

FOCUSING Y PSICOTERAPIA

Por: Tomeu Barceló¹

Tu cuerpo sabe la dirección de la curación y de vida. Si tomas el tiempo para escucharlo te proporcionará los pasos en la dirección debida. (Eugene T. Gendlin)

Un descubrimiento revolucionario

Gendlin es el padre de lo que hemos venido denominando *filosofía y psicoterapia experiencial* o, como él mismo la llama, *filosofía de lo implícito*. Sus aportaciones se originaron con un descubrimiento curioso. Después de escuchar múltiples grabaciones de entrevistas terapéuticas halló en sus investigaciones que la persona que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible podía preverse a partir de la segunda o tercera entrevista. Lo que hacían estas personas era distinto a lo que hacían los demás pacientes. Descubrió que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que producía el cambio. La diferencia residía en *cómo hablaban los pacientes*. Esta distinta forma de hablar era solo una muestra externa de lo que estos pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Las personas con éxito hablaban más despacio, se paraban como consultando a su interior de vez en cuando antes de continuar expresándose. El hallazgo era contrario a sus suposiciones iniciales puesto que la terapia no enseñaba a los pacientes esta habilidad, sino que ya la poseían por sí mismos. Gendlin denominó a esa destreza interior de conexión *acto interno*, promotora del cambio y la sanación.

La investigación le mostró que estos pacientes con resultados positivos ya disponían de esta destreza y la iban perfeccionando, en cambio aquellos pacientes que no lograban el éxito terapéutico no la tenían en absoluto y tampoco la aprendían durante el proceso. Gendlin averiguó que este acto interno era un proceso mediante el cual la persona establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal consistente en el sentir del cuerpo a partir de una situación particular de referencia. Desde entonces, Gendlin instrumentó una herramienta, *focusing* (1969) que nos ayuda a acceder a este conocimiento interior, y se dedicó a investigar el funcionamiento de este acto interno.

Gendlin había sido discípulo y colaborador de Carl Rogers. Una de las ideas básicas del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers fue el descubrimiento de que existen, en todos los individuos, fuerzas constructivas de crecimiento que no habían sido consideradas por otras orientaciones terapéuticas. Otra idea fundamental, presente en las aportaciones de Rogers, consiste en la confianza absoluta del terapeuta en estas fuerzas internas del cliente, una confianza nítida que propicia el proceso terapéutico. El descubrimiento de estas poderosas fuerzas internas de crecimiento y la firme convicción

¹ Profesor, Terapeuta, Filólogo, Filósofo, especialista en dinámica de grupos y relaciones humanas, *Certified Focusing Professional (Trainer)*, *Focusing Oriented Psychotherapist*, y *Certifying Coordinator* por el *The Focusing Institute of New York*, Coordinador Nacional del *Instituto Español de Focusing*, Director del *Institut de Formació Ramon Serra* (Palma de Mallorca). Consultor Internacional del *Centro de Psicología Humanista de Minas Gerais* (Brasil), miembro del *The Focusing Institute de Nueva York* y de la *World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling*, Secretario de la *Asociación Iberoamericana del Enfoque Centrado en la Persona*. Vicepresidente de la *Fundació Esplai de les Illes Balears*. Autor de los libros: *Centrar-se en les Persones*, *Crecer en Grupo y Entre Personas*; coautor de *Manual Práctico del Focusing de Gendlin*. www.tomeubarcelo.es , mail: tomeubarcelo@tomeubarcelo.es

del terapeuta en estas fuerzas representan, hoy por hoy, el aspecto más revolucionario del Enfoque Centrado en la Persona.

Así, Rogers² constató que existe, en toda vida orgánica, una fuerza direccional básica que se manifiesta como una tendencia en el organismo para preservarse y moverse hacia una dirección de maduración y de autorrealización en sus propias potencialidades inherentes. Esta fuerza direccional también se expresa como una tendencia del organismo para moverse hacia una dirección de mayor independencia, autonomía y autorregulación así como hacia una mejor socialización y está presente desde la concepción de la vida de cualquier organismo hasta su muerte y en cualquier nivel de complejidad orgánica. La llamó, a partir de 1959, tendencia actualizante (*actualizing tendency*).

Para Carl Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo y esta tendencia inherente tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades del individuo, con el restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar sus potencialidades. La persona que funciona plenamente es, entonces, aquella que se deja guiar por su organismo que contiene una sabiduría intrínseca de carácter constructivo. Esta persona vive existencialmente y se comporta de la manera más satisfactoria en cada situación existencial, hace lo que siente que es correcto y este mecanismo es percibido como una orientación eficaz y adecuada para sus actitudes y su conducta. En este dinamismo, la persona vive la experiencia de ser libre, una libertad mediante la cual el individuo elige realizarse en plenitud desempeñando un papel responsable. Así la persona puede descubrir un significado interno nuevo, orgánico, producido por el ser consciente de la pluralidad de matices que conforman la experiencia vivida; siendo responsable de lo que uno elige en un proceso dinámico, flexible y creativo del crecer y desarrollarse. Este núcleo es interno y parece ser direccionalmente constructivo.

El psicoanálisis había abierto la puerta del espacio inconsciente, donde el yo protegía celosamente sus deseos ocultos, sacrificados a los más altos propósitos. Carl Rogers, por diversos caminos y experiencias llegó a la conclusión de que la psicoterapia era un método de ayudar a las personas para que ellas se hicieran conscientes de lo que en su interior surgía señalando el camino. Era la psicoterapia centrada en la persona. Eugene Gendlin descubrió que el éxito de estas terapias dependía de si las personas conectaban en la profundidad de sus vivencias con unas sensaciones corporales no específicas, en las que se hallaban implícitos los significados emocionales y vivenciales que surgían del propio núcleo interior. Gendlin era un filósofo que se había aventurado en la experiencial sensorial de ese sujeto corporal, y su modelo puede llamarse tanto filosofía como psicoterapia experiencial.

Las bases existencialistas y fenomenológicas del focusing

Eugene Gendlin, como filósofo, había sido impregnado por las corrientes existencialistas y fenomenológicas de su formación filosófica. El existencialismo, llegado de la mano de Sören Kierkegaard en la primera mitad del siglo XX, y la fenomenología desplegada en 1900 por la aportación de Edmund Husserl, actualizarán los caminos de los primeros filósofos en la búsqueda subjetiva de la sabiduría y nos sugerirán caminos para poder salirle al encuentro.

² ROGERS, C. (1977): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós.

La defensa de la individualidad del hombre contra la universalidad del espíritu hegeliano, la de la existencia frente a la razón, la libertad como posibilidad contra la libertad como necesidad y, en fin, la categoría misma de la posibilidad, son puntos fundamentales de la filosofía de Kierkegaard que constituyen una alternativa radicalmente distinta al idealismo que impregnaba la filosofía europea en el siglo XVIII y principios del XIX.

Su rasgo característico es el haber intentado reducir la comprensión de toda la existencia humana a la categoría de posibilidad y haber puesto en claro el carácter negativo y paralizante de la posibilidad como tal. Frente a la razón absoluta, Kierkegaard presenta la instancia de lo singular, de lo existente: “la verdad es una verdad sólo cuando es una verdad para mí”.

De este modo, el filósofo danés, frente a la supremacía del género-especie de Hegel, volverá a insertar a la persona concreta e individual, con todas sus exigencias, en la investigación filosófica. Su atajo es que no creó una sistemática filosófica, sino que promovió una actitud para buscar la verdad interior.

