

LA FILOSOFÍA DE LO IMPLÍCITO DE EUGENE GENDLIN

TOMEU BARCELÓ¹

Fecha de recepción: junio 2008

Fecha de aceptación y versión final: septiembre 2008

RESUMEN: Este artículo esboza las conexiones del sistema filosófico de Eugene Gendlin, filósofo y psicoterapeuta introductor del focusing, con los postulados de la filosofía perenne. Presenta además los antecedentes filosóficos y psicológicos más cercanos que han configurado el sistema de Gendlin: la fenomenología, el existencialismo y las aportaciones de Carl R. Rogers. Por último establece similitudes entre los postulados de la filosofía de lo implícito y algunas de las hipótesis más novedosas de la ciencia contemporánea.

PALABRAS CLAVE: Implícito, Experienciar, Tendencia actualizante, Proceso corporalmente sentido.

Eugene Gendlin's Philosophy of the Implicit

ABSTRACT: This article outlines the connections between the philosophical system of Gendlin, philosopher, psychotherapist and the creator of focusing, with the perennial philosophy postulates. It also presents the closest philosophical and psychological antecedents that shaped the Gendlin's system: phenomenology, existentialism and Carl R. Roger's contributions. It finally establishes resemblances between the postulates of the Philosophy of the Implicit and some newer hypothesis of the contemporary science.

KEY WORDS: Implicit, Experiencing, Actualizing tendency, Bodily felt process.

¹ Filósofo, Certified Focusing Professional y Certifying Focusing Coordinator por el Focusing Institute of New York, especialista en dinámica de grupos por el Center for Studies of the Person de la Jolla, California; director del Instituto de Formación Ramon Serra de Palma de Mallorca. Coordinador nacional del Instituto Español de Focusing. Mail: barcelo1@arrakis.es

1. LA TRADICIÓN DE LA FILOSOFÍA PERENNE

Los orígenes que conocemos de la actividad filosófica se remontan hacia más de dos mil quinientos años atrás. Resulta muy curioso como, aproximadamente en la misma época y en distintas y distantes culturas, emerge en el ser humano el intento de explicar el mundo mediante la interiorización y la reflexión filosófica. Alrededor del año 550 a.C. comienza en Grecia el proceso de entender los fenómenos del cosmos atendiendo a procesos naturales mediante un pensamiento independiente y surgen, casi de golpe, un conjunto de pensadores denominados presocráticos que fundan nuestra filosofía (Tales, Anaximandro, Anaxímenes, Pitágoras; y Heráclito en Asia Menor hacia 540 a.C.). Este giro filosófico tan decisivo coincide con las transformaciones espirituales de gran alcance que se dieron en la India en la que apareció Mahavira, fundador del jainismo en los años 599-527 a.C. y Buda en, aproximadamente, 563-483 a.C. También en China se produjeron grandes cambios de carácter espiritual con la aparición de Lao Tse en 609-517 a.C. Es más, en el judaísmo aparece Jeremías en Jerusalén hacia 600 a.C. y Ezequiel en Babilonia hacia 580 a.C. aproximadamente. Y posiblemente Zaratrusta, el fundador de la antigua religión persa también sea de esta época.

El hecho de que en lugares tan distantes, en numerosos ámbitos comunicados entre sí, aparezcan saltos hacia adelante en el pensamiento es tan sorprendente como inexplicable y no parecen simples casualidades.

Ya quedan lejos esos tiempos en los que la filosofía estaba ligada profundamente a la vida de los sabios y significaba no solamente un ejercicio de especulación sino un estilo de vida por sus connotaciones prácticas. La filosofía era sabiduría vital y era el remedio para las dolencias del alma. Quien la ejercía poseía el conocimiento profundo de sí mismo y de la realidad y constituía el modelo de persona hacia el cuál aspiraba el ser humano. La filosofía era sabiduría y los filósofos *sabios*.

Poco a poco la filosofía que hemos heredado se ha ido convirtiendo en especulativa y académica y se ha alejado de la vida. Sin embargo, las indicaciones de los primeros *sabios* han permanecido durante más de dos milenios y, lejos de decaer, contienen todavía profundas inspiraciones para nuestra propia vida. Por eso, numerosos filósofos

actuales la han denominado *filosofía perenne* para diferenciarla de la filosofía academicista especulativa.

