

Thinking at the edge: Hacia un pensar corporalmente intuitivo

Tomeu Barceló

Tomeu Barceló es profesor, filólogo, filósofo, especialista en Dinámica de Grupos y Relaciones Humanas por el Center for Studies of the Person de la Jolla (California) Trainer-Certified Focusing Professional, Focusing Oriented Psychotherapist y Certifying Coordinator por el The Focusing Institute, Director del Instituto de Formación Ramon Serra (Palma), Coordinador Nacional del Instituto Español de Focusing (Madrid). Autor de los libros: Centrar-se en les persones (Ed. Pleniluni), Crecer en Grupo (Desclée). Entre Personas (Desclée) y La sabiduría interior (Ed. Desclée). Coautor de Manual práctico del focusing de Gendlin (Desclée). Coautor de: Coordinació d'activitats infantils i juvenils. Manual formatiu. (Ed. Olañeta).

Actuamos, hablamos y pensamos con y desde la sensación corporal. Funciona de forma altamente ordenada. En la mayoría de las situaciones estamos perdidos sin ella.

E. Gendlin

Parece que las personas tenemos un concepto de intuición confrontado al de pensamiento. Tenemos la impresión de que nuestra capacidad de intuir no puede simultanearse con nuestra capacidad de pensar, como si el intuir y el pensar fueran aspectos contradictorios y no complementarios.

La intuición consiste en un registro de información que todavía no ha accedido a la conciencia, se trata de una especie de sabiduría del cuerpo. La intuición trata de percibir de forma instantánea una idea sin razonamiento analítico y nos conduce a comprender la realidad como una totalidad mediante una información que aparece súbitamente. Sabemos una cosa pero desconocemos cómo la sabemos. En realidad sabemos mucho más de lo que creemos saber. Pero el pensamiento intuitivo no camina por pasos bien definidos, más bien tiende a incluir estrategias sustentadas en una especie de percepción implícita de la realidad, de la totalidad de un asunto sin tener conciencia de cómo llegó esta información. Se trata de un conocimiento implicado, de un acto que consiste en captar el significado de una situación sin que haya habido un análisis previo y que, además, se siente como certero.

Como no existe, en el pensamiento intuitivo, una determinada relación entre la conclusión obtenida y las premisas que condujeron a ella, no hay lugar para la causalidad. Naturalmente que el pensamiento intuitivo puede estar sujeto a una ulterior comprobación, pero también tiene un valor de verdad sentida.

La complejidad de la vida precisa pensar desde unas habilidades que tengan en cuenta los afectos, los sentimientos y las informaciones incorporadas de forma no consciente en nuestro cuerpo. Para eso precisamos entrenar el pensamiento intuitivo. Pensar intuitivamente requiere práctica. Necesitamos aprender a escucharnos, a escuchar las ideas que surgen sin forzarlas, estar atentos a las impresiones que recibimos por los sentidos, captar más allá de las estructuras fijas de nuestra mente racional y otorgar un espacio a la flexibilidad, la imprecisión, la indeterminación y la creatividad.

Eugene Gendlin y sus colaboradoras Mary Hendricks y Nada Lou diseñaron un procedimiento denominado TAE-*Thinking at the edge* (pensar desde el borde[1]) para facilitar el pensamiento creativo desde las sensaciones corporales. El procedimiento consta de 14 pasos. En mi práctica los he reestructurado en ocho pasos.

Lo interesante de TAE no es tanto el mecanismo de los catorce pasos, sino la filosofía subyacente al método, ya que nos puede ofrecer un camino para dejar que irrumpan nuevas y variadas formas de lenguaje espontáneo, diferenciar significados desde las sensaciones de nuestro cuerpo, hacer que manen estos significados en múltiples ramificaciones y facilitar que surjan nuevas relaciones de conceptos provenientes de las sensaciones significativas que experimentamos. Esta complejidad de dejar fluir significados realmente sentidos no es posible exclusivamente con planteamientos teóricos y racionales.

Para acceder a esta nueva forma de pensar uno necesita tener accesible una sensación corporal profunda de algún concepto en el campo de su propio conocimiento. Se trata de recibir esta sensación con curiosidad, enfocándola, centrarnos en ella y prepararnos para razonar desde esta misma sensación. Es como ocuparnos de algo todavía poco claro, aunque inicialmente no le encontremos sentido. Demasidas veces descartamos este tipo de sensaciones porque pensamos que no podemos hablar sobre ellas, o pensar acerca de ellas.

Pensar sobre lo que no está claro todavía sino que es, de momento, solamente sentido, resulta una actividad altamente creativa, constructiva y desplegante. ¿Cómo es posible que el lenguaje y el pensamiento fluyan desde esa sensación poco clara?