Cada persona tiene que vivir a solas consigo misma y en esta vivencia la persona no es un ser hecho sino que deviene. El danés deja a la persona totalmente desnuda ante sí misma y la vida consiste en la creación de uno mismo. La angustia es el miedo a la nada y la negación de la nada es la misma vida. En contacto con uno mismo, tocando la angustia que está en el fondo, encontramos las revelaciones más intensas en nuestra existencia. La angustia es, para Kierkegaard, aquella situación en que la persona es colocada por lo posible frente al mundo; la desesperación es aquella situación en que la persona es colocada por lo posible frente a su misma interioridad, frente a su yo.

*Conociendo a los hombres a fondo, no hay ni siquiera uno que no sea un poco desesperado, que no sienta en el más profundo centro de su alma una cierta inquietud, un desasosiego, una desarmonía, una angustia de algo desconocido, o de algo con lo que no desea entablar conocimiento, una angustia ante una posibilidad de la existencia o una angustia por sí mismo.*³

Y ante esta desesperación, solamente tocando fondo, podemos resurgir con un yo más potente y vivo, tomando profundamente conciencia de nuestra propia experiencia:

*De esta manera la conciencia es lo decisivo. En general, la conciencia, es decir, la autoconciencia, siempre es lo decisivo en relación al yo. Cuanta más conciencia, más yo.*⁴

De Kierkegaard hemos reaprendido que nuestra existencia es el núcleo del hombre individual, personal, que constituye nuestro sí-mismo; y que este sí-mismo de cada uno es un proceso permanente que nos hace estar en tensión en el devenir del auto construirnos, porque cada uno de nosotros somos individuos únicos que vivimos solamente esta única vez. El filósofo nos recordó así el mensaje profundo de aquellos primeros sabios que nos indicaban la senda de la sabiduría y que no era otro que aprender a mirar a nuestro propio interior.

Edmund Husserl a partir de 1900 puso una dulce guinda en el camino de vislumbrar cómo funcionamos por dentro. Recalcó que si ponemos entre paréntesis toda la existencia del mundo y todas las posiciones de objetos de cualquier tipo ligadas a

³ KIERKEGAARD, S. (1999): *La enfermedad mortal*. Madrid, Albor libros. p.49.

⁴ KIERKEGAARD, S. op cit. p. 57.

ellas, lo que queda es la conciencia pura. Esta conciencia es la fuente fundamental creadora de todo el ser que se manifiesta. Y los actos de esta conciencia son intencionales, están referidos a algo.

La vivencia (*erlebnis*) es todo acto psíquico, que es intencional, y es esencial en esa intención la referencia a un objeto: somos conscientes de algo. La manera de conocer estos fenómenos es la fenomenología, mediante la cual reducimos el mundo a lo que aparece en la conciencia y, en tanto que aparece, queda reducido a la conciencia. Los fenómenos cuando aparecen en la conciencia expresan algo, pero para expresar algo es menester una *significación*. Así, al fenómeno de la expresión se le superpone una significación y cuando esta significación se llena de contenido en la intuición, tenemos la aprehensión de la esencia.

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 que no tiene que ver con intentar hacer algo, sino con aquello sobre lo que tratan las palabras (*intention*). La experiencia siempre es sobre algo, y esta experiencia se puede significar.

La finalidad y el alcance de la filosofía de Husserl y su fenomenología son, todavía hoy, incompletos pero parecen poseer una gran fuente de riqueza para comprender cómo funcionamos en nuestras interioridades.

Martin Heidegger fue capaz de aunar con extraordinaria creatividad las aportaciones de Kierkegaard y de Husserl y, de esta síntesis, emerge la visión de que el ser del hombre es, fundamentalmente, ser-en-el-mundo. Cualquier cosa que experimentamos está ya siempre en un contexto, en un mundo, porque al existir le pertenece esencialmente “estar en el mundo”. El existir implica siempre el pronombre personal “yo soy”, porque este existir es esencialmente su posibilidad que puede ganarse o perderse. De este modo, al existir le pertenecen dos modos diferentes: ser auténticos o ser inauténticos.

Para Heidegger la existencia trivial y cotidiana, impersonal, es una existencia inauténtica. Pero podemos superar esta trivialidad cotidiana y encontrarnos con nosotros mismos, entonces nuestra existencia se convierte en auténtica. En la existencia auténtica el existir supera la angustia. Estas auténticas posibilidades de una nueva manera de existir se logran atendiendo al propio sentimiento de lo que ya es, en esa atención uno se mueve más allá de lo que meramente es a través de una auténtica proyección de posibilidades.

La investigación que Heidegger emprende no se refiere a la verdad del fenómeno sino al fenómeno de la verdad. Esta verdad consistiría en el mostrarse el ser en su identidad o mismidad. Pero este ser sólo es posible sobre la base del estar presente que es su fundamento original. Así, el descubrir es un modo de desvelo del estar presente. El estado de descubierto tiene que serle arrebatado al ser que está presente, el ser debe ser desvelado, desocultado. La desocultación constituiría el rasgo esencial de lo que ya ha aparecido y ha dejado atrás la ocultación.

Kant nos hablaba de la imposibilidad de experimentar lo último, dado que había ciertas categorías inherentes a lo mental (espacio, tiempo, causalidad...) que preformaban nuestro entender. El fenómeno manifiesto es objeto de nuestro conocimiento por medio de una sintonización estructurada que hace de filtro e impide llegar al *noumenon* o la cosa en sí, o el todo, o la comprensión experiencial.

Para Kant y la tradición occidental, no existe otra posibilidad, dado que no disponemos de otra capacidad. Otros, más minoritarios o más místicos, David Bohm o Krishnamurti (físico el primero y espiritualista el segundo), sostienen que en el universo existe esta capacidad, que el todo se auto-conoce en su estar. La prueba radica en que

fluye en un orden que lo significa. El desafío consiste en buscar cómo en la conciencia puede fluir esa posibilidad y el resultado será un darse cuenta, un desvelo, para el cual no hay palabras sino vacío de ellas. Heidegger forma parte de esta tradición.

Para favorecer este modo de percibir y disponerse, sin lentes distorsionantes, habrá que intentar que la conciencia pensante no distorsione el proceso intuitivo. Procurar un verdadero monismo, donde el investigador y lo investigado se aprehendan como una sola cosa. Donde el estudioso y lo estudiado se transformen en lo mismo. Donde la presencia y la persona confluyan en una misma entidad.

En Heidegger la verdad es “desencubrimiento”, “desvelo”; es el ser que se oculta y desoculta. Con ello, nuestra razón de ser queda reducida a un “escuchar” que, en realidad es un “escucharnos”.

Con una actitud de escucha profunda hacia uno mismo, que incluye la energía para adentrarnos en nuestro interior y la energía para mantenernos en ese empeño, podremos enfrentarnos a nuestros problemas y a nuestras decisiones y arriesgarnos a cambiarnos a nosotros mismos a partir de los descubrimientos que realicemos, a cambiar las interpretaciones de los fenómenos en virtud de una mirada sincera y limpia y a aportar un grano de arena en la transformación de la realidad. Estas tres funciones de la auto-escucha son actos sumamente creativos y la creatividad es extraordinariamente necesaria para encontrar soluciones. El camino y la meta es la búsqueda misma y, en el fondo, éste es el sueño de la humanidad.