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 en *sabios* porque *a todos los hombres les está concedido conocerse a sí mismos y ser sabio*². Para la filosofía perenne existe una relación profunda entre la comprensión de la realidad y el despliegue de nuestras potencialidades inherentes.

Entre los muchos aprendizajes que nos sugieren los *sabios*, todos coinciden, al menos, en tres aspectos extraordinariamente significativos:

- a) *En nuestro yo profundo conectamos con la esencia de las cosas.* Para la filosofía perenne, el conocimiento se encuentra en las profundidades del alma humana. Lo que hay en el fondo no es, necesariamente, lo que se ve a simple vista. El camino del descubrimiento de lo que hay es uno mismo.

«Conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses»
(Oráculo de Delfos).

«Y quienquiera sea su propio refugio para sí, no busque ningún refugio exterior, sino que se atenga a la verdad como su propia pauta y no busque refugio en nadie más aparte de sí mismo: ¡ése será el que alcance la altura suprema!» (Buda).

«Quien se conoce a sí mismo conoce a todas las criaturas»
(Maestro Eckhart).

- b) *La vida es acontecimiento, proceso, y en la multiplicidad de los fenómenos se encuentra implícitamente la unicidad como armonía que impulsa el proceso.* Aunque percibamos multiplicidad en los fenómenos del mundo, en la profundidad de los acontecimientos existe el Uno, la unidad que sustenta lo que hay. La gran ley por la cual, a partir de una energía originaria, se despliega continuamente la multiplicidad es la unidad de los contrarios. Toda cosa, para ser, precisa de su contrario.

² HERÁCLITO, fragmento 116.

«No comprenden cómo, estando separado, puede concordar consigo mismo; hay una armonía vuelta hacia atrás, como la del arco y la lira» (Heráclito).

«Debéis notar en el espíritu, la multiplicidad no es de ningún modo» (Upanishad Brihadaranyaka).

«Nada descansa, todo se mueve, todo vibra» (El Kybalion).

c) *La felicidad se encuentra en la autenticidad.* La filosofía tiene una dimensión orientativa y ética, pero ésta reside en la propia congruencia como garante de la acción. El ser humano debe estar en el mundo y actuar en él pero no dejarse llevar por el mundo ni por las demás personas sino tener siempre presente que *El reino sagrado es su pecho, no el placer de los ojos*³. En la autenticidad podemos descubrir que lo más personal es lo más universal.

«Cuando todos los seres y todas las cosas se excitan, yo miro cómo se revuelven. Sí, las cosas florecen y florecen, y cada una regresa a sus raíces. El regreso a las raíces es el silencio, y esto quiere decir: volverse hacia su determinación. Volverse hacia la propia determinación es la permanencia. El conocimiento de la permanencia es la iluminación» (Lao Tse).

«Esto dice el señor: les daré un corazón íntegro e infundiré en ellos un espíritu nuevo, les arrancaré el corazón de piedra y les daré un corazón de carne, para que sigan mis leyes y pongan por obra mis mandatos; serán mi pueblo y yo seré su Dios. Pero si el corazón se les va tras sus ídolos y abominaciones, les daré su merecido» (Ezequiel).

«Basta con que te apliques el último remedio, como es la confianza en ti mismo y te persuadas de que vas caminando derecho sin dejarte llevar por las huellas transversales de muchos que van de un lado a otro, algunos de ellos a la orilla misma del buen camino» (Séneca).

Los postulados fundamentales de la filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin conectan con la tradición de la filosofía perenne. Ciertamente *focusing* constituye una herramienta poderosa para ayu-

³ LAO TSE.

darnos a conectar con nuestro genio interior y bucear en las profundidades de nuestra sabiduría interna. Gendlin establece un modelo procesual en el desarrollo de su filosofía experiencial y mantiene que lo implícito va cambiando y transformándose a medida que logra simbolizarse, pero al mismo tiempo este cambio tiene una direccionalidad unitaria constructiva. Eugene Gendlin apuesta también por una ética basada en la propia congruencia y aboga para que nuestras acciones sean acordes con un ajuste experiencial entre nuestro sentir, nuestro pensar y nuestro actuar en el mundo.

