en el presente”.

Para Eugene Gendlin la persona existe en sus sensaciones corporales, en las situaciones con otros y en el pasado y futuro. Uno vive el presente junto con su pasado y con el futuro que ha proyectado. El futuro guía el presente pero los proyectos de futuro y presente son vividos por y con el cuerpo que es o tiene el pasado en sí mismo. Todo movimiento dado de la vida corporal implica una dinámica vital que procede mediante unos pasos determinados. En estos pasos se experimenta una continuidad corporal. Esta continuidad en el cambio caracteriza los procesos corporales y se denomina “llevar adelante” (carrying forward).

Carrying forward es un proceso que indica poner en marcha algo, “empujar” desde atrás, queriendo enfatizar que es una fuerza enorme que cobra forma cuando el contenido implícito encuentra su derrotero con los símbolos certeros. Y es que, para Gendlin, la simbolización de lo implícito es la fuente de crecimiento y desarrollo personal. El proceso de llevar adelante consiste en un ir y venir de la sensación corporalmente sentida a la cognición, y viceversa, hasta que encaja. Cuando notamos que se ajusta notamos cómo algo se mueve y sentimos que nuestro organismo nos indica la dirección correcta.

Los significados implícitos son incompletos inicialmente en la conciencia. La terminación simbólica de estos significados o el llevar adelante es también un proceso corporalmente sentido. El sentimiento que tenemos, corporalmente implícito, es preconceptual. Sólo cuando ocurre de hecho la interacción con los símbolos verbales es cuando realmente el proceso se está llevando adelante, formándose así el significado explícito. De esta manera, explicitar es llevar adelante un proceso corporalmente sentido. El sentir que hemos simbolizado correctamente (ajustadamente) indica un aumento de la intensidad del significado vivenciado, mientras más focalizamos directamente el significado sentido, y mientras más simbolicemos de él correctamente, sentimos más alivio porque

simbolizar el significado implícito directamente sentido lleva al proceso organísmico un paso más adelante.

Carrying forward significa entonces que los símbolos o sucesos ocurren para interactuar con aspectos que ya funcionan implícitamente en un experiencing en marcha, pero a veces el experiencing resultante implica a otros aspectos congelados a veces muy nuevos que se reconstituyen, en este caso estos nuevos aspectos han llegado a ponerse en marcha funcionando implícitamente donde antes no funcionaban. De ahí que la ley de la reconstitución implique que ciertos aspectos del proceso interno deben ser simbolizados antes que otros aspectos que llegarán a ser aspectos susceptibles de ser simbolizados en el transcurso del propio proceso experiencial.

Así que Gendlin formula también una nueva filosofía del lenguaje. Mantiene que hay una nueva forma de lenguaje más allá del lenguaje común que entra en funcionamiento cuando decimos algo del referente directo y ese algo avanza. En este nuevo lenguaje, el lenguaje no solamente refiere o define, sino que mueve, está llevando adelante el proceso interno y por ello genera aunque sea un leve alivio ante una situación aparentemente sin salida.

Para Eugene Gendlin la experiencia corporalmente sentida de una situación retiene este proceso dinámico característico de forma que cualquier experiencia se puede “llevar adelante” por medio de un conjunto de palabras o símbolos. En este sentido la filosofía de Gendlin no sólo afirma que un fragmento de experiencia incluye pasado, presente y futuro sino que, además, la experiencia presente es también implicación de pasos ulteriores. Así, el presente es una totalidad nueva, un nuevo acontecimiento. El proceso experiencial presente cambia el pasado, descubre una nueva forma de ser pasado para el presente. También contiene movimientos implícitos posteriores.

En definitiva, cualquier fragmento de experiencia implica en sí mismo una ulterior interacción con el entorno y cuando ésta se produce lleva adelante el proceso hacia ese cambio peculiar que también es continuidad, porque es algo semejante a lo que estaba ya implicado. Este proceso de llevar adelante define, para Gendlin, la autenticidad.

d) El principio de la orientación. “La experiencia es valorativa, dirigida a un fin y focal”.

Para Gendlin la experiencia tiene siempre una finalidad, una dirección. Sólo unos pasos y no otros llevan adelante, pero esta direccionalidad está implícita en la experiencia presente. Así que no se trata de elegir metas sino que implícitamente existe una dirección concreta que se puede vivenciar. Por eso el proceso sólo se lleva adelante de ciertas maneras, si no es así, se estanca.

Cuando expresamos que la experiencia corporal tiene finalidad queremos decir que su continuidad implica posteriores sucesos con el entorno. Gendlin manifiesta que cuando uno se abandona al sentimiento global del presente, emerge una sensación direccional. Esta sensación direccional es completamente diferente a cualquier noción conceptual de lo que uno debería hacer o ser, que se siente como un peso o una tensión. Es la misma experiencia la que proyecta la dirección.

Para Eugene Gendlin, en fin, el proceso de vida se organiza a sí mismo, tiene su propia dirección por eso el cambio es autopropulsado, no requiere ser conducido desde afuera, ya que es intrínsecamente energético y dinámico. El cambio, como proceso, requiere facilitación y no requiere dirección.

Respetar y seguir el camino de la autopropulsión es afirmar y reconfirmar la propia autenticidad, ese singular modo de ser que se pone en movimiento en el cuerpo mediante el que sentimos la propia vida y nuestra propia persona.

En resumen, el organismo humano crece con la interacción que se produce procesalmente entre sentimientos y símbolos. Los símbolos son sucesos que significan contenidos personales para el organismo, sucesos verbales y no verbales que interactúan con la función significante de éste. Esta interacción es profundamente sentida, concreta y corporalmente percibida y contiene implícitamente no solamente aspectos del pasado y del presente sino que es direccionalmente constructiva.

### **1.2.3. Focusing como herramienta.**

Antiguamente la filosofía conllevaba su parte práctica. El devenir de la historia de la filosofía occidental la ha circunscrito a las academias, institutos y universidades y la ha desposeído de su aplicación a la vida cotidiana. Eugene Gendlin, como entonces los representantes de la filosofía perenne, desea devolverle su carácter útil y práctico. El focusing es esta parte práctica, y la enseñamos.

Gendlin diseñó focusing como un método para poder enseñar el proceso de cambio y desarrollo personal y facilitar a las personas la conexión con su experiencia interna, con la sabiduría implícita de nuestro interior. La pretensión fundamental de focusing es ayudar a las personas a conectar con el experiencing y con los significados implícitos que contiene. Una vez conectado, lo que está implícito le indicará a la persona qué hacer ahí.

Lo que ha hecho Gendlin con focusing ha sido poner de relieve los componentes del proceso y hacerlo didáctico mediante una herramienta práctica. Focusing es un procedimiento para darse cuenta de una sensación corporalmente sentida a partir de la experiencia de notar cómo sentimos algo en el centro de nuestro cuerpo que tiene significado emocional implícito y tiene que ver con la globalidad de algo, un problema, una situación, una relación o una decisión. Al conseguir otorgar

significado a esa sensación corporalmente sentida que surge como globalidad el cuerpo nos indica un nuevo paso hacia adelante.

Lecturas para este bloque:

BARCELÓ, T. (2007): Carl Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma. En ALEMANY, C. (Ed) (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 3 pp. 79-128.