El concepto de “cuerpo”

Desde el famoso dualismo platónico hemos ido degenerando nuestras concepciones del cuerpo que en realidad somos, como si el universo que nos acoge desde nuestro nacimiento nos otorgara un elemento verdadero que llamamos espíritu o conciencia que infundiera vida en nuestro cuerpo, del que pensamos es una máquina provista de huesos, músculos y nervios. Desde entonces hemos dejado nuestra existencia en manos de un extraño mecanismo que nos trasciende. Descartes profundizó en esta separación irreconciliable entre cuerpo y alma a la que dejó atrapada en la *res extensa* como contraposición a la *res cogitans*.

El filósofo que fue capaz de volver a unir el alma y el cuerpo después de siglos de separación ha sido, sin duda, el francés Maurice Merleau-Ponty (1908-1961). En los albores del siglo XXI nos estamos acostumbrando a ser tratados como cuerpos-objeto. Llegamos a creer que nuestro cuerpo es un simple objeto que debe ser cuidado estéticamente como quien arregla una casa, o reparado cuando algo se estropea como quien lleva su coche averiado a un mecánico. En esta sociedad nuestra de cuerpos-objeto cobra más sentido que nunca la filosofía de Merleau-Ponty que destruye el edificio de la corporalidad objetual y construye una nueva estructura para comprender la corporeidad intrínseca a nuestro estar en el mundo.

Desde su primera obra en 1936, *La structure du comportement*, hasta su muerte, el filósofo se preguntó sobre el aspecto vivido de ese cuerpo que somos. Y en ese diálogo constante entre nuestro cuerpo y el mundo que comienza desde el momento en que nacemos, nos descubre como seres corporales y vivientes orientados hacia el entorno que nos acoge, al cual miramos siempre de cara, porque nuestro cuerpo *está en el mundo como el corazón en el organismo*⁵, y pronuncia su sentencia demoledora: *el cuerpo no es un objeto*.

⁵ MERLEAU-PONTY, M. (1945): *Phénoménologie de la perception*. París, Gallimard. p. 235.

No somos un alma que se pueda escindir de un cuerpo, ni nuestro cuerpo son partes superpuestas, ni estamos formados por un intelecto insertado en un compendio de músculos, huesos y órganos, ni estamos separados de nuestro propio cuerpo; al contrario, *yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo, o mejor, soy mi cuerpo.*⁶ Nuestro yo es un yo encarnado.

El filósofo basa toda su investigación en torno a la experiencia corporalmente vivida y por ello se permite rechazar cualquier pretensión exclusivamente racional del conocimiento. El cuerpo es la condición permanente de la existencia y constituye la manera cómo conocemos el mundo y cómo lo creamos. Así, conocemos a través del cuerpo que nos permite entablar una relación familiar con el mundo, porque es nuestro vehículo a través del cual nos ligamos con la totalidad de los proyectos. De este modo no podemos conocer nuestro propio cuerpo a través de análisis racionales porque para conocer nuestro propio cuerpo tenemos que vivirlo.

Estamos en el mundo por medio de nuestro cuerpo que nos ofrece una instancia de significación inmanente, un saber implícito y poco claro que captamos a medida que lo vivimos. No se trata de una percepción fruto de la conciencia reflexiva, sino en virtud de una modalidad intencional propia del cuerpo que se hace patente en las respuestas que el cuerpo emite ante los estímulos del mundo en forma de soluciones dadas a las situaciones, tareas o problemas.

Esta capacidad perceptiva de nuestro cuerpo no consiste en una simple función sensorial, sino en una acción del cuerpo que posibilita encontrarnos con las cosas del mundo y esta posibilidad corporalmente vivida es, para el filósofo, nuestro único modo de acceso a la verdad. De esta forma, Merleau-Ponty, proclama la vida encarnada como fuente de emanación de toda nuestra experiencia y la conciencia ya no es una actividad reflexiva diferente a la relación que tenemos con los objetos, sino que es una conciencia corporizada que se dirige al mundo, no para poseerlo sino para crearlo; dando sentido a lo que es propuesto por el mundo. En el fondo se trata de una unidad intencional entre el mundo y nosotros, y esa intencionalidad ya no es exclusiva de la conciencia sino que es corporal.

El cuerpo percibe y otorga significado y en este sentido queda superada la dualidad conceptual entre conciencia y naturaleza. El cuerpo y la conciencia mantienen una unidad relacional que se va constituyendo de forma permanente, de modo que lo psíquico y lo físico no son partes diferenciadas del organismo sino expresiones de la totalidad orgánica.

Cada persona está conformada, según Merleau-Ponty, por una especie de esquema corporal que hace que el cuerpo de cada uno de nosotros sea una totalidad y no solamente un compendio de sensaciones. Mediante esta totalidad –esta *gestalt*– que es el cuerpo, funcionamos como una unidad articuladora y creadora de sentido y ello nos capacita para ir encontrando nuestro lugar y nuestro camino en el mundo, porque el cuerpo organiza los estímulos que nos vienen del exterior en cuanto nos afectan y anticipa nuestro comportamiento ante esta afectación, y así posee un conocimiento fruto de la interacción entre el propio cuerpo y el mundo. Este conocimiento es activo porque es creador de significado.

Mediante el esquema corporal también interaccionamos con las demás personas, desde la propia identidad podemos entrelazarnos con las diferencias. También en virtud de estas interacciones creamos significado.

La sabiduría del cuerpo es entonces pre-reflexiva. Esta sabiduría no está dada en sí misma, porque el cuerpo es a la vez constituyente y constitutivo, no solamente es un

⁶ MERLEAU-PONTY, M. Op. cit. p. 175.

receptor, sino un agente dinámico de significación y expresión, otorgador de sentido. Así frecuentamos el mundo de manera significativa, una significación encarnada y viviente.

De esta manera, para el filósofo, la persona es conciencia encarnada, esta conciencia realiza su intencionalidad solo mediante el cuerpo que, lejos de ser un mero organismo, es un “sintiente-sensible”. En consecuencia, vivimos nuestra experiencia desde nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos otorga un conocimiento privilegiado y nos permite adentrarnos en *la capa primordial en la que nacen las ideas lo mismo que las cosas*.⁷

El sistema de Eugene Gendlin

Desde 1962 en que aparece la obra de Gendlin *Experiencing and the Creation of Meaning*⁸ y que constituye un primer acercamiento a la formulación de su filosofía de lo implícito y experiencial, Eugene Gendlin ha ido perfeccionando, matizando y ampliando conceptos con la intención de establecer un sistema de comprensión sobre la subjetividad humana y sobre cómo funcionamos por dentro.

Cuando nos preguntamos sobre nuestra propia existencia, Eugene Gendlin manifiesta que nuestra existencia es nuestra experiencia y que la experiencia es preconceptual e internamente diferenciable.

Esa afirmación quizá incomprendible significa, ni más ni menos, que cada uno de nosotros existimos en nuestra experiencia concreta y particular, y que esta existencia concreta no es asimilable a conceptos, estructuras y unidades de ninguna clase. Lo que sentimos es anterior a lo que decimos, anterior a las palabras incluso no dichas sino solamente pensadas, por ello nuestra existencia es preconceptual.

Pero además de preconceptual podemos ser conscientes de múltiples fragmentos de nuestro sentir, de nuestra experiencia, de nuestra existencia, por ello podemos decir que la existencia es internamente diferenciable. Podemos diferenciar sentimientos que sentimos en relación a cada una de las situaciones que nos afectan de nuestra vida. Quizá no sabemos muy bien todavía el nombre preciso que definiría este sentimiento, o qué cosa es, pero podemos distinguir en la conciencia a qué se refiere, de qué va.