2. ANTECEDENTES CERCANOS DE LA FILOSOFÍA DE GENDLIN

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.* Esta conciencia es la fuente fundamental creadora de todo el ser que se manifiesta. 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 y, en tanto que aparece, queda reducido a 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*. 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, en definitiva rechazó teorías u especulaciones como prejuicios y dejó que los conceptos surgieran directamente de la manera de experimentar de las personas. 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 esa experiencia se puede significar*.

El existencialismo emerge de la mano de Sören 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 incaptable 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.

Wilhelm 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 le reprocha a la filosofía haber intentado determinar el ser-ahí del hombre por el modo de ser de las cosas por lo que la filosofía ha pasado por alto la pregunta por el ser, ha pasado por alto la fundamental diferencia entre lo ente y el ser. 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». El existir es esencialmente su posibilidad por eso puede ganarse o perderse y al existir le pertenecen dos modos de ser: autenticidad o inautenticidad. 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*. Estas auténticas posibilidades se logran atendiendo al propio sentimiento de lo que ya es, en esta atención uno se mueve más allá de lo que meramente es a través de una auténtica proyección de posibilidades.

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». El preceder de la existencia es la afirmación positiva de la originalidad del proyecto de la subjetividad. 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 y es también el complejo innato bajo el que constituimos el medio al que pertenecemos. Para Merleau-Ponty *el ser humano no es la suma de una mente y de un cuerpo sino que es conciencia corporizada.*

3. LA INFLUENCIA DE CARL ROGERS⁴

Eugene Gendlin, mientras cursaba su postgrado en Chicago realizando su tesina de filosofía sobre Dilthey, estaba interesado en el proceso de simbolización de la experiencia interna y sintió, después de leer por casualidad algunos artículos de Carl R. Rogers que trataban sobre las emociones y los efectos de la empatía, que formarse con Rogers podría ayudar a dar forma a sus iniciales inquietudes. Así que ingresó en el *practicum* dirigido por Carl R. Rogers en 1953, en la misma Universidad de Chicago y continuó colaborando con éste más allá de su formación en la misma ciudad de Chicago y posteriormente en Wisconsin hasta 1964 en que Rogers se trasladó a California.

⁴ Se encontrará un análisis más exhaustivo de las influencias mutuas de Rogers y Gendlin en el capítulo III cuya referencia es Tomeu Barceló: «Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un nuevo paradigma» en C. ALEMANY, (ed.) (2007): *Manual práctico del focusing de Gendlin*, Bilbao, Desclée de Brouwer.

Carl Rogers (1902-1987) 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.

No obstante, Rogers considera a la persona humana como un organismo digno de confianza que posee una tendencia natural a desarrollarse de manera constructiva. Rogers alude, en su teoría terapéutica y de la personalidad, a la existencia en las personas de *una tendencia direccionalmente constructiva espontánea que está presente en el organismo*. Rogers la denomina «tendencia actualizante» y la define como un flujo subyacente de movimiento hacia la realización constructiva de las propiedades intrínsecas del individuo, una tendencia natural hacia su desarrollo completo, una tendencia inherente a las personas que posibilita su desarrollo.

Para Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo. Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente 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 sus propias potencialidades. Rogers presenta a *la persona que funciona plenamente como aquella que se deja guiar por el organismo* que es más sabio que el intelecto porque contiene una sabiduría intrínseca que hace emerger una racionalidad natural a través de la cual la persona es capaz de autodirigirse y autorregularse por sí misma de manera constructiva.

Carl Rogers formuló también sus seis famosas condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico y de la personalidad y dedicó gran parte de su vida a la facilitación de esas condiciones en terapia, grupos, educación y grandes comunidades. En este sentido, para Rogers, cada individuo posee vastos recursos propios para su autocomprensión 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.