Ni es fácil comprender cómo esto es posible, ni tenemos una explicación certera sobre esta posibilidad. La experiencia nos indica, sin embargo; que esta sensación corporal intrínseca que aparece puede llevar-

1 Se encontrará una guía de este método en AGUILAR, E.: Guía para pensar desde el borde, en ALEMANY, C. (Ed), (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 57-78.

nos a una larga gama de afirmaciones, de ideas y de enlaces lingüísticos y argumentos que afectan también a la misma sensación. Abrimos con la focalización de la sensación muchos caminos diferenciados cuando notamos la diferencia entre lo que afirmamos y la sensación corporalmente sentida, implícita. Para ello es necesario el sonido del silencio, porque el mayor peligro del pensamiento consiste en querer concluir rápidamente, en precipitarnos.

Desde esta sensación podemos encontrar palabras, relaciones entre palabras, entramados lógicos que se vayan ajustando en parte a esta sensación. Este despliegue cambiará la misma sensación y desplegará nuevas palabras.

Pero no se trata de centrarnos exclusivamente en las palabras porque el significado de las palabras depende del modo en que son usadas, y una misma palabra puede utilizarse en múltiples situaciones. Pero uno *sabe* como usar una palabra sin necesidad de conocer exactamente su significado académico, incluso en nuestra situación peculiar, desde la sensación corporalmente sentida, la palabra adquiere matices nuevos, creativos y, en consecuencia, generamos conocimiento. Abordar el significado desde la sensación corporalmente sentida y articular lingüísticamente la sensación nos conduce a un nuevo entramado de conceptos que podemos relacionar, jugar con ellos, producir argumentos y elaborar teorías. Consiste en una dialógica entre las sensaciones y los conceptos, o entre los conceptos y las sensaciones que conforman una nueva manera de pensar que genera nuevos términos para ser dichos, para ser posteriormente estructurados.

Pensar desde el cuerpo nos otorga la capacidad y el poder personal para desplazar nuestro propio pensamiento hacia el dominio público con convicción y seguridad, porque nuestro pensamiento ha surgido enraizado en nuestra propia experiencia; una experiencia que, ciertamente, está enmarcada en nuestras situaciones vitales, en el contexto en el que estamos. La fuerza que nos da el pensar de esta forma nos conlleva a no admitir imposiciones ni autoritarismos, sino que nos permite tener nuestros propios pensamientos anclados en sensaciones reales y vividas que nos nutren y a las que podemos regresar una y otra vez.

Desde este lugar podemos jugar con el lenguaje, encontrar nuevas expresiones, asimilar mejor lo que sabemos y proteger lo que es nuestro sin temor a ser cuestionados por otras personas que dicen saber más que nosotros. Desde el cuerpo podemos pensar a partir del sentir de nuestra experiencia y de sus significados otorgando sentido a lo que deseamos comunicar y compartir.

Nuestro pensamiento surge en el espacio de nuestro cuerpo porque nuestro cerebro está en interacción constante con el mundo en el que estamos, la interacción solamente es posible a través del cuerpo. Por eso pensamos hacia dentro, transitando por nuestra conciencia sentida; antes de pensar hacia afuera por las situaciones que nos afectan, de ahí nace un lenguaje nuevo, unas formas novedosas que hacen interaccionar sentimientos y significados, y significados y palabras que se van expandiendo con creativos entramados de expresiones que conforman los argumentos sentidos.

Pensar desde el cuerpo nos va a permitir explicitar lo que ya hay implícito en nuestro cuerpo, y significar constructivamente aquellos pensamientos que, en forma de sensaciones están depositados en la sabiduría interior. A medida que se desplieguen en palabras, éstas van a proliferar en un sistema de relaciones de significado que configurarán nuevas teorías y argumentos sentidos y nos otorgarán un conocimiento dinámico y complejo de la realidad en cambio en la que estamos inmersos. No podemos pensar los fenómenos del mundo con principios simplistas si estos fenómenos son extraordinariamente complejos, necesitamos nuevos métodos para pensar con los nuevos problemas que nos acechan, precisamos aprender a pensar mejor, desde nuestra experiencia, desde nuestro cuerpo. Pensar desde el cuerpo precisa dirigirnos hacia dentro, pensar desde nuestro cuerpo que siente, un cuerpo desde el que se despliega el pensamiento y el lenguaje.