Para definir esta existencia desde la experiencia, Gendlin utiliza el término *experiencing* que hemos traducido con la palabra “experienciar”. El experienciar consiste en un proceso cambiante, orgánico, que tiene lugar en la interacción permanente entre nuestros sentimientos y los símbolos propios o del entorno interactuante. Consiste en una corriente continua de sentimientos y pocos contenidos explícitos.

En realidad el experienciar es el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo. Este continuo proceso de experienciar es sentido por la persona, antes que conocido o pensado o verbalizado. Es un presente inmediato de lo que estamos viviendo en cada momento. A este proceso de sentimiento la persona puede referirse directamente. Lo central de cada sentimiento del experienciar es lo que Gendlin denomina *referente directo*, 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), y lo notamos con una nitidez presente y una

⁷ MERLEAU-PONTY, M. Op. cit. p. 254.

⁸ GENDLIN, E. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York, Macmillan.

inmediatez real. Así que, en cualquier momento, podemos referirnos directamente a un dato interiormente sentido.

Eso que sentimos internamente contiene una significación implícita. Puede parecer, al sentir algo, que tenemos solamente una sensación interna: una tensión, un bienestar, una especie de angustia, un presentimiento o cualquier otra cosa. Tenemos alguna percepción interna que todavía no tiene nombre, es algo que... pero no sabemos muy bien cómo definir ese algo. Sin embargo sabemos que tiene algún significado implícito o implícitamente sentido que sentimos en la conciencia.

Cuando observamos una situación que nos ha ocurrido en el pasado, por ejemplo, raramente pensamos en palabras lo que observamos o recordamos. Si la describimos, parece que las palabras surgen a partir de una sensación de lo que hemos recordado, pero no pensamos cada experiencia pasada con las funciones presentes de observación, todos sus significados funcionan implícitamente como mi presente concretamente sentido y contienen toda nuestra experiencia anterior.

Si una persona siente un significado de lo que está experimentando como un sentimiento aquí y ahora, es probable que inicialmente todavía no pueda expresar lo que siente en palabras, es un significado sentido realmente pero no expresado y todavía precisa símbolos verbales o no verbales que interactúen con él para lograr una significación explícita. Cuando logramos un símbolo que se ajusta a este sentimiento es como si sintiéramos: “¡aja, eso es realmente lo que siento!”, entonces este símbolo que interactúa y encaja con el sentimiento llega a tener resonancia en todo el organismo, es un símbolo que expresa el correcto significado de lo que realmente se siente.

Para Eugene 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. Si prestamos atención podremos 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 como 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.

Esta sensación siempre posee una mayor riqueza de lo que expresamos con las palabras y no logramos saber todo lo que es o pudiera llegar a ser.⁹

Sin embargo Gendlin da un paso definitivo como veíamos en un capítulo anterior, y este paso consiste en afirmar que nuestra existencia es sentida corporalmente.

La experiencia de la propia existencia y el acceso a ella es la vida del cuerpo sentido en su interioridad. Siempre sentimos en el cuerpo, a través del cuerpo tenemos acceso directo a la complejidad de nuestra experiencia visceral que podemos sentir como una sola sensación física que parece tener algún significado implícito. A este tipo de sensación Gendlin la denomina *felt-sense* (sensación sentida).

En realidad nuestro cuerpo vive la experiencia por medio de una sensación sentida que es prelógica pero que implícitamente contiene un significado. Es como si el lenguaje se hallara implícito en cualquier experiencia pero el cuerpo abarcara y respondiera con más complejidad que todo el lenguaje. Si el cuerpo es depositario de un conocimiento orgánico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a

⁹ GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona, Paidós, p. 40.

una simple máquina biológica y muscular, sino que el cuerpo 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.

Esta sensación física o *felt-sense* de la que habla Eugene Gendlin se experimenta como una manifestación concreta del proceso experiencial o *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.

Naturalmente la sensación no está ahí siempre, primero hay que dejarla aparecer, surge novedosamente y se experimenta como un todo complejo. Se trata de una complejidad implícita en una sola sensación. El surgimiento de una sensación corporal de este tipo produce a veces un ligero alivio, como si el cuerpo agradeciera la oportunidad que se le brinda para unificarse en un todo globalizante.

Pero también parece que la sensación nos hace ver que no somos esta 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. Esta sensación está ahí dentro, pero notamos como ahí dentro, quizá más abajo, hay también alguien que siente esta sensación corporal. ¿Cómo es eso?

La experiencia que sentimos es compleja, es la vida en toda su amalgama de aspectos plurales y diferentes, en toda la variedad de situaciones en las que nos vivenciamos inmersos. Estas situaciones implícitas en la experiencia constituyen nuestro presente inmediato. También los aspectos culturales, sociales y de nuestra propia historia vital han dejado mella en nuestro cuerpo, han configurado buena parte de nuestra experiencia. Toda esta complejidad de situaciones personales y la manera de vivirlas, nos forjan como individuos únicos que sentimos en nuestro cuerpo.

En realidad lo que sentimos en cualquier momento es interaccional. Es fruto de cómo nos afectan nuestras interacciones con las otras personas y con nuestro entorno.

Lo que uno siente no es un resumen de lo que ocurre, es lo que ocurre. Nuestra experiencia funciona como internamente sentida y situacionalmente vivida y está siempre referida a alguna interacción. Pero lo que sentimos ocurre en el presente. Aún el hecho que recordamos y nos produce alguna sensación, es un sentir de ahora, lo sentimos en el presente aunque el hecho sea algo pasado.

Lo que sentimos se refiere al universo infinito y a las situaciones en un contexto con otras personas, palabras, signos, objetos, entornos, situaciones... La interacción es constante y por medio de esta interacción nos afectan las situaciones, las relaciones y los asuntos vitales que se concretan mediante sensaciones corporalmente sentidas que contienen un cúmulo de significados. Existimos en nuestras sensaciones corporales que nos producen nuestras interacciones con los demás y con el mundo, y con el pasado y el futuro. Vivimos el presente junto con nuestro pasado y con el futuro que proyectamos. A veces este futuro guía nuestro presente, pero los proyectos del futuro son vividos por y con el cuerpo, aquí y ahora, un cuerpo que también vive los recuerdos del pasado aquí y ahora. De esta manera experimentamos nuestro cuerpo como una continuidad temporal. Es a mi cuerpo al que le han ocurrido los acontecimientos que me han afectado, que me afectan y que proyecto hacia el futuro. Un cuerpo que, además, cambia con el tiempo.

A esta continuidad en el cambio que caracteriza los procesos corporales Gendlin la denomina *carrying forward*, es decir; “llevar adelante”. *Carrying forward* es el mecanismo que propulsa, el que hace emerger la sabiduría interior.

Carrying forward es un proceso que indica poner en marcha algo, empujar desde atrás, es una fuerza que cobra forma cuando el contenido implícito encuentra su derrotero con los símbolos certeros, cuando conseguimos otorgar significado a la sensación sentida en nuestro cuerpo. O mejor, cuando dejamos que el significado surja de esta propia sensación, desde dentro. Cuando podemos dejar que fluya un “¡ah!, ¡eso es lo que siento!”. Y ese proceso de dejar que fluya el significado desde la propia sensación constituye para Eugene Gendlin el proceso de despliegue de uno mismo que consiste en la simbolización de lo implícito. Esta simbolización de lo que ocurre dentro es la fuente de crecimiento y desarrollo personal.