Rogers, sorprendido más tarde por los descubrimientos cuánticos de los físicos Frijof Capra e Ilya Prigogine y por las aseveraciones del filósofo de la ciencia Magohah Murayama, extiende su concepto de tendencia actualizante al conjunto del universo y relaciona esta tendencia al crecimiento y a su actualización en las personas con una tendencia direccionalmente constructiva que opera en todo el universo, una tendencia evolutiva presente tanto en la vida orgánica, como en microorganismos, o materia inorgánica como la formación de cristales. Es sensato para Rogers imaginar una corriente que opera en el universo a muchos niveles y hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma más sencilla anterior. Esto es, en todo el organismo, a cualquier nivel, existe un *flujo subyacente hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes*. Esta tendencia podrá contrarrestarse o desviarse, pero no destruirse a menos que se destruya el organismo. Para Rogers, cuanto más compleja es la 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.

Rogers estableció también todo un sistema terapéutico basado fundamentalmente en la *presencia* del terapeuta mediante su disposición a ser empático, mantener una actitud de consideración positiva incondicional y ser congruente en su relación con el cliente.

Gendlin aprendió de Rogers que los procesos más profundos se originan desde el interior y compartía las hipótesis fundamentales de Carl Rogers, su maestro. Eugene Gendlin, sin embargo, no se preocupó por definir esta tendencia actualizante sino cómo funciona en las personas. A este reto ha dedicado, y sigue dedicando, buena parte de su trabajo y ha formulado una teoría filosóficamente consistente y un instrumento —*focusing*— que permite a las personas estar en contacto con su experiencia interna.

4. EL SISTEMA DE EUGENE GENDLIN

«En todo cuerpo humano, hay alguien ahí dentro, luchando por vivir la vida».

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. Hoy todavía sigue en esta tarea. Quizá algún día, más pronto que tarde, dispongamos de la definitiva versión de *A process model* en cuyo seno intenta establecer los conceptos fundamentales de su sistema filosófico. De los muchos artículos disponibles y las obras conocidas podemos entresacar algunas consideraciones sobre el sistema filosófico de Gendlin a sabiendas que no es un autor de lectura fácil ni especialmente didáctico.

La concepción de Eugene Gendlin se basa en cuatro principios fundamentales:

4.1. 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.

4.1.1. *¿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.

4.1.2. *¿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.*

4.1.3. *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 experimentando 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.

Afirma Gendlin:

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. Esto es lo que quiero decir con la expresión «lo implícito»⁵.

4.1.2. *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

⁵ E. GENDLIN (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona, Paidós: p. 40.

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.

4.2. 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 cor-

poralmente sentidas que continen 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 experimentar 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:

El contacto no es una fusión; muy al contrario: es la viva sensación de la realidad de la presencia de la otra persona como otro ser humano que es. En la fusión sentimos como si la otra persona consistiera en nuestra sensación de esa persona. Cuando descubrimos que la persona está sintiendo algo totalmente diferente de lo que habíamos pensado, la fusión se rompe mientras que el contacto se ve potenciado⁶.

Para Gendlin *la esencia del trabajo con otra persona es estar presente como ser vivo*. Lo que importa es una persona con otra persona, reconocer a la otra persona como otro ser. No se necesita sentirse uno seguro emocionalmente ni aparentar firmeza, sólo se necesita «estar presente». Este estar presente, Gendlin lo recoge de la propia evolución de Rogers:

Carl Rogers primero dio con el método del reflejo, luego dijo: «no, no es eso, son las actitudes...» Pero podríamos tomar estas tres actitudes y volvernos muy técnicos con ellas. El diría: «no, no, es centrado en la persona»⁷.

⁶ *Op. cit.* 409.

⁷ Referencia de Gendlin explicando este asunto en la transcripción de la Conferencia Inaugural en el Congreso Internacional de Lovaina en 1988, traducido en C. ALEMANY (1997): *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 394.

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. Aunque:

En terapia, la relación con la persona que está ahí es lo que tiene mayor importancia, luego viene la escucha y las instrucciones de *focusing* vendrán en tercer lugar. Si algo no funciona en la relación, hay que afrontarlo lo antes posible, lo demás puede esperar. Y sin la escucha no se está en contacto continuo con la otra persona⁸.

4.3. 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.

⁸ E. GENDLIN (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Bilbao: Desclée de Brouwer: p. 418.

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 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, 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.

4.4. 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. Esa 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 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.

5. FOCUSING COMO FILOSOFÍA PRÁCTICA

Antiguamente la filosofía conllevaba su parte práctica. El devenir de la historia de la filosofía occidental la ha circunscrito a las academias, insitutos 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. El mecanismo de seis pasos que ideó Gendlin para hacer eso y enseñarlo ya lo conocemos todos.