Nos parece que el lenguaje es algo natural en las personas como lo puede ser comer, andar o respirar. Sin embargo, el proceso mediante el que adquirimos el lenguaje, nos indica que es completamente distinto a los de nuestras funciones biológicas inherentes. Aunque estemos destinados a hablar, este hecho no se produce estrictamente como fenómeno de la naturaleza sino en tanto formamos parte de una sociedad con la que compartimos nuestras experiencias. Mediante el lenguaje otorgamos sentido a nuestras vivencias. el sistema de signos que conforma el lenguaje forma parte del sistema de nuestras experiencias que se expresan mediante el lenguaje. Como nuestras experiencias son múltiples y en permanente cambio, el lenguaje también cambia, es creativo para permitirse significar la experiencia.

Frente a un pensar calculador podemos intentar un pensar intuitivo en el que el centro de atención no está depositado en el resultado sino en el camino. Este tipo de pensamiento solo se alumbra a través de un proceso experiencial que transforma el propio pensamiento. Desde esta perspectiva el lenguaje cambia porque no es ya algo dado, exclusivamente representacional, sino que constituye una realidad en la que ya pensamos desde ella. Por eso el lenguaje es esencialmente escucha, un dejarse decir.

La simbolización no es algo ulterior, como un añadido a la experiencia, sino que es, ella misma constitutiva de la experiencia. El símbolo no apunta a un significado concreto o abstracto, sino que alumbra un sentido porque toda experiencia se encuentra y se constituye en el lenguaje. Gendlin manifiesta que la misma experiencia funciona en la formación de significados. Si la experiencia se infiere a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento, entonces juega un papel importante en la conducta y en la formación de significados. Este 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 empleamos símbolos para atender al significado sentido, éste cambia.

Naturalmente que deberemos estructurar todo el compendio del pensar que brota desde dentro. La escritura es un buen método, porque puede dar forma a lo informe y lo puede hacer más comprensible, más expresable. A diferencia de las imágenes, que mayoritariamente provocan emociones, la palabra escrita incita a pensar y a razonar.

El beneficio más evidente de esta práctica es contactar con nuestra propia voz interior que notamos mediante un *felt-sense* (sensación corporalmente sentida), como un primer paso para conocerla, respetarla, confiar en ella y obtener una seguridad fruto de la aceptación. También nos permite conocer las otras voces (aunque sean críticas) que interfieren en nuestro diálogo interno. Es realmente un placer pensar así y se convierte en una actividad altamente constructiva.

Biografía

AGUILAR, E.: Guía para pensar desde el borde (TAE=PDB) en ALEMANY, C. (Ed.): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2007.

AGUILAR, E.: Niveles experienciales en grupo de práctica de pensar desde el borde (PDB-TAE) de Gendlin, en Miscelánea Comillas, 69 (134), 31-54, 2011.

BARCELÓ, T: La sabiduría interior. Pinceladas de Filosofía experiencial. (Cap. 9 y 10) Bilbao, Desclée de Brouwer, 2013.

BARCELO, T: La creación de significado: La filosofía del lenguaje de E. Gendlin. (pendiente de publicación en el primer trimestre de 2015 en la Revista Miscelánea de la Universidad de Comillas).

CRUZ-PIERRE, A. & LANDES, D.A. (Eds.) : Exploring the work of Edward S. Casey: Giving voice to place, memory, and imagination. Bloomsbury Academic. 2013.

GENDLIN, E. : El entramado y la profundización: algunos términos relativos a la línea divisoria entre la comprensión natural y la formulación lógica, en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E. Las palabras pueden decir cómo funcionan, en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E. y HENDRICKS, M.: TAE is only possible with focusing. The Folio, 19 (1), 2000-2004.

GENDLIN, E.: Cuerpo, lenguaje y situaciones, en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E.: Experiencing and the Creation of Meaning. New York: Macmillan, 1962

GENDLIN, E.: Focusing and the development of creativity. The Focusing Folio, 1(1), 13-16, 1981.

GENDLIN, E.: Introduction to 'Thinking at the Edge. The Folio, 19 (1), 1-8, 2004.

GENDLIN, E.: La significatividad del significado sentido (felt meaning), en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E.: Process generates structures: Structures alone don't generate process. The Folio, 23 (1), 3-13, 2012.

GENDLIN, E.: The new phenomenology of carrying forward. Continental Philosophy Review, 37(1), 127-151, 2004.

GENDLIN, E.: Un modelo procesal. Parafraseando a E. Gendlin. (Traducción de E. Riveros), Ecuador: Instituto Ecuatoriano de Focusing, 2009.

GENDLIN, E.: We can think with the implicit, as well as with fully formed concepts. In Karl Leidlmair (Ed.), After cognitivism: A reassessment of cognitive science and philosophy. Springer. pp. 147-161. 2009.

LOU, N.: Thinking at the Edge: Grassroots introduction to TAE. Manual Book One. Montreal, Nada Lou (Ed), 2004.