Eso de llevar adelante consiste en un ir y venir de la sensación corporalmente sentida a la cognición, y viceversa, hasta notar que encaja. Cuando notamos que se ajusta nuestro cuerpo nos lo indica, notamos cómo algo se mueve dentro y sentimos que nuestro organismo nos indica la dirección correcta.

Una experiencia cotidiana que muchas personas hemos tenido consiste en que cuando vamos a decir algo olvidamos la palabra que íbamos a pronunciar. “La tengo en la punta de la lengua”-decimos-, pero la palabra no acaba de salir. Las personas que nos escuchan nos empiezan a bombardear de palabras posibles. “¿Es eso?”, “no” –decimos si no encaja-. ¿Cómo sabemos que no es esa palabra si no nos acordamos de la palabra que íbamos a pronunciar? Podría ser que fuera esa, pero sabemos ciertamente que no lo es. Y lo sabemos porque una sensación física interna está ahí y no desaparece. Cuando finalmente nos surge la palabra desde esa sensación es cómo decir: “uf, eso es, esa es la palabra que quería pronunciar”, y la sensación se transforma en algún alivio. Es realmente curioso, cuando logramos que fluya lo que hay dentro, cuando dejamos que se simbolice, la sensación física se transforma y notamos un alivio, es como si tomáramos realmente conciencia de lo que es, de su significado implícito que ya contenía.

Los significados implícitos son incompletos inicialmente en la conciencia. La terminación simbólica de estos significados o el llevar adelante consiste también en un proceso corporalmente sentido. El sentimiento que tenemos, corporalmente implícito, es preconceptual. Solamente 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, sentiremos más alivio porque simbolizar el significado implícito directamente sentido lleva al proceso orgánico 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. A veces este *experiencing* resultante implica a otros aspectos que permanecían congelados y entonces se reconstituyen. Cualquier experiencia se puede “llevar adelante” por medio de un conjunto de símbolos que se despliegan desde dentro. 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 Eugene Gendlin, la autenticidad.

Pero es más, para Gendlin la experiencia tiene siempre una finalidad, una dirección que está implícita en la experiencia presente. No se trata de elegir metas ni objetivos sino que implícitamente existe una direccionalidad constructiva concreta que se puede vivenciar. Por eso el proceso sólo se lleva adelante de ciertas maneras, si no es así, se estanca.

Cuando nos abandonamos al sentimiento global del presente, parece emerger una sensación direccional que no tiene nada que ver con lo que uno debería hacer o ser, sino que podemos sentir una proyección implícita que va surgiendo desde las profundidades de uno mismo, como si la experiencia proyectara esa dirección por ella misma.

La concepción de fondo de Gendlin es que el proceso de vida se organiza a sí mismo, tiene su propia dirección y por eso los cambios son autopropulsados y no requieren ser conducidos desde afuera. 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.

El organismo humano crece mediante el mecanismo de interacción que se produce procesalmente entre nuestros sentimientos y los símbolos. Los símbolos (el nombre que somos capaces de percibir desde ese sentimiento) son sucesos que significan contenidos personales para el organismo, sucesos verbales y no verbales que interactúan con la función significativa 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.

La técnica del focusing¹⁰

Focusing es la herramienta que diseñó Eugene Gendlin para acceder a nuestro interior. Seguramente existen muchas técnicas psicológicas y religiosas que facilitan el contacto auténtico con la voz interior. Sin embargo *focusing* constituye para mí el mejor instrumento hasta ahora conocido que permite a las personas, aún sin demasiado entrenamiento, conectar con las profundidades del ser y bucear en la sabiduría implícita que todos llevamos dentro.

Es una técnica fácilmente aprehensible que no requiere inicialmente un sofisticado entrenamiento sino solo cierta práctica. En los inicios, esta práctica puede requerir un pequeño esfuerzo personal pero con el tiempo se descubre su eficacia de modo natural y espontáneo.

Los hallazgos de Gendlin le estimularon a buscar una técnica para enseñar ese importante acto interno crucial y gradualmente fue descubriendo los pasos para hacer exactamente lo que estos pacientes con éxito habían hecho de forma natural. Así prescribió el procedimiento de seis pasos que denominó *focusing*, despojando a la terapia de su exclusividad en enseñarlo porque la gente puede hacerlo por sí misma y unos con otros, y sustrajo a los terapeutas del poder distintivo de estar a cargo de este proceso de cambio. Toda una revolución.

De esta manera Gendlin, convencido de la capacidad de las personas hacia su propio desarrollo, intentó enseñar a la gente la destreza de estar en contacto con su propio experimentar, se dedicó a la expansión del *focusing* y descartó definitivamente la idea de que la terapia que tenía éxito conduciría de forma automática hacia un vivir más experiencial, centrándose en investigar el procedimiento que le ilustrara la ecuación de

¹⁰ GENDLIN, E. (2006). *Focalização. Uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo, Gaia.

saber cómo funciona cuando funciona este proceso interno. La consecuencia filosófica es inevitable: si la habilidad para enfocar tenía que ser lo suficientemente alta desde el principio con el fin de lograr el éxito terapéutico, entonces el reto consistía en buscar la mejor forma de enseñarlo cuando se diera con suficiente intensidad.

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; porque nuestro cuerpo vive de forma inmediata y directa cada situación vital en la que estamos inmersos. Lo extraordinario de la investigación de Gendlin es haber descubierto el funcionamiento de este proceso natural y haber determinado las pautas para su aprendizaje y su práctica.

Con la herramienta del *focusing* podremos descubrir nuestra propia fuente interna, pero al mismo tiempo, el método no tendría ningún sentido si el sujeto que lo practica no lo utiliza para ponerse en contacto con su propia experiencia directa e inmediata.

Los seis pasos que diseñó Gendlin para enseñar *focusing* constituyen una división artificial porque ningún proceso humano puede dividirse en pasos distintos. Los pasos sirven para aprender el proceso de manera didáctica, pero si alguien los practica y ve que no se ajustan a su propio proceso, antes de violentarse por intentar hacerlo bien, mejor que siga sus propias pautas, aquellas que le permitan conectar con su interior y le ayuden a relacionarse con los sentimientos propios de una forma novedosa.

Para utilizar la herramienta es preciso contactar con el cuerpo, sentirlo, notar las sensaciones corporales de manera espontánea y prestarles un poco de atención. En palabras de Gendlin:

*Hoy en día, la proporción de gente a la que resulta fácil o muy difícil prestar atención al interior de su cuerpo es bastante parecida. Algunas personas pueden hacerlo instantáneamente; otras necesitan algo de práctica. Ambos grupos pueden aprender focusing, pero los del último grupo tienen que aprender primero a sentir el cuerpo desde dentro.*¹¹

Las aportaciones de Gendlin conectan con la tradición de lo que se ha venido en llamar filosofía perenne. Una filosofía que, en sus orígenes, estaba ligada profundamente a la vida y significaba, más que un ejercicio de especulación, un estilo de vida por sus connotaciones prácticas. La filosofía era sabiduría de la vida y el remedio para las dolencias del alma. La filosofía perenne no trata de poseer conocimientos sino de facilitar nuestro acceso a la experiencia y, en ella, encontrar un nuevo estado que permita orientarnos y transformarnos porque, para la filosofía perenne, existe una relación profunda entre la comprensión de la realidad y el despliegue de nuestras potencialidades inherentes.