6. ALGUNAS SIMILITUDES DE LA FILOSOFÍA DE LO IMPLÍCITO CON EL NUEVO PARADIGMA DE LAS CIENCIAS MODERNAS

Eugene Gendlin aprendió de Carl Rogers que en el interior de las personas opera una tendencia constructiva autopropulsada que genera desarrollo y crecimiento. En el fondo de la afirmación de Carl Rogers se vislumbra una implicación altamente interesante que es la siguiente: si esta tendencia es evolutiva opera a lo largo del tiempo, cada vez con mayor complejidad. El transcurso del tiempo es irreversible, pero la dinámica de la irreversibilidad no necesariamente es entrópica sino constructiva y formativa. Esa tendencia sutil opera siempre que se den condiciones adecuadas. Resulta asombroso lo que representan las nuevas corrientes de la ciencia natural en relación a la posibilidad existencial de una tendencia autoorganizadora global en el universo. Los trabajos de Ilya Prigogine (1917-2003)⁹, físico belga, premio Nobel en 1977, parecen ir en esta dirección. Su teoría de las estructuras disipativas explica los procesos irreversibles que tienen lugar en la naturaleza, un movimiento hacia un orden vital cada vez más perfecto. *Los seres vivos y algunos sistemas sin vida orgánica son estructuras disipativas definibles como un todo que fluye altamente organizado en permanente proceso.* Lo significativo de su teoría es que lo organizado está en fluidez, es inestable; pero cuando una estructura se agita y se producen nuevas conexiones, las partes se reorganizan en una nueva estructura de orden superior. Para Prigogine, en condiciones alejadas del equilibrio, la materia tiene capacidad de reaccionar con grandes efectos a pequeñas fluctuaciones y mediante estos procesos la irreversibilidad es fuente de orden y creación de organización. Estos fenómenos irreversibles tienen un papel constructivo y el hombre forma parte de esta corriente de irreversibilidad.

El *experiencing* que se vive en el presente pero contiene todo nuestro pasado de forma novedosa, se puede comparar a un sistema físico formado por un alto número de partículas que también está caracte-

⁹ La obra de PRIGOGINE es muy extensa e interesante, podemos destacar, entre otras, las siguientes publicaciones: *La nueva alianza, Entre el tiempo y la eternidad, Las leyes del caos, El nacimiento del tiempo, Del ser al devenir, ¿Tan sólo una ilusión?* y *Una exploración del caos al orden*, entre otras.

rizado por un flujo de correlaciones. Dos partículas independientes chocan y se produce una correlación entre estas dos partículas, a su vez, estas partículas chocan con una tercera y se produce una nueva correlación. En estos sistemas la cantidad de partículas implicadas en las correlaciones aumenta progresivamente. Las correlaciones implican cada vez más partículas. Los físicos estudian estos sistemas con ayuda de los ordenadores y ponen en evidencia estas correlaciones que siguen a los choques de partículas a través de programas informáticos que recogen esta información. Cuando invierten las velocidades, una vez que han aportado los datos al ordenador, lo que ven es que unas partículas que se separaban vuelven a chocar entre sí. Así, de alguna manera, las correlaciones conservan la memoria del pasado.

El famoso biólogo Rubert Sheldrake propone que la naturaleza maniobra mediante campos mórficos, una especie de campos informativos que poseen la memoria de lo que acontece y cuando se produce algún suceso es que la forma activa tiene una resonancia con el campo que actualiza el hábito natural que está implícito en el acontecimiento. Así que *cada acontecimiento tiene algo implícito que está a otro nivel de organización y existencia*. Sheldrake dice que eso mismo sucede con la memoria cultural y en los espacios de acontecimientos de la comunicación que, en el fondo, es un fenómeno resultado de la resonancia con su campo mórfico respectivo. A ese fenómeno lo denomina *resonancia mórfica* en virtud de la cual cualquier habilidad conseguida por una rata de laboratorio en el Reino Unido repercute misteriosamente en animales de su misma especie en Australia. El tiempo de aprendizaje de estas últimas es considerablemente menor que el necesitado por las primeras.