El primer paso del *focusing* consiste en crear un espacio para uno mismo. Se trata de buscar un lugar cómodo, lejos de ruidos externos, como si nos concediéramos unos minutos para uno mismo. Nos podemos sentar relajados en una silla o en un sofá, cerrar los ojos y olvidarnos también de los ruidos interiores, de lo que tenemos en la cabeza, de las preocupaciones inmediatas, de lo que debemos hacer, del trabajo estresante que nos condiciona, de cualquier cosa que sea un ruido en ese instante.

Intentamos introducirnos en el interior de uno mismo, como buscando un espacio para contemplar nuestra experiencia interna, de manera relajada y tranquila, sin

¹¹ GENDLIN, E. (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona, Paidós, p. 116.

forzar nada y dejando que la atención se concentre en el centro del cuerpo, en la garganta, en el pecho, en el estómago, en el abdomen... aquí es donde acontecen nuestros sentimientos y emociones. Se trata de ir respirando para concentrar nuestra atención en este centro, hacerlo pausadamente como concediéndonos tiempo para situarnos en el momento presente y dejar que, por un minuto, nuestra atención permanezca ahí.

Procuramos apartar por el momento lo que nos pueda pesar, dejando espacio para uno mismo como observador, como intentando vivir una experiencia novedosa con uno mismo. Cuando estemos relajados y centrados en el interior de nuestro cuerpo podemos empezar, atendiendo al estómago, al pecho, a la garganta, y podemos preguntarnos algo así como: *parece que mi vida últimamente marcha bien, me siento realmente satisfecho ¿no es verdad?*

No contestemos con la mente, dejemos que surja algo, alguna vaga sensación física que emerge desde el interior del cuerpo, miramos cómo es, qué textura tiene, si es densa, asustada, vacilante... sea lo que sea dejamos que asome del interior.

Intentamos darnos cuenta de cualquier asunto o preocupación que aflore y miramos si podemos dejarla a un lado por el momento, como encontrando una distancia entre uno mismo y ese algo que ha surgido, podemos imaginar que lo colocamos a un lado, o debajo, o frente a uno mismo; no lo expulsamos completamente pero experimentamos un cierto distanciamiento entre nuestro yo interior y esa sensación vaga y difusa, como diciéndonos: *esto está ahí, pero yo no soy completamente eso.*

Si conseguimos esta distancia adecuada vamos despejando un espacio para nosotros mismos. Continuamos preguntándonos algo así como: *si no fuera por eso, ¿hay alguna cosa que se interponga para sentirme realmente bien?*

Tampoco contestamos, preguntamos y esperamos a ver qué emana del interior, del centro del cuerpo. Respiramos nuevamente esa sensación vaga, corporalmente sentida, como si le diéramos volumen e intentamos nuevamente dejarla a un lado, cerca de uno, pero distinta de uno mismo.

Podemos ir repitiendo este breve proceso algunas veces, como si hiciéramos un inventario de lo que va surgiendo, de lo que hay entre mí mismo y el sentirme realmente bien. Lo importante es que lo que emana venga del interior del propio cuerpo, no de los análisis racionales que tantas veces hacemos, y dejar que vayan fluyendo las distintas sensaciones. Pronto notaremos que hay un gran espacio en nuestro interior dispuesto para lo que deseamos enfocar, un espacio silencioso en el que hemos distanciado las estridencias que impedían sentirnos realmente bien con uno mismo. Ahora que han transcurrido entre cinco y diez minutos podemos seguir en el camino de *focusing*.

Una vez disponemos de espacio interior, el cuerpo está preparado para enfocar. Podemos iniciar el segundo paso. Nos podemos preguntar: *de todas estas sensaciones de mi inventario ¿qué quiere ser atendido en este momento?* Una vez más se trata de preguntar y esperar. Dejar que el mismo cuerpo elija el tema, el asunto o la sensación que requiere ser atendido ahora. Si nos resulta difícil la elección, no hace falta preocuparnos, podemos elegir de manera cognitiva también alguna situación importante para uno mismo en este momento. También nos podemos preguntar: *¿cómo me siento en este momento, cómo me siento ahora?*

Cuando creamos que podamos enfocar ese “algo”, ese problema, esa situación, esa relación... podemos dirigir nuevamente nuestra atención hacia el centro del cuerpo, en la garganta, en el pecho, en el estómago... y observar lo que ocurre con eso: *¿cuál es la sensación global de ese algo? ¿cómo siento en mi cuerpo todo ese asunto?* Preguntar y esperar nuevamente, sin analizar nada, ni meternos dentro de eso, dejando que el cuerpo responda. Esa sensación global de algo que empieza a aparecer difusamente, de

manera física, corporalmente sentida... esa sensación es el *felt-sense* (la sensación-sentida), que denominaba Eugene Gendlin.

Es todavía una sensación imprecisa que no tiene palabras, es algo que lentamente va apareciendo en el centro del cuerpo, es la globalidad de todo ese asunto hecha emocionalidad corporalmente sentida que se expande por el tórax o por el estómago o por la garganta. Quizá sea una sensación curiosa o sorprendente, distinta a lo que hayamos podido imaginar sobre lo que nos generaba ese asunto en la vida cuando lo analizamos con la razón. Se trata de acoger esa sensación física y difusa como dándole la bienvenida, intentando respirarla, como expandiéndola. Se trata de permanecer un rato con esta sensación como haciéndole compañía y aceptándola.

A veces ocurre que la mente intenta intervenir como indicándonos lo que deberíamos sentir, pero es mejor acallar estos ruidos internos y hacer silencio interior, escuchar silenciosamente nuestro cuerpo, esperar y sentir. Si lo conseguimos notamos como el pecho se abre lentamente y empieza a emerger esa sensación-sentida difusamente y se va expandiendo. Estémonos un rato dejándola estar ahí sin imponerle nada y percatémonos de su cualidad emocional.

Intentemos dar ahora un tercer paso, se trata de conseguir un asidero, de nombrar la sensación. Esa sensación sentida *¿qué cualidad tiene? ¿cómo me hace sentir realmente?* Intentamos encontrar una palabra, una frase o una imagen que se vaya ajustando a esa sensación. Puede ser algo pegajoso, o “como apretado”, o “como una olla a presión”, o pesado, o punzante, o varias cosas a la vez. Tratamos de dejar que emerja alguna palabra o expresión que encaje con ella. Desechamos cualquier cosa que no se ajuste, no imponemos a la sensación este asidero, dejemos que aparezca por sí solo con paciencia.

Es como si nos fuéramos acercando a la sensación, ir probando, permitiéndonos equivocarnos y no encontrar la palabra o expresión a la primera. Mantenemos la atención en la sensación de todo eso y dejamos que las imágenes o las palabras vengan desde ahí.

Es bueno permitirnos ese ir y venir de la sensación a la imagen, palabras, o frase y ver la cualidad de todo ello: “como un peso que aprieta...”, “un deseo de volar”, “un agujero frío”...puede ser inquieto, agachado, difuso...

En el ir y venir de nuestra sensación a la palabra tenemos que darnos tiempo, se trata de mantener la conexión con la sensación y ver si la palabra o la imagen cambian, si lo hacen nos podemos mover con ellas como dejándonos fluir. Intentamos preguntarnos: *¿es realmente así como me siento? ¿se ajusta de verdad?* Este es el cuarto paso, en *focusing* se le denomina resonar. Se trata de nuevo de preguntar y esperar a que el cuerpo responda. Debemos tomarnos tiempo, al menos un minuto para entrar en contacto de nuevo con la sensación. Tal vez aparezcan nuevas imágenes o palabras que se ajustan mejor, las tenemos que recibir con curiosidad.

Normalmente podemos ir diciéndonos palabras y dejar que vuelva la sensación, suele hacerlo en unos veinte segundos. Vamos resonando hasta que coincidan exactamente. Dejamos que la sensación diga si se ajusta o no. Quizá notemos un ligero movimiento, como si se abiera, como un pequeño alivio que acontece al nombrarla. Recibimos eso, es como si sintiéramos: *jajá, eso es!* Nuestro cuerpo cambia al dar nombre correcto a la sensación, permanecemos con ello un poco, no nos demos prisa. Respiramos. Al ajustarse sentimos un interesante alivio.

Ahora ha llegado el momento de profundizar, podemos dar el quinto paso de *focusing*, consiste en preguntar a la sensación-sentida de qué se trata. Cualquiera que sea la imagen o la palabra que tengamos preguntamos a nuestro cuerpo: *¿que es lo tan... de toda esa sensación?*, o *¿qué es lo peor de toda esa sensación?*, o *¿qué es lo que, de*

todo ese asunto, me produce toda esa sensación de...?, o *en realidad, en el fondo, ¿de qué va todo ese asunto que me hace sentir tan...?* Son preguntas de exploración, quizá no se trate de hacerlas todas sino de ir probando, son como un manajo de llaves cuando probamos de abrir una cerradura, alguna abre, pero a veces no adivinamos a la primera que probamos.

Hay que dejar pasar un tiempo después de cada pregunta hasta que el mismo cuerpo responda. Necesitaremos ayudarnos del asidero para hacer preguntas a la sensación. Cuando una pregunta abre notamos un cambio interno. Lo importante en este paso es preguntar y esperar a que el cuerpo responda.

Son como preguntas exploratorias, pensadas para plantearle cuestiones específicas a nuestra experiencia sentida para que nos hable más claramente, están dirigidas a facilitar una mayor elucidación del significado sentido de la dimensión más profunda y escondida del asunto enfocado.

A veces este paso es el más difícil porque aparecen muchos pensamientos que hacen que la sensación permanezca inmutable, tenemos que intentar dejar pasar estos pensamientos y seguir enfocando el centro del cuerpo, en uno o dos minutos ya vamos a poder percibir ligeros movimientos en la sensación, como si se abriera más y más. Si percibimos algún movimiento corporal sentido, si podemos permanecer un rato con esa ligera sensación cambiada, aunque no sepamos exactamente lo que es, estamos haciendo correctamente el proceso de *focusing*.

Cuando permanecemos en cómo nos sentimos en nuestro interior y van fluyendo nuevas expresiones que emergen de las preguntas, podemos experimentar un relajamiento de la tensión o un cambio corporalmente sentido. Cada una de las nuevas expresiones son comunicaciones significativas de nuestra sensación-sentida en el cuerpo. Da igual la que salga, con ella seremos capaces de experimentar una sensación clara de nuestro propio proceso experiencial fluido y escurridizo.

A medida que nuestra experiencia interna se revele nos vamos acercando gradualmente hacia una mayor sensación de distensión respecto a nuestro problema o asunto que nos preocupa. Con el paso de las preguntas nuestro cuerpo está sintiendo cada nuevo aspecto que sale a la luz a través de una sensación de significado. Si permanecemos ahí de manera amable nos permitiremos explorar sentimientos subyacentes y significados que surgen espontáneamente hacia la conciencia.

Cuando hayamos profundizado un poco necesitamos otro manajo de preguntas. Son las preguntas de avance, las que “empujan hacia delante” (*carrying forward*, en términos de Gendlin), sirven para sentir la dirección hacia la que el proceso desea moverse para poder empezar a resolverse por sí mismo, ayudan a desvelar la sabiduría natural del organismo que sabe la dirección hacia la que nuestra vida necesita encaminarse. Se trata de aprender a confiar en lo que venga y esperar a que el proceso constructivo se despliegue.

Algunas de las preguntas de avance que podemos probar tienen que ver con esas: *esa sensación-sentida ¿qué está necesitando?*, o *¿qué es lo que aportaría un poco de aire fresco inmediato a todo ese asunto?*, o *¿a qué me invita todo ese asunto?*, o *¿qué es lo mejor de todo eso?*, o *¿qué estaría bien que sucediera para sentirme mejor?*, o *¿qué puedo hacer realmente con todo eso?...*

Una vez más no hay que hacerlas todas, alguna va abrir y va a desplegar la dinámica constructiva de la experiencia. La clave de este paso es, simplemente, estar con nuestra experiencia sentida en el cuerpo, viendo cualquier palabra, imagen o frase que vaya apareciendo desde dentro. Así podemos sentir alivio por el hecho de descubrir nuevos aspectos que descifran el significado profundo de la sensación-sentida y podemos intuir caminos de direccionalidad constructiva y posibilidades de estar de

forma diferente con ese asunto, incluso podemos notar nuevos impulsos de acción que surgen a través de una nueva mirada de comprender el problema, la situación o la relación que nos ocupa.

Lo realmente significativo de este paso es preguntar al cuerpo, entrar en diálogo con la sensación física que estamos enfocando y esperar con paciencia a que fluyan respuestas corporalmente sentidas no sabidas de antemano. Se trata, en fin, de preguntar y esperar, no de responder enseguida. Las respuestas rápidas suelen ser más mentales y ya sabidas de antes.

En este movimiento nunca preguntamos *¿por qué?*, sino que preguntamos a la sensación lo que es con preguntas abiertas para permitir que se exprese. Para ello intentamos estar con la sensación, permanecer algún tiempo con ella (un minuto o así) o volviendo a ella una y otra vez. El asidero del tercer paso nos ayuda a hacer esto. Realizamos una pregunta abierta y luego nos abstenemos de contestar mediante cualquier proceso consciente del pensar. Igual que si preguntáramos a otra persona. Hacemos la pregunta y esperamos a qué conteste. Se trata de no forzar las imágenes ni las palabras porque ahogaríamos la sensación, sino de dejarlas fluir por sí mismas procedentes de la misma sensación. El cuerpo tiene este lenguaje sutil, las palabras e imágenes que surgen desde dentro de la sensación hacia afuera constituyen significados que son sentidos y experimentados con un nuevo frescor, son aquellos significados que producen un auténtico cambio corporal.

Este cambio corporal sentido nos lleva a tomar conciencia, como si notáramos una expresión similar a *¡ah, sí...eso es...!* Es un cambio misterioso en sus efectos, parece que nos da algo de bienestar cuando emerge, incluso cuando lo que ha salido no haga aparecer el asunto o el problema enfocado de una manera racionalmente nueva. No se trata de un pensar distinto por el momento, sino de un sentir diferente, de una toma de conciencia que empuja un proceso de ir hacia delante. Es como si desde dentro de uno mismo se empezara a clarificar hacia donde podemos avanzar en el camino de la vida respecto a esa situación, es una luz que va destellando al final del túnel, una nueva manera de percibirnos y de vislumbrar nuestros futuros pasos.

Después de estos pasos podemos dedicar un breve tiempo a realizar todavía un último paso en el procedimiento de *focusing*, el sexto. Es un paso un poco especial que consiste en reconocer todo lo que surgió desde dentro de uno mismo. Es como tomar conciencia de un proceso interno en todas sus dimensiones.