Los procesos experienciales (*experiencing*) podrían formar sistemas complejos. Los sistemas complejos fueron muy bien descritos por Karl Ludwig Bertalanffy (1901-1972), biólogo, en su Teoría de los Sistemas. Bertalanffy mantenía una visión organicista al referirse al organismo como un sistema organizado y definido por leyes fundamentales de sistemas biológicos en todos los niveles de organización, por lo que concibió una teoría que elaboraba principios aplicables a todos los sistemas, cualquiera que sea la naturaleza de sus partes y su nivel de organización. Incluyó sistemas más allá de la biología y consideró la psicología, las relaciones, la historia y la organización social.

Si podemos considerar nuestro propio proceso experiencial como un sistema complejo quiere decir que está *compuesto por varias partes interconectadas y entrelazadas en el que los vínculos contienen una información adicional oculta a un observador*. Como resultado de nuestras interacciones surgen en el proceso del experimentar propiedades nuevas que no podrían explicarse a partir de las propiedades de los elementos que forman el sistema considerados aisladamente. Estas propiedades son propiedades emergentes y surgen sólo en el marco del mismo proceso. En los sistemas complejos existen variables ocultas que sólo operan en el marco de las correlaciones del sistema. Un sistema complejo dispone así de más información que la disponible por cada parte independiente. En los sistemas complejos el todo abarca mucho más que la suma de sus partes porque la información que contiene es mayor a la suma de la información que contienen sus partes consideradas individualmente.

Una de las muestras más evidentes de la tendencia autoorganizadora en la naturaleza son las investigaciones que se están realizando sobre los fractales. Los modelos de fractales han sido sugeridos inicialmente por Benoît Mandelbrot (n. 1924) en los años ochenta. Un fractal es un modelo geométrico cuya estructura básica se repite en diferentes escalas mediante un proceso recursivo o iterativo que reproduce estructuras auto-similares independientemente de la escala específica. Las funciones iteradas son funciones compuestas consigo mismas y sirven para el estudio de los sistemas dinámicos. La belleza de los fractales es impresionante cuando se contemplan mediante ordenador en sus escalas diminutas amplificadas. Si aumentamos un objeto fractal los elementos que aparecen vuelven a tener el mismo aspecto independientemente de cual sea la escala que utilicemos y forma parte, como en un mosaico, de los elementos mayores. El que cada elemento de orden mayor esté compuesto, a su vez, por elementos de orden menor, es lo que da la estructura recursiva a los fractales. En todos estos fractales podemos observar que a través de la iteración si recorremos el proceso al revés, volviendo atrás en la flecha del tiempo, los conjuntos se reducen y convergen hacia un punto único. El punto al que se converge se denomina punto fijo atractivo, también hay puntos fijos inestables cuando desde este punto fijo empieza la divergencia en los cruces. El caos y las turbulencias nacen así de los mismos procesos subyacentes que generan

montañas, líneas costeras o formas orgánicas naturales, todo nace del orden fractal.

Todo esto es muy impresionante porque nos indica que, *en el fondo de los sistemas complejos, lo que existe es la simplicidad*. Un solo punto desde el que se origina el fractal y, a partir del cual opera la tendencia a la autoorganización transformando el sistema y haciéndolo cada vez más complejo.

Una de las más modernas interpretaciones del modelo del universo físico ha sido formulada por el físico David Bohm (1917-1992) quien concibe los *fenómenos como manifestaciones de un holomovimiento que relaciona todo lo existente en un proceso de pliegue y despliegue en el que subyace un orden implicado*. Bohm sostiene la teoría de que todos los fenómenos están interrelacionados en una red espacio-temporal. Así, una gota de tinta que se desplaza en un frasco de aceite describe una trayectoria lineal azarosa que, independientemente de su apariencia, tiene el mismo volumen y las mismas propiedades de la gota inicial. Al principio está plegada, en la trayectoria está desplegada. Para Bohm en cada punto de materia existe un orden implicado que es una gran totalidad indivisa que genera un movimiento constante que lo relaciona todo. Nosotros conocemos el orden explicado que se manifiesta como campos y partículas separadas con sus leyes propias, pero la realidad más profunda, el potencial cuántico es lo que permite la interconexión y forma el sistema en el que se desenvuelve toda la realidad. Bohm argumenta que esta complejidad implicada significa que el orden del todo está implícito en el movimiento de cada parte. Existe, para Bohm, una estructura subyacente que abarcaría las distintas fases de los fenómenos y relacionaría todos los acontecimientos entre sí.

Nosotros, como individuos estamos constantemente en relación con un universo que nunca nos permite ser neutros, nos anima, nos atrae, nos rechaza y suscita en nosotros una gran cantidad de sentimientos y emociones. Nos hallamos ante dimensiones que son mucho menos captadas conceptualmente que de modo afectivo.

El proceso experiencial consiste en movimiento, este movimiento es la dinámica misma del cambio experiencial que se genera a través de un movimiento autopropulsado sentido corporalmente. Cuando estamos en contacto con nuestro *experiencing*, cuando conectamos con nuestro referente directo, entramos directamente en contacto con el mundo de lo implícito sintiendo intensamente este algo con-

ceptualmente vago. Lo que hacemos en este movimiento es una acción de autoexploración que nos impulsa a estar más en contacto con los significados sentidos sin comprender inicialmente en qué consiste esa sensación de no sé qué, pero que nos permitirá hablar experiencialmente, nos permitirá zambullirnos en lo implícito como si buceáramos hacia un interior resonante que nos conduce a una cadena fluída de significados que desvelan sucesos antes desconocidos y abren una dimensión que siempre estaba allí y que, al mismo tiempo, es completamente nueva. La paradoja es que lo que termina por simbolizarse es origen de algo novedoso.

Si los científicos contemporáneos entreven la existencia de algo implicado, algo que existe en función de la interrelación de todas las partes que contienen la totalidad, algo constructivo que en los sistemas abiertos se despliega aun originado en el caos, una tendencia a la actualización y al autodesarrollo; quizá corresponda a los filósofos y a los psicólogos comprender algún mecanismo que posibilite la manifestación de lo que hay y desvele la simplicidad constructiva en nuestro propio desarrollo. Algún mecanismo que simplemente deje que actúe la tendencia actualizante en el seno de la persona porque si lo que hay es constructivo no hará falta añadir nada, sino dejar que emerja, desvelar lo implícito, quitar los ruidos que entorpecen su manifestación y reflejar lo que hay y lo que va siendo.

La única disposición posible para entrever lo que hay es escuchar lo implícito. Solamente si nos disponemos presencialmente a captar lo que está implícito es posible sentir las palpitations de lo que todavía no se ha manifestado. Este proceso implícito interno, según nos advierte Gendlin, sólo se manifiesta en los ámbitos de interacción:

No estoy asumiendo que un proceso interno puede diferenciarse de la interacción. Justo lo contrario. El proceso interno dará pasos en el contexto de la interacción. Y si no hay nadie más vale que se interactúe con ello de forma amigable. De otra forma no se llegará a estos pasos. Se necesita interactuar con uno mismo, con una actitud de cierta amigabilidad; como si el interior fuera un muchacho a quien haces compañía. Y es mucho más fácil si hay alguien contigo en este tipo de silencio. Por lo que todo lo interesante que puede aportar el *focusing* tiene lugar en el contexto de la relación¹⁰.

¹⁰ E. GENDLIN, «Los pasos en el proceso terapéutico» en C. ALEMANY (1997): *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer: Bilbao, p. 408.

7. BIBLIOGRAFÍA

- ALEMANY, C. (1997): *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- (ed.) (2007): *Manual Práctico del focusing de Gendlin*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- BARCELÓ, T. (2008): *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- GENDLIN, E. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: Macmillan.
- (1988): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao, Mensajero.
- (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona, Paidós.
- GENDLIN, E., y ZIMRING (1955): «The qualities or dimensions of experiencing and their change», en *Counseling center discussion papers 1*, n.º 3, octubre de 1955, University of Chicago Counseling Center.
- GENDLIN, E. (obra no publicada): *A process model*.
- RIVEROS, E. (2000): *El nuevo paradigma del experiencing*. Lom. Santiago de Chile.

Nota: En la web www.focusing.org hay un apartado en inglés titulado: *Philosophy of the Implicit* que contiene diversos escritos de Gendlin.