Consiste en recibir con curiosidad cualquier cosa que vino, dándole la bienvenida a todo, como acogiendo con ternura este pequeño cambio, que siempre es positivo, de la sensación inicialmente sentida. Se trata de respirar este movimiento, por minúsculo que sea, como si le diéramos volumen y de valorarlo porque forma parte de uno mismo.

Mantener este recibimiento con una actitud de agradecimiento al propio cuerpo, a la propia sabiduría interna que se ha ido mostrando y aceptar cualquier cosa que hayamos experimentado, nos aporta la extraordinaria percepción de confiar intensamente en uno mismo, en la experiencia expresada de manera novedosa desde el cuerpo, sentida interiormente, desde dentro.

Podemos recordar las sensaciones, las imágenes o las palabras que surgieron, los puntos de inflexión, los pequeños cambios corporales; como si hiciéramos un repaso del proceso interno que acabamos de protagonizar, con una actitud alegre por haber estado presente para con uno mismo. También con gratitud hacia lo que vino, mucho o poco, aunque solamente sea agradecernos a nosotros mismos nuestra propia disposición para estar ahí, acompañándonos y agradeciendo el tiempo que nos hemos dedicado a

nuestros propios procesos interiores, como dándonos permiso para que los resultados vengan cuando tengan que venir.

Podemos buscar una imagen que nos ayude a proteger lo que vino de voces críticas y nos permita recordarlo más adelante. Con una actitud de estar recibiendo la sabiduría interna nada nos abrumará. Es probable que justo ahora no podamos solucionar esta situación o este problema que apareció, pero nuestro cuerpo nos habrá dado la dirección para hacerlo, y podremos intencionarlo más adelante. Antes de dejarlo, respiremos por un momento y guardemos bien esta experiencia. Ahora podemos abrir de nuevo los ojos, a nuestro ritmo y empezar a situarnos otra vez en el mundo del afuera que percatamos de otra manera, desde una mayor conexión interna.

Este paso del recibir, en el que nos situamos mirando nuestro propio proceso interno, nos permite tomar conciencia de nuestra propia existencia. Es como si nos viéramos a nosotros mismos siendo, existiendo, con un movimiento autoconsciente del propio ser uno mismo en el mundo que nos afecta porque nos hemos adentrado en el inmenso océano de nuestro adentro que nos conduce al autoconocimiento, un autoconocimiento que nos abre al mundo, a la comprensión de los fenómenos por los que somos afectados y nos despierta la energía vital de seguir en el tránsito de la vida de manera constructiva.

Leyendo estas instrucciones anteriores, que describen el proceso de *focusing*, es probable que algunas personas no consigan todavía conectar con su propio proceso experiencial interno. El autoaprendizaje a veces resulta difícil sin ayuda. Hoy en día ya disponemos de muchos formadores de *focusing* en todo el mundo y existen Institutos y asociaciones de *focusing* en muchos países. En España, el Instituto Español de Focusing, pone a disposición de las personas una multitud de talleres y grupos de aprendizaje en muchas ciudades¹², también existen institutos de *focusing* en muchos países de Latinoamérica, Europa, Estados Unidos, Japón y muchos otros lugares que ofrecen cursos y talleres para el aprendizaje y el entrenamiento.

En todo caso, sea o no con *focusing*, me parece necesario que las personas encontremos puertas de acceso a nuestra sabiduría interna que nos faciliten seguir en crecimiento y vivir la vida con mayor plenitud.

Nuevos retos

Tenemos todavía muchos retos e interrogantes para significar nuestras experiencias y acrecentar así la sabiduría de la que somos conscientes.

Si bien es cierto que la sociedad individualista no favorece el encuentro, estamos necesitados de espacios bien utilizados de socialización del conocimiento. Los novedosos avances tecnológicos pueden facilitarnos el diálogo y la investigación colectiva.

Las personas que nos dedicamos a la filosofía experiencial ya tenemos algunos espacios que nos permiten compartir nuestras investigaciones y experiencias. El *The Focusing Institute* reúne a casi dos mil personas formadas que trabajan en más de 50 países de todos los continentes, la Asociación Iberoamericana del Enfoque Centrado en la Persona reúne también a un buen número de profesionales, y en España, el Instituto Español de Focusing está en una situación de crecimiento y expansión.

Uno de los retos que tenemos es la necesidad de una mayor investigación para ver si un tipo de experiencias son realmente estados alterados de conciencia o suponen en realidad un nivel mayor de conciencia.

¹² Se puede consultar en internet toda esta oferta en www.focusing.es

Necesitamos confirmar los positivos indicios que tenemos en la aplicación de nuestro método de *focusing* en distintos campos: psicoterapia, dolores crónicos, estrés, toma de decisiones, espiritualidad, educación, resolución de conflictos y otros.

Pero también hace falta prestar atención y dedicación a continuar pensando un sistema filosófico-experiencial que no está ni mucho menos cerrado, sino que precisa de nuevas aportaciones que tiendan a explicar mejor y a hacer más comprensibles algunas intuiciones de nuestros maestros Carl Rogers y Eugene Gendlin.

Necesitamos constreñir los conceptos de tendencia actualizante, tendencia formativa, de lo implícito; a la luz de los descubrimientos de la física moderna, ligándolos a las nociones de autopropulsión, generación de orden a partir del caos, sistemas abiertos no entrópicos y complejidad, introduciendo en la filosofía experiencial intuiciones de Prigogine, Capra, David Bohm y otros físicos y científicos.

Precisamos completar nuestras aportaciones filosóficas y psicológicas sobre la empatía y la comprensión con los descubrimientos novedosos de la neurociencia moderna que otorga a esta capacidad una base neuronal y biológica en las personas y otros animales superiores. A partir de ahí tendremos que buscar nuevas formas de entrenamiento y formación para las personas que tienen como misión ayudar a los demás, sean terapeutas, educadoras, facilitadoras de grupo y otras.

Sería conveniente difundir la filosofía experiencial y sus derivaciones prácticas, entre ellas el *focusing*, en campos de investigación y universidades, en la educación primaria y secundaria para los procesos de educación emocional, y en la formación de psicólogos y terapeutas.

Tendremos, en fin, que buscar formas efectivas, alejadas del esoterismo y con base científica y filosófica sólidas de ofrecer nuestra cosmovisión; nuestra acción colectiva en una época de profunda crisis política, económica, intercultural y ecológica; cuando la desesperación tiende a ser, de manera creciente, la respuesta más común.

Quizá la todavía incipiente filosofía experiencial pueda proporcionar significados que abran la puerta a cambiar ciertos rumbos, a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión y solidaridad. Puede ayudarnos a interrogarnos sobre lo que somos y lo que estamos haciendo en este mundo convulso e incierto, e intentar alcanzar conocimiento que nos permita movernos hacia nuestro interior, proyectarnos hacia el futuro, conectarnos con el universo del que formamos parte, comprender mejor a las demás personas y establecer relaciones más auténticas y transparentes.

Referencias bibliográficas.

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

GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona, Paidós.

GENDLIN, E. (2006). *Focalização. Uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo, Gaia.

KIERKEGAARD, S. (1999): *La enfermedad mortal*. Madrid, Albor libros.

MERLEAU-PONTY, M. (1945): *Phénoménologie de la perception*. París, Gallimard.

ROGERS, C. (1977): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós.