

COMUNICACIÓN, INTERACCIÓN Y PSICOTERAPIA: LOS PROCESOS DE RELACIÓN INTERPERSONAL DESDE LA COMPLEJIDAD

TOMEU BARCELÓ ¹

Fecha de recepción: febrero de 2010

Fecha de aceptación y versión definitiva: noviembre de 2010

RESUMEN: Este artículo esboza una manera de comprender la dinámica de la relación interpersonal y de la relación terapéutica desde la complejidad y atendiendo a los procesos de comunicación que acontecen en la relación entre los interactores. Sugiere además las condiciones necesarias para promover el desarrollo comunicativo y facilitar una relación terapéutica o de ayuda constructiva.

PALABRAS CLAVE: Complejidad, Sistema relacional, Tendencia constructiva, Comunicación, Interacción.

Communication, interaction and psychotherapy: interpersonal relationship processes from complexity

ABSTRACT: This article outlines a new way to understand the interpersonal relationship dynamics and the therapeutic relation from the complexity theory. It takes into account the communication process occurring in a relation between people in a interaction. It suggests the necessary conditions to promote the communicative development and to facilitate a therapeutic or a help constructive relationship.

KEY WORDS: Complexity, Relationship system, Constructive tendency, Communication, Interaction.

¹ Filólogo y Filósofo. *Certified Focusing Professional y Certifying Focusing Coordinator* por el The Focusing Institute of Nueva York, especialista en dinámica de grupos y relaciones humanas por el Center for Studies of the Person de la Jolla (California); Director del Instituto de Formación Ramon Serra de Palma de Mallorca, Coordinador del Instituto Español de Focusing. E-mail: tomeubarcelo@tomeubarcelo.es

1. INTRODUCCIÓN

Este artículo en torno a la psicoterapia, la interacción y la comunicación se aborda desde una doble perspectiva. A partir de la dimensión pragmática de la comunicación, esto es, a partir de los aspectos conductuales del acto comunicativo; se aborda el mecanismo dinámico que subyace en los procesos de interacción en tanto el acto comunicativo se refiere a la relación entre comunicantes y, asimismo, es la expresión y el contenido de la conducta en el sentido de que no existe la no-conducta y, por ende, es imposible no comunicarse. Por otra parte, sin embargo, atendiendo a fenómenos patológicos que se desarrollan en función de trastornos de la comunicación humana, cabe intentar aportar elementos que puedan ayudar a mejorar los procesos comunicativos y, por consiguiente, las relaciones interpersonales; de ahí un enfoque psicoterapéutico o de relación de ayuda.

Se trata, en suma, de buscar una explicación fáctica del proceso interno que subyace a la interacción como contexto relacional y de sugerir instrumentos actitudinales y conductuales que posibiliten condiciones para que una relación interpersonal o un sistema relacional tienda hacia un desarrollo constructivo de la comunicación interpersonal.

No pretendo intentar «construir» una teoría científica que abarque el compendio de fenómenos que suceden en un acto interactivo en la relación entre dos o más personas; me propongo más bien una reflexión de carácter filosófico sobre la cuestión que, en definitiva, se reduce a la explicitación de los fenómenos que acontecen en un proceso interaccional y en tratar de determinar condiciones que faciliten unas relaciones constructivas.

Y es que las personas no existimos aisladamente en la faz de la tierra. Las mujeres y los hombres, como seres sociales y en relación unos con otros, convivimos en sociedad y conformamos grupos humanos de los que nos sentimos partícipes, a través de los cuales realizamos nuestros proyectos vitales. Estos haces de relaciones pueden presentar pautas recurrentes de actitudes y conductas que señalen tendencias significativas en el transcurso de su evolución. Quizás sea plausible definir y suponer algunas leyes generales que expliquen las razones de las semejanzas y diferencias entre las distintas relaciones humanas y extraigan elementos que aclaren porqué unas relaciones son constructivas y satisfactorias y otras se diluyen en un notable fracaso.

En este sentido, el acto comunicativo, entendido desde su dimensión pragmática, abarca tanto los aspectos verbales como no verbales que confluyen en una relación. Una relación se conforma no sólo a partir del contenido del mensaje comunicado (lo referencial) sino también a partir de cómo debe entenderse esta misma comunicación en el contexto en que la comunica-

ción tiene lugar. Estamos indicando pues una capacidad en el hombre que va más allá de la simple emisión de información y que se ha denominado metacomunicación. Como dice Watzlawick:

«La capacidad para metacomunicarse en forma adecuada constituye no sólo condición *sine qua non* de la comunicación eficaz sino que también está íntimamente vinculada con el complejo problema concerniente a la percepción del *self* y del otro»².

Cuando una persona habla con otra emite señales no verbales. Cada interactuante muestra, de alguna manera, su atención hacia el otro, existe una regulación entre el acto de hablar y de escuchar, se transmiten, en este acto comunicativo, actitudes e intenciones hacia el otro y los gestos y expresiones faciales y corporales acompañan inevitablemente a la palabra. Así el lenguaje se suele utilizar para discutir hechos, opiniones y problemas y las señales no verbales, para expresar estados emocionales y actitudes interpersonales, aunque puedan sustituirse entre sí en determinadas condiciones. En los términos utilizados por Watzlawick usamos tanto el lenguaje analógico como el digital.

A partir de este enfoque relacional adquiere el lenguaje analógico la mayor importancia significativa:

«Sugerimos que la comunicación analógica tiene sus raíces en períodos mucho más arcaicos de la evolución y, por lo tanto, encierra una validez mucho más general que el modo digital de la comunicación verbal relativamente reciente y mucho más abstracto.

¿Qué es, entonces, la comunicación analógica? La respuesta es bastante simple: virtualmente, todo lo que sea comunicación no verbal... Opinamos que el término debe incluir la postura, los gestos, la expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas, y cualquier otra manifestación no verbal de que el organismo es capaz, así como los indicadores comunicacionales que inevitablemente aparecen en cualquier contexto en que tiene lugar una interacción»³.

Así pues nos preguntamos desde la reflexión filosófica por la génesis de este proceso de interacción que constituye la naturaleza de las relaciones interpersonales y por la existencia de condiciones que hagan posible una comunicación más eficaz y, por tanto, unas relaciones más constructivas y satisfactorias. Y en estas relaciones satisfactorias *cada interactor llega a considerar de manera peculiar al otro y al vínculo que los liga; siente que la relación encierra una cualidad única, percibe al compañero como una persona*

² WATZLAWICK y OTROS, *Teoría de la comunicación humana*, Barcelona: Herder, 1989, p. 55.

³ *Op. cit.*, 63.

especial, como parte del autosistema del individuo, en virtud de su rol entrelazado y complementario ⁴.

2. LA RELACIÓN COMO SISTEMA. LA CUESTIÓN DE LA COMPLEJIDAD

Si tuviéramos oportunidad de contemplar nuestra imagen mediante un espejo nuclear en vez de a través del espejo ordinario, nos sorprenderíamos al vislumbrar un compendio de partículas moviéndose a toda velocidad, chocando entre ellas, destruyéndose y formando nuevas partículas y no podríamos distinguir nuestro contorno que se confundiría con otras partículas del aire y de otros objetos y personas que tuviéramos a nuestro lado.

En realidad comprobaríamos que somos seres en relación que, a pesar de nuestras singularidades, estamos atrapados en una maraña de interacciones de las que no nos podemos desprender. Somos en relación y estas relaciones que mantenemos con los otros son realmente complejas.

Un cambio reciente en las concepciones de la interacción humana y de la dinámica social está consistiendo en entender las relaciones humanas desde la perspectiva del pensamiento complejo ⁵.

A partir de la epistemología de la complejidad, propuesta por Edgar Morin, se intenta constituir un dominio donde el conocimiento se piense como producto de la interacción entre el ser humano, la sociedad, la vida y el mundo. Lo complejo se aleja de las concepciones simplistas y cerradas y al mismo tiempo presenta una manera de comprender distinta y abierta, hay que distinguir sin desunir, analizar sin fraccionar y comprender/describir las prácticas sociales en sus múltiples interrelaciones, conexiones y posibilidades.

Así, la complejidad interaccional se expresa no solamente en lo complicado de los procesos, sino en la multidimensionalidad de las relaciones que dan lugar a rasgos diversos en la dinámica de la interacción: elementos nuevos que emergen en el proceso de la interacción, identidades múltiples, fenómenos intencionales ocultos que generan efectos disipatorios insospechados en el marco de la relación, y esquemas de interacciones virtuales que operan y se revelan sin provenir de procesos reflexivos previos y que se

⁴ M. ARGYLE, *Análisis de la interacción*, Buenos Aires: Amorrortu, 1983, p. 212.

⁵ Uno de los filósofos actuales que más ha insistido en el desarrollo del pensamiento complejo es Edgard Morin (n. 1921). El pensamiento de Morin aborda el conocimiento y sus procesos a partir de la multidimensionalidad, por lo que estos procesos son a la vez biológicos, cerebrales, espirituales, sociales, lógico-lingüísticos, culturales, históricos y cognitivos.

muestran junto a elaboraciones conscientes, en creencias, ritos o modos de comportamiento compartidos.

Si las relaciones que establecemos forman sistemas complejos, asumen como tales las características y las propiedades de los sistemas de esta índole que sustenta la teoría de la complejidad. Entre ellas podemos destacar:

a) El principio dialógico

Este principio tiene que ver con el vínculo entre elementos antagónicos inseparables. La realidad ha sido concebida tradicionalmente como un mundo de dualidades contrapuestas. Hemos contrapuesto el objeto al sujeto, la identidad a la alteridad, el orden al desorden, el yo al tú, el terapeuta al cliente... De tal forma que hemos ido construyendo planos de realidad excluyentes entre sí.

El principio dialógico nos lleva a comprender que los antagonismos también son complementarios en el sentido de que no existe lo uno sin lo otro y cada uno lleva inherente su antagónico. Aquello que pensábamos contrapuesto, bajo esta nueva perspectiva, resulta dialógico.

Desde el punto de vista de la física atómica también los polos de los imanes aparecen unidos en el medio y las partículas con cargas opuestas se atraen. Así que el principio dialógico se fundamenta en la asociación concurrente de elementos imprescindibles para la conformación del sistema. No existe sistema terapéutico sin terapeuta y cliente a la vez, ni existe relación posible sin un yo y un tú que la conformen. El sistema se configura a partir de las interacciones entre estas partes contrapuestas que, de manera autónoma se despliega y se transforma. Desde este marco conceptual podemos captar la significación de las relaciones basadas no solamente en antagonismos sino en complementariedades e interferencias recíprocas. Esto nos abre a entender el uso compartido del lenguaje relacional y/o terapéutico, la emergencia de expresiones comunes en la relación, y la utilización de formas expresivas que sólo adquieren el significado y el sentido para los interactores y no para las demás personas que no forman parte del sistema.

De esta forma, el hecho de que la comunicación sea un proceso de construcción intersubjetiva del sentido implica también un intercambio afectivo y requerirá una relación de empatía para la mejor comprensión del otro que, al mismo tiempo permitirá el control de los niveles de ansiedad asociados a la ambigüedad e incertidumbre que están presentes en toda área comunicativa.

b) *El principio de recursión organizativa*

La recursión organizativa se considera como una especie de bucle en el que los efectos son ellos mismos productores de aquello que los produce. En consecuencia, este principio supera la noción de regulación con la de producción y autoorganización, en la cual los efectos son ellos mismos productores de las causas. Así los seres humanos producen la sociedad que a la vez configura al propio ser humano mediante la cultura que es producida por humanos y al mismo tiempo condiciona a los propios humanos. Cuando entristecemos sin saber bien porqué nos convertimos en el producto de la tristeza que nos produce más tristeza. Los productos son productores de eso que los produce. La causa deviene efecto que es asimismo causa. Este principio rompe con la causalidad lineal y de esta forma todo lo que es producido regresa sobre aquello que lo ha producido, en un ciclo en sí mismo autoconstitutivo, autoorganizador y autoproductor.

Es un proceso de autoorganización que capta y produce información, mediante el cual el sistema complejo logra mantener una dinámica adecuada entre continuidad y ruptura a la vez que conserva sus estructuras esenciales que se replantean recursivamente y, al mismo tiempo, va adquiriendo nuevas propiedades de adaptación que hacen que el sistema se auto-reorganice desde dentro porque está compuesto por elementos con capacidad de aprender.

Cuando estamos en relación con otra persona no estamos siempre presentes de la misma manera. Nuestro estado de ánimo, nuestro propio estado físico y nuestra emocionalidad van cambiando permanentemente. Estos cambios hacen que transmitamos sensaciones diversas que el otro percibe no siempre de igual forma, por lo que también es afectado por la energía que proyectamos y simultáneamente uno mismo es afectado por la variedad de energía que el otro me transmite. Todo ello genera un movimiento recursivo donde el efecto y la causa confluyen y se confunden.

c) *El principio hologramático*

En virtud de este principio sabemos que no sólo la parte está contenida en el todo, sino que el todo está en cada parte. En un holograma físico, el menor punto de la imagen del holograma contiene casi la totalidad de la información del objeto representado, la parte está en el todo y el todo está en la parte⁶. Así como la totalidad del patrimonio genético está presente en cada célula, igualmente el individuo es una parte de la sociedad y la socie-

⁶ E. MORIN, *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, Bogotá: Magisterio, 2001, p. 134.

dad está presente en cada individuo por el lenguaje, la cultura, la historia y las normas.

Este es un proceso de constitución interactiva, en el cual mediante las interacciones de las partes se crea el objeto emergente codificado en esas partes; el proceso se configura en una relación de inclusión mutua, dinámica y generativa, entre la totalidad y los elementos subyacentes que la componen. Este principio hologramático, nos conduce a evaluar las partes de la relación para conocer el todo, donde cada punto contiene la casi totalidad de la información del objeto que representa y pone en evidencia la aparente paradoja de los sistemas complejos, donde no solamente las partes están en el todo, sino que el todo está inscrito en las partes.

Es así que la realidad en las relaciones se inserta en este principio dado que, sin bien el accionar interpretativo y comunicativo no puede contener el todo, los campos interpretativos atraviesan a emisores y destinatarios para conocer aspectos esenciales sobre cómo funcionar ante las exigencias de eficiencia y eficacia de las relaciones humanas.

Por ello, cuando hemos establecido una relación intensa con alguien lejano a nosotros y tardamos en reencontrarnos queda en cierta manera la memoria viva de este encuentro y proyectamos, aun sin darnos cuenta, en otras relaciones, la experiencia de este encuentro. Cuando nos reencontramos con la persona lejana con la que habíamos mantenido la relación parece que se reproduce la sensación de intimidad e intensidad porque conservamos la memoria del pasado.

Precisamente por este principio tiene sentido concebir que a la hora de analizar la relación terapéutica un buen terapeuta mire dentro de sí mismo para descubrir lo que está aconteciendo en la relación. Así cobran sentido las palabras de Eugene Gendlin para el entrenamiento de terapeutas:

«Hoy en día estudiamos el escuchar desde un punto de vista experiencial. Ya no les damos las liosas instrucciones a los terapeutas de que repitan todo aquello que sus clientes digan. En cambio, creemos que lo mejor es vernos como si nos metiésemos dentro de nosotros mismos, permitir sin rechazo alguno que aflore cualquier sentimiento que aflore en nuestro interior. Creemos que en la relación de uno consigo mismo, uno no debe luchar inmediatamente con lo que venga, o intentar explicarlo, o intentar ocultarlo. Más bien, uno debe permitir que poco a poco, sea lo que sea, esté ahí»⁷.

La idea más novedosa de este enfoque hologramático está referida a las potencialidades inhibidas de las individualidades de la relación: las partes en

⁷ E. GENDLIN, «Psicoterapia centrada en el cliente y experiencial», en C. ALEMANY, *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997, p. 203.

la conformación del todo. Cualquier interacción humana demanda de nosotros una actualización de lo que somos (manifestarnos tal como somos), y en el proceso de construcción de la relación, una inhibición a favor de la relación.

No estoy apostando por dejar de ser lo que soy para establecer la relación con el otro, pero soy consciente de la necesidad de abandonar, inhibir, someter a transformación algunas características personales en pro de articularnos con el otro. Atrincherarnos en una posición convierte en un muro la relación, se trata de permeabilizar fronteras y esto a veces nos invita a inhibir determinadas formas no como acto de represión sino como necesidad para la relación.

d) El principio de no-linealidad

Este principio sustenta la no-linealidad causa-efecto, es decir; sucesos de carácter menor en una relación pueden desencadenar procesos de cambios sustantivos.

El sistema complejo es altamente sensible a las condiciones prevalecientes y también a sus condiciones iniciales, la más leve modificación en estas condiciones puede conducir a resultados muy diferentes. James J. Rosenau (n. 1924) denominó a esta característica como «la fuerza de los pequeños sucesos» o «el efecto mariposa»⁸.

A veces acontecen en la relación comportamientos irregulares e impredecibles, quizá producto del azar, que no pueden ser analizados ni comprendidos con modelos lineales de soluciones explícitas. Cuando esto sucede entra en juego un elemento de retroalimentación que magnifica y amplifica algún aspecto del sistema relacional que puede volverse caótico. La resonancia en este sistema se produce cuando hay una relación entre frecuencias comunicativas y consiste en una oscilación de gran amplitud causada por un estímulo periódico, aunque sea relativamente pequeño. Por eso nuestras relaciones más intensas son muy sorprendentes, son inestables, cualquier sentimiento afecta a la relación porque es amplificado por el efecto de la resonancia. Los pequeños detalles tienen grandes efectos (potenciadores de la relación y también a veces destructivos).

La no-linealidad tiene lugar como consecuencia también de la indeterminación. El físico Heisenberg (1901-1976) logró establecer los límites de la indeterminación física y formuló su principio. Cada vez en mayor medida se ha dado credibilidad al principio de indeterminación por lo que la física, a partir de allí, tiene en cuenta la existencia de discontinuidades y las observaciones sólo pueden tener carácter probabilístico y estadístico. El determi-

⁸ J. ROSENAU, «Demasiadas cosas a la vez. La teoría de la complejidad y los asuntos mundiales», en *Antología Lecturas*, 1998, Universidad de Puerto Rico.

nismo, hasta ahora admitido como base de la ciencia, no puede ya aceptarse sin discusión. Que exista intederminación no quiere decir imprecisión, pero implica que la predicción de los fenómenos debe realizarse atendiendo a condiciones de probabilidad.

Las relaciones humanas (y naturalmente las terapéuticas) son indeterminadas, no podemos saber a ciencia cierta como va a transcurrir un proceso interaccional. La discontinuidad es la característica principal de nuestras relaciones interpersonales. La discontinuidad no es algo negativo, es algo imprevisible. Quizá una relación intensa se transforme en algo rutinario y con poca comunicación, a causa de un pequeño detalle o suceso. U otra relación más superficial cambie de pronto hacia una intensidad profunda y una comunicación fluyente. La indeterminación implica que el azar juega un papel específico en nuestras interacciones, pero también significa posibilidad de lo nuevo, vida y movimiento. El significado del azar es un cúmulo de oportunidades.

Comprender las relaciones humanas y los procesos terapéuticos como sistemas complejos implica dejar a un lado ciertos «sistemas racionales de interpretación» de lo que acontece. La aceptación de la importancia de las interacciones y la constante modificación de estas interacciones entre los sujetos en relación y las situaciones en que están inmersos, nos impulsan a querer adquirir la capacidad de actuar en condiciones de complejidad que, en cierta medida, requiere la capacidad de desestructurarnos y de salirnos de conductas y principios predeterminados. Eso supone la identificación de nuestra propia rigidez y la adopción de una mayor flexibilidad así como una mayor aceptación del otro. A la vez, esta capacidad de desestructuración debe complementarse con la capacidad de actuar en consonancia con el contexto, identificando los momentos y condiciones en que conviene dejar espacio para producir evaluaciones en un proceso constante de enfocarnos y desenfocarnos, pensando no dicotómicamente sino en la armonía del fluir.

3. EL MOVIMIENTO INTERNO DEL SISTEMA. EL ACONTECER DE LA RELACIÓN⁹

Si partimos de la hipótesis de que una relación interpersonal o una relación de ayuda configura un sistema complejo, desde el punto de vista de la

⁹ En el libro del autor cuya referencia es T. BARCELÓ, *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2003, se explica con mayor profundidad el funcionamiento interno de los sistemas relaciones.

comunicación analógica y de las actitudes y conductas de los interactuantes parece ser que en el área relacional-afectiva de estas partes del sí mismo de los participantes es el lugar donde fluye la mayor parte de la energía comunicativa y conductual. Es plausible suponer, entonces, que tiene que existir un mecanismo psicológico impulsor que genera este potencial energético y que, si presenta un funcionamiento correcto, propulse al sistema¹⁰ hacia su crecimiento y desarrollo.

Así como las personas (que también configuran un sistema) tienen un flujo sanguíneo en circulación constante bombeado por el corazón, el sistema relacional tiene que poner en marcha un motor que le permita moverse, bombear su energía, hacerla circular para transformarla en eficacia comunicativa desde la interacción, y canalizarla por los cauces adecuados para que no se difumine por huecos y salidas imprecisas a modo del vapor de una olla a presión. ¿Cuál es el funcionamiento de este proceso interno en el sistema relacional que promueve tanta fuerza comunicativa? Nos preguntamos por el movimiento circular del sistema interactivo, por su motor interno, por su flujo sanguíneo que le mantiene vivo y sano, por el mecanismo interior que fundamenta su esencia como organismo vital y sustenta el ser del sistema en equilibrio.

Este mecanismo está situado en el núcleo del sistema, en su área relacional-afectiva, y abarca todos los componentes interaccionales que lo configuran. Su origen, entonces, está en cada una de las personas que pertenecen al sistema en el instante antes de una interacción. Intentemos describirlo.

Las personas de un sistema relacional, aún en sus inicios y durante todo el segmento temporal de la vida de este sistema, están inmersas en un complejo mundo de fenómenos que les afectan a modo de estímulos. El estímulo puede variar desde un saludo a una mirada, una sonrisa, una manera de vestir del otro que puede parecerme agradable o no. Puede que también forme parte del estímulo el prejuicio, la imagen previa del otro, o una simple conducta inicial que afecte al proceso experiencial¹¹ de una persona. Todo

¹⁰ Utilizaremos el vocablo *sistema* para significar un grupo de personas (familia, grupo de trabajo, etc.) o una relación interpersonal bidireccional de forma indistinta. Determinar semejanzas y diferencias entre una relación y un haz de relaciones simultáneas nos llevaría una investigación muchísimo mayor y más elaborada que haría que este trabajo fuera demasiado extenso para los objetivos pretendidos.

¹¹ El filósofo experiencial austríaco, residente en Nueva York, Eugene Gendlin, denomina a este proceso *experiencing*. En el libro *Experiencing and the Creation of Meaning*, Nueva York: The Press of Gence, 1962; 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.

este cúmulo fenoménico produce en la persona material de la experiencia, sensaciones que pueden atenderse y adquirir significado explícito desde su significación implícita. Este flujo líquido que cambia a cada instante y ondea en el campo fenoménico de cada individuo configura la experiencia de este individuo como ser en el sistema relacional. Cada experiencia de cada persona es, por tanto, distinta, pues los estímulos que les afectan pueden ser diferentes o, siendo similares, afectan a cada una de manera desigual. A todo este marco descrito lo denominamos experiencia. La experiencia conforma esta «sensación de» producida por algún conglomerado de estímulos que nos afectan.

La experiencia acontece en función de las interacciones que establecemos con el medio y con los demás. Lo que sentimos nos acontece. Así que no podemos elegir lo que sentimos, no somos responsables de lo que sentimos. Vivimos en un mundo de acontecimientos. Los acontecimientos del mundo son, en buena parte, indeterminados. No sabemos exactamente lo que nos va a ofrecer la vida ni conocemos cómo van a desarrollarse nuestras interacciones con los demás. Podemos resignarnos ante esta situación tan desconcertante o, por el contrario, podemos considerarla como repleta de oportunidades. Ese ocurrirnos de la vida hace que experimentemos sentimientos y emociones en cada acontecimiento. Algunas emociones son, sin duda, muy dolorosas, otras son agradables y gratificantes. Algunas personas sienten culpabilidad por lo que sienten. Parece que tendemos a pensar que nos tenemos que hacer responsables de nuestras emociones. Lo que sentimos es lo que sentimos en un momento, lo sentimos en función de múltiples factores y nadie puede responsabilizarnos de lo que estamos experimentando. De lo único que somos responsables es de lo que hacemos con eso que sentimos.

Puede que una persona no esté abierta a la experiencia y no perciba el significado de esta experiencia. Cuando una persona es capaz de dar nombre a la experiencia, se percata de ella, tiene una percepción. Las personas que forman parte de un sistema relacional perciben sensaciones, emociones, sentimientos, imágenes en relación con las demás personas y con el mismo sistema. La percepción consiste en un proceso psicológico a través del cual damos un significado subjetivo a la experiencia. La percepción es un poco posterior a la experiencia, es el nombre de la experiencia. Estar abiertos a la experiencia y darle un significado es el primer paso en el mecanismo generador de la comunicación eficaz dentro del sistema.

En realidad, parafraseando a Ortega y Gasset, vivenciar es sentir y darse cuenta. Un sistema relacional en direccionalidad constructiva es aquél que hace posible que el compendio suficiente de estímulos que se producen generen experiencia y que esta experiencia esté, en parte, significada; esto es, sea percibida por los interactores. Cuantas más percepciones se produz-

can en el seno del sistema, más posibilidades existirán de generar un flujo comunicativo. Para favorecer este proceso de percibir sin interferencias es preciso intentar que la conciencia pensante no distorsione su nivel intuitivo. Dar significación a las sensaciones que tenemos respecto a nuestro estar en el sistema favorece un gran número de percepciones que constituyen la fuente del fluir comunicativo.

En este sentido dice Gendlin:

«La experiencia es un proceso de interacción, estar-con otros y estar-en el entorno. Sin embargo, el entorno no es sólo de una clase. Cualquier cosificación de una persona puede ser también un entorno de interacción. La conducta tiene lugar en un entorno físico y situacional. Un tipo distinto de entorno está implicado en las relaciones interpersonales donde las palabras y los gestos y estructuras relacionales constituyen el contexto de la interacción. Finalmente, hay un plano en el que reflejando el proceso experiencial uno mismo forma un dato sentido o significado sentido que puede ser objeto de atención... Lo que lleva adelante el proceso de la experiencia ya está implícito en ella. Sin embargo a menudo no está implícito como palabra, hecho, interacción o movimiento corporal, sino bajo la forma de un confuso sentimiento. Cuando se ha concretado esto en un sentimiento nítido, una palabra o una imagen, el proceso de «llevar adelante» ha tenido lugar. La filosofía experiencial afirma que si lo que ahora está implícito se lleva adelante, nuevos aspectos de los que antes se carecía se harán implícitos»¹².

Una persona camina de la experiencia a la percepción, a veces de forma automática, sin darse cuenta, otras veces es preciso activar la función de «atender» en el organismo. Sólo atendiendo a la experiencia somos capaces de percibir. Lo que pasa es que esta función de «atender» se da, generalmente, de forma natural, especialmente cuando el conjunto de estímulos que configuran la experiencia nos afecta significativamente.

Las cosas nos afectan, pero ¿podemos incidir en esta afectación? ¿Podemos influir en los procesos de nuestras relaciones?

La física moderna nos da un atisbo de esperanza. La mecánica cuántica indica que las partículas subatómicas no pueden concebirse como entidades aisladas sino como una especie de interconexiones que se producen entre la realización de un experimento y su medida. A medida que penetramos en la materia aparece una inmensa red de conexiones entre las partes de un conjunto. Estas relaciones incluyen siempre al observador de un modo sustancial. El observador constituye un nexo final en esta cadena

¹² C. ALEMANY (ed.), *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997, pp. 170-171.

de procesos observables y las propiedades de cualquier objeto subatómico se entienden en términos de la interacción que ocurre entre lo observado y el observador.

Desde el principio de indeterminación de Heisenberg el observador de un experimento cuántico influye en el experimento en función de lo que desea medir y existe una interacción entre el sistema y los aparatos de medida. Una teoría de este tipo refleja la imposibilidad de separar al observador de los fenómenos observados y tiende a considerar que las estructuras y los fenómenos que observamos no son más que creaciones de nuestra mente medidora y categorizante y también nos indica que nunca podemos saber con exactitud ni el momento temporal en que un suceso se produce ni la energía que interviene en él. Así que la física no se interesa ya por los objetos reales, sino por el binomio inseparable sujeto-objeto, por lo que no hay que hablar de la naturaleza sino de nuestra forma de aprehender. Sólo podemos conocer lo que se puede medir y la respuesta que obtenemos puede depender de cómo lo midamos. Si existe alguna realidad independiente del observador es algo que ya queda fuera de la física en la medida en que no es observada. Como asevera el famoso físico actual Fritjof Capra:

«La separación cartesiana entre yo y el mundo, entre el observador y lo observado, no puede hacerse cuando se trata con la materia atómica. En la física atómica nunca podemos hablar de la naturaleza sin, al mismo tiempo, hablar sobre nosotros mismos»¹³.

En otras palabras, una partícula no posee ninguna propiedad independiente absoluta sino que muestra una u otra en función de su interacción con el observador. Suena, sin duda, a la aseveración que ya hiciera Platón: «Estamos dentro de una realidad que también está dentro de nosotros». Esta coimplicación aparece también en algunas modernas teorías psicológicas. Incluso algunos descubrimientos han demostrado el papel de la intencionalidad en la sanación y la importancia de ciertas actitudes para el desarrollo psicossomático de las personas.

Ciertamente la vida a veces nos juega muy malas pasadas y nos pone muchos obstáculos en el camino. Pero también es cierto que según sea nuestra actitud ante los acontecimientos que nos afectan podemos encararla de manera positiva o permanecer enclavados en el dolor y la resignación. Se trata de dar sentido a los conflictos e intentar entenderlos como oportunidades nuevas. La conciencia, en eso, representa un papel extraordinario.

David Bohm (1917-1992), experto en teoría cuántica y colega de Einstein en Princeton, reformuló el modo de comprender la naturaleza cuántica del mundo tratando de atender el psiquismo en profundidad. El conjunto de la

¹³ F. CAPRA, *El Tao de la física*, Málaga: Sirio, 2005. p. 100.

obra de Bohm es una cosmovisión dinámica que integra la conciencia en una unidad de energía, mente y materia.

Para Bohm la conciencia es el elemento integrador que dota de unidad a cada organismo. El ser consciente se percibe como unidad de materia y psiquismo, un sólo sujeto psicobiofísico. La conciencia es también un fenómeno emergente generada por el cerebro como estructura material. Las interacciones físicas de la masa cerebral producen la experiencia consciente. La conciencia es, entonces, la esencia que se despliega de la interacción conjunta de mente y materia. Cada organismo consciente es una realidad material con actividad psíquica capaz de manifestar las propiedades inherentes del ser último de mente y energía.

Ciertamente no existe constatación física experimental totalmente establecida de esta teoría de la conciencia, que es una teoría no-local¹⁴. Pero las propuestas de Bohm son tentativas interesantes para explicarla desde la física.

Sin embargo, con una analogía equivalente podemos comprender como ante un fenómeno similar las personas lo vivimos de manera diferente, aunque nos afecte de manera semejante.

Y, desde esta misma analogía, podemos esbozar cómo es posible influir en nuestras relaciones interpersonales para que sean mejores, podemos prevenir los conflictos y, si surgen, acometer condiciones para que sea posible su resolución. Podemos, en fin, con nuestra presencia y nuestra actitud, generar condiciones a través de las cuales pueda ser posible enriquecernos mutuamente, desarrollarnos y establecer relaciones vinculares que nos desplieguen y nos gratifiquen. Seguramente no tendremos nunca ninguna certeza de lo que pueda acontecer en una relación, pero quizá haya posibilidades de que, en determinadas condiciones, lo que acontezca sea vivido de manera más positiva atendiendo a su despliegue interaccional.

Pero que no tengamos ninguna certeza no implica que no podamos prever en alguna medida cómo nos irá en una relación. Si establecemos condiciones adecuadas de comunicación, escucha y respeto profundo tenemos muchas probabilidades de que la relación se desarrolle eficazmente y nos ayude al crecimiento personal y a una mayor gratificación en nuestra vida y en nuestras interacciones mutuas. No se trata de certezas, pero se trata de posibilidades de despliegue que, aunque sean indeterminadas, tienen la positividad de la sorpresa, la admiración y la gratitud.

¹⁴ La localidad en una teoría es una condición que asegura la causalidad dentro de esa teoría. En una teoría local no se dan acciones instantáneas a distancia sino que el valor de una magnitud depende del valor local (en el mismo punto del espacio-tiempo) de otras magnitudes de las que depende. La cuántica es una teoría no-local en la que la indeterminación, la acausalidad y la probabilidad son componentes fundamentales que no pueden ser desechados.

Mirar la vida y las relaciones como un conjunto de oportunidades no tiene nada que ver con un esoterismo acientífico. Al contrario, quizá hoy, es más racional y científico que verlas como una cadena de sucesos causales que determinan nuestro porvenir.

Para la cuántica, la materia no está con seguridad en un lugar determinado sino que muestra tendencias a existir y los sucesos atómicos no acontecen en determinados tiempos con total seguridad sino que muestran tendencias a ocurrir.

En nuestras relaciones humanas y terapéuticas ocurre algo similar, cada relación, en parte, está configurada por enigmas de acontecimientos, por un compendio de interacciones emocionales muy complejo que nos afecta, pero podemos adquirir una mirada diferente para que esa afectación no nos abrume y nos permita ser capaces de solucionar los conflictos que sucedan. En función de cómo nos relacionamos estamos favoreciendo una tendencia u otra en el devenir de nuestra relación. Somos capaces de elegir, y de influir con esta elección en el curso del proceso de los acontecimientos relacionales. Y, si bien es cierto que no disponemos de total seguridad para definir como va a ir una determinada relación, es posible suscitar tendencias que sean expresión de una relación más satisfactoria y gratificante.

A pesar de las interconexiones que configuran los sistemas hay algo que en el fondo genera despliegue de energía, movimiento libre, capacidad de dinamismo que transforma. Es posible entonces que haya personas que están atrapadas en esa red de relaciones que las condiciona y por eso, desde esa superficialidad, se dejan llevar por las emociones, sentimientos y opiniones de los demás. Otras, sin embargo, optan por descender a las profundidades de su interior y eligen establecer y vivir relaciones más profundas basadas en la libertad de cada interactivo y en el respeto mutuo, adquiriendo una mayor autonomía con respecto a las presiones sociales y posibilitando una mutua aceptación de los ingredientes afectivos de cada interactivo y no un simple comportamiento recíproco previamente convenido. Desde esa mirada quizá es probable establecer relaciones transformadoras que devengan un viaje compartido a la búsqueda del sentido de nuestra vida.

Para ello debemos ser capaces de vaciarnos, de poner a un lado todos nuestros prejuicios y condicionantes externos y llegar al fondo de nuestro interior, en ese espacio de energía punto cero que nos impulsa hacia un despliegue infinito de posibilidades de transformación. Después podemos elegir ante las encrucijadas y confiar en que hemos hecho una buena elección.

Lo que acontece, acontece a cada uno, «me-acontece» y ese acontecerme depende, en gran parte, de la disposición con que reciba el acontecimiento. Esta disposición forma parte de mi propia libertad y es autónoma respecto de la cadena causal de acontecimientos, es una realidad que constata nuestra propia conciencia. La ciencia nos acompaña hasta el umbral de esta con-

ciencia y allí nos deja abandonados a nosotros mismos. Pero las personas tenemos necesidad de orientaciones sustanciales para encontrar el sentido de nuestra existencia y de lo que nos acaece, y esa necesidad es mucho más acuciante que la ambición de conocimiento científico.

Pero en un sistema relacional no todas las experiencias son percibidas ni todas las percepciones comunicadas. Sin embargo la comunicación significativa (eficaz) nace de la percepción y ésta de la experiencia. La comunicación significativa es aquella que expresa alguna experiencia desde el referente interno de la persona, sale del sí mismo (*self*), de algo afectado del organismo. Las comunicaciones significativas tienen consecuencias en la dinámica del sistema, las no significativas tienen escasa influencia. Veamos un pequeño ejemplo ilustrativo:

- «-¡Hola! (Buenos días)
- ¡Hola! (Buenos días)
- Qué agradable temperatura, ¿verdad? (¿Cómo estás?)
- Sí que lo es. Aunque parece que va a llover. (Bien ¿Y tú?)
- Bueno, me alegro de verte bien. (Muy bien)
- Nos veremos.
- Hasta luego.
- Hasta luego.»¹⁵.

Comparemos este diálogo con otro:

«*John a Alma*: Puesto que estamos hablando de cosas, quizás no viniera mal referirnos un poco a tu caso. Tú me recuerdas a una mariposa (*risas*).

Alma: ¿Por qué? Quiero decir, ¿cómo, por qué dices mariposa?

John: Mira, una mariposa es algo raro para mí. Es una cosa a la que uno puede acercarse bastante, como a un nuevo amigo, podríamos decir, pero en el instante mismo en que se encuentra al alcance de la mano y es posible acariciarla, o aproximarla más a sí y mirarla, revolotea y se va.

Alma: (*Ríe en forma nerviosa*)...¹⁶».

Estos ejemplos de comunicaciones presentan diferencias interesantes. La primera comunicación es un ceremonial, no expresa ningún flujo de experiencia interna, en todo caso puede resultar una evasiva ante un contacto fortuito, casi indeseado. La segunda, aun sin conformar un intercambio en las profundidades personales, es generadora de proceso. Constituye una expresión del darse cuenta, una comunicación de una percepción proveniente de dar significado a la experiencia provocada por los estímulos de la

¹⁵ E. BERNE, *Juegos en que participamos*, México: Diana, 1982, p. 41.

¹⁶ C. ROGERS, *Grupos de encuentro*, Buenos Aires: Amorrotu, 1979, p. 36.

imagen del otro; es pues una comunicación significativa que aporta material psicológico al fluir del sistema relacional.

La comunicación significativa representa pues el tercer punto de fuerza del mecanismo del sistema relacional que impulsa una tendencia. El primer punto de fuerza es la experiencia, el segundo la percepción. Entre cada punto de fuerza hay una función activadora que permite la transformación de un punto de fuerza en otro. Entre la experiencia y la percepción se activa el «atender» que permite dar significado a la experiencia. Entre la percepción y la comunicación significativa es preciso activar la función de implicación.

Cada persona de un sistema relacional puede tener percepciones respecto a las otras personas del mismo sistema, pero sólo si se implica las comunica. Algunas personas, bien por temor, por falta de riesgo o por simple decisión intencional se reservan sus percepciones y no se implican. Si no existe implicación se corta el flujo comunicativo eficaz, se impide la circulación de la energía, del flujo sanguíneo del sistema por lo que éste enferma.

La implicación como función del mecanismo propulsor del sistema relacional impulsa la concentración de energía en el punto de fuerza posterior que hemos definido como comunicación significativa. Según los físicos la fuerza viene determinada por la cantidad de energía consumida. Ello nos da una idea del nivel de profundidad de cada comunicación. Sin duda una comunicación de ceremonial, como la de nuestro primer ejemplo, no comporta un consumo excesivo de energía; sin embargo, en el segundo ejemplo se precisa un mayor esfuerzo para la persona comunicante, un mayor consumo de energía emocional. Si seguimos con la comparación en términos de la física, como la energía no se destruye sino que se transforma, cada punto de fuerza, en especial el de la comunicación significativa que requiere una mayor cantidad de energía emocional, sugiere una posibilidad de mutación transformativa para el sistema relacional; un tambaleo emocional, una inestabilidad en el equilibrio del momento que reporta una nueva estructura formada a partir del caos producido por la inestabilidad.

Las comunicaciones significativas favorecen la interacción significativa. No todas las comunicaciones son objeto de interacción significativa¹⁷ en un sistema relacional, pero sin las comunicaciones significativas no se produce interacción emocional. La interacción es el cuarto punto de fuerza del meca-

¹⁷ Igual que consideramos el concepto de comunicación significativa en un sistema también es deseable considerar el concepto de interacción significativa. Es verdad que toda conducta es interactiva, es decir, produce interacción sea con otra persona o con el medio; sin embargo denominamos interacción significativa a la que tiene condiciones de posibilidad de transformar el sistema en equilibrio en otro, esto es, aquella que desajusta el sistema y promueve a partir del caos una nueva reestructuración más compleja y, por tanto hace desplegar una tendencia propulsora.

nismo. Viene determinada por la confluencia de comunicación significativa entre distintas personas participantes en el sistema relacional. Una persona, por ejemplo, comunica algún mensaje significativo respecto de otra y ésta manifiesta lo que significa para ella la percepción de esta expresión emocional, entonces se produce interacción significativa.

La interacción es un concepto relacional de naturaleza bidireccional que tiene su origen en una comunicación significativa que produce efectos emocionales percibidos por el sistema relacional o por la persona que protagonizó la comunicación. Lo importante de la interacción es que estructura una confluencia de comunicaciones entre varias personas, al menos entre dos. Las comunicaciones pueden ser asimétricas y la percepción del significado distinta para cada individuo participante en la interacción. Al ser bidireccional está conformada por tres elementos de análisis como mínimo, la persona que genera comunicación significativa, la que la recibe y genera nueva comunicación y la relación en sí que se origina en esta confluencia. Este tercer elemento, el de la relación, es el que forma propiamente la interacción.

En el proceso interaccional los participantes de la relación llegan a coincidir al definir la situación y sus reglas aunque es poco frecuente que todas las identidades de cada persona estén implicadas en una sola relación. La relación, en cualquier caso, no incluye de principio la totalidad del sí mismo de los respectivos individuos sino muestras parciales que se han hecho transparentes. A medida que la relación se desarrolla pueden aumentar las áreas incluidas porque los interactuantes van revelando una mayor cantidad de espacios del sí mismo.

Sin embargo, para que la comunicación provoque interacción significativa es preciso activar una nueva función que denominamos *feed-back* o retroalimentación. El *feed-back* consiste en un retorno al emisor de un nuevo mensaje relacionado con los efectos producidos por la comunicación inicial. Si el participante receptor de la comunicación adopta una actitud pasiva ante una comunicación dificulta la generación de interacción. A medida que el sistema relacional avanza, más necesidad experimentarán los individuos de entrar en contacto con los demás. Para que esto suceda debe haber una cierta predisposición de las personas que forman parte del sistema relacional.

El *feed-back* es así la función que favorece la interacción significativa y es, de alguna manera, la esencia misma de una actitud interpersonal que ayuda a mejorar la calidad de las relaciones personales:

«... si dos personas no interactúan, jamás podrán llegar a ser amigas, y en realidad es poco probable que adopten siquiera una actitud interpersonal. La proximidad física aumenta la frecuencia de interac-

ción, llevando a la polarización de las actitudes interpersonales, que tienden a ser más favorables que desfavorables»¹⁸.

Esta necesidad de proximidad es la que hace que los sistemas relacionales tiendan a dedicar tiempo y espacios a la comunicación interpersonal para su mantenimiento y equilibrio.

La interacción, vista así, es entonces la confluencia de comunicación significativa entre diversas personas que tiene lugar mediante el *feed-back*. Esta interacción puede ser positiva, favorecedora de encuentro¹⁹; o negativa, generadora de conflicto. Una y otra constituyen el fundamento para la profundización de la relación en proceso transformativo.

Si la interacción es gratificante y percibida como satisfactoria se puede iniciar un camino de encuentro a partir de esta experiencia relacional, atendiéndola y otorgándole significado, comunicando esta nueva percepción con la implicación necesaria, recibiendo y aportando *feed-back* y generando, por consiguiente, una nueva interacción. Y así sucesivamente, impulsando el movimiento circular propulsor del flujo energético comunicativo y emocional.

Si por el contrario la interacción se percibe como negativa, como conflicto, puede existir la tentación de ocultarlo o evadirlo. No obstante, la posibilidad de generar encuentro a partir del conflicto reporta una gran esperanza en el proceso del sistema relacional. El mecanismo es el mismo, el movimiento circular de atender la experiencia, percibir su significado, implicarse nuevamente para producir una nueva comunicación significativa, recibir y aportar *feed-back* para facilitar una nueva interacción. Y volver a empezar confiando en que este nuevo movimiento es capaz de transformar el conflicto en encuentro.

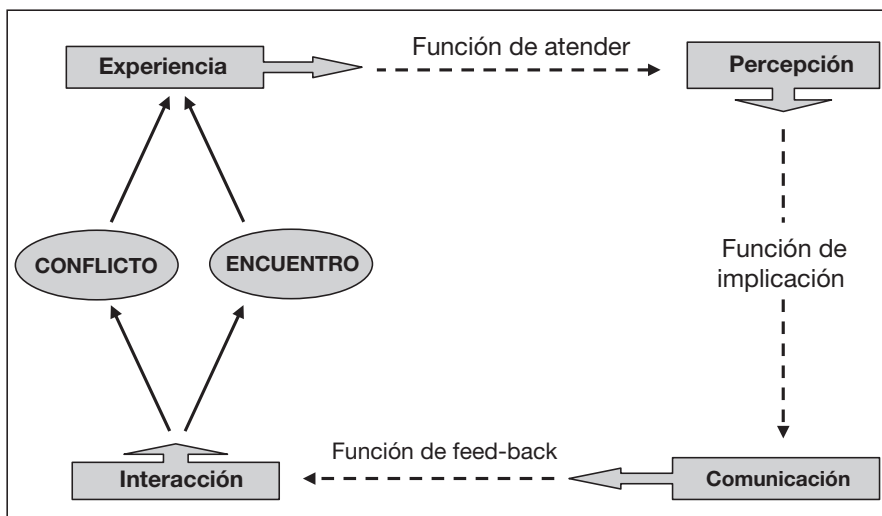
La dinámica descrita contiene cuatro centros de fuerza que almacenan el flujo energético del sistema relacional y lo bombean: la experiencia, la percepción, la comunicación y la interacción; entre uno y otro hay que introducir unos estímulos que generan el movimiento del flujo: atender a la experiencia para descubrir su significado implícito, implicarse para compartirla,

¹⁸ M. ARGYLE, *Análisis de la interacción*, Buenos Aires: Amorrortu, 1983, p. 214.

¹⁹ El término *encuentro* ha sido acuñado por el filósofo Martin Buber (1878-1965) refiriéndose a la naturaleza dialógica de la relación auténtica entre los seres humanos como seres cuyo núcleo personal está configurado como tendencia a la relación interpersonal. Véase por ejemplo M. BUBER, *¿Qué es el hombre?*, Madrid: Fondo de Cultura Económica, 1976. El concepto ha sido reinterpretado, en la actualidad, por el filósofo J. Habermas quien ha expuesto toda una teoría de la intersubjetividad que aplica a la dimensión ética del ser humano. Véase J. HABERMAS, *Teoría de la acción comunicativa*, Madrid: Taurus, 1998.

recibir y otorgar *feed-back* para promover interacción, continuar atendiendo la nueva experiencia y seguir en este movimiento continuo.

Los centros de fuerza o almacenes de energía, no tienen la misma superficie ni el mismo volumen. Hay una mayor cantidad de experiencia, una parte de esta experiencia se mueve hacia el centro de la percepción. El almacén perceptivo es un poco menor que el de la experiencia porque no todas las experiencias se perciben. Las que se perciben pueden ser comunicadas, pero tampoco son expresadas todas las percepciones, de hecho muchas se guardan entre paréntesis en el seno del sí mismo (*self*). Las que se comunican pueden ser objeto de interacción, pero de nuevo no todas las comunicaciones significativas reciben *feed-back* por lo que muchas de ellas quedan flotando en el aire hasta diluirse; tampoco todas las que reciben retroalimentación producen efectos interactivos significativos, algunos intercambios comunicativos se convierten en ceremoniales y evasivos. Otros, sin embargo, producen fuertes interacciones, de conflicto o de encuentro, para el caso es lo mismo. Estas interacciones tienen un efecto torbellino que provoca un rebrote de nueva experiencia que, esta vez sí, comporta un almacén de mayores dimensiones que el de la interacción de donde procede. A modo de esquema podríamos aportar este dibujo:



A medida que un sistema relacional se desarrolla positivamente este movimiento es más natural y fluyente, este movimiento hace emerger la tendencia actualizante hacia el desarrollo constructivo del sistema. Si se

producen desajustes en el sistema es previsible el surgimiento de alguna patología, como el caso de la esquizofrenia:

«Resulta de importancia fundamental considerar que son las hipótesis sobre la esquizofrenia las que constituyen el contexto significativo en que aparece, se desarrolla y trata este fenómeno. Si para nosotros la esquizofrenia es un fenómeno ligado al proceso de atribución de significado los individuos aprenden estrategias como la comunicación sintomática que son funcionales y validadas en el interior del sistema socio-asistencial, pero que son disfuncionales y no aceptadas en la sociedad fuera de la hipótesis de la enfermedad. El hecho de que la esquizofrenia no esté en el cerebro de la persona, sino en una interacción compleja constituida por hipótesis y acciones tanto individuales como micro y macro-sociales abre las puertas a un notable número de intervenciones posibles»²⁰.

Se tratará, en todo caso, de intentar vislumbrar las condiciones que hagan posible el mantenimiento del equilibrio del sistema y además, tengan la capacidad para reequilibrarlo. Estamos hablando entonces de instrumentos y estrategias terapéuticas.

4. ¿UNA TENDENCIA CONSTRUCTIVA? ²¹

Parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante. Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente del ámbito de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades.

En realidad, pudiera ser que esta tendencia al crecimiento y a la actualización, tuviera que ver con una tendencia direccional formativa que opera

²⁰ G. REZZONICO, «La Esquizofrenia como hipótesis. Una visión constructivista del tratamiento de la esquizofrenia», en *Revista de Psicoterapia*, n.º 8, Barcelona, 1991, p. 41.

²¹ En mi libro cuya referencia es: T. BARCELÓ, *Entre Personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2008, se encontrará una descripción detallada de las aportaciones de las ciencias modernas respecto a la tendencia constructiva.

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 imaginar una tendencia que opera en el universo a muchos niveles que hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma más sencilla anterior.

Desde las corrientes humanistas y sistémicas de la psicología y la filosofía se han fundamentado sistemas terapéuticos basados en la consideración de la capacidad de respuesta adaptativa del organismo ante situaciones emocionales y cognitivas en estado de desequilibrio de las que fluye un cierto impulso global de reordenación.

Así, por ejemplo, Fritz Perls (1893-1970) creador de la psicoterapia *gestalt*, expresa:

«Así llegamos al conflicto básico: cada individuo, cada planta, cada animal, tiene sólo una meta implícita —un solo objetivo innato— el actualizarse tal como es. Una rosa es una rosa; una rosa no intenta actualizarse como un canguro, o un elefante no trata de actualizarse como un pájaro. En la naturaleza —con excepción del magnífico ser humano—, constitución y salud, potencial y crecimiento, son un todo unificado... ¿Cuál sería entonces el problema? Nos encontramos por un lado con individuos que quieren actualizarse; nos encontramos también incluidos en una sociedad, en nuestro caso, que puede hacer exigencias diferentes de los deseos individuales. Esta sociedad está representada en nuestro desarrollo por nuestros padres, nodrizas, profesores y otros, quienes, en vez de facilitar el desarrollo del crecimiento auténtico, a menudo interfieren el desarrollo natural²².

En realidad, en este pasaje de Perls, se vislumbra la tesis subyacente de los condicionamientos externos al organismo como limitadores de la actuación de la tendencia natural a la actualización y al crecimiento por lo que la finalidad del proceso terapéutico a través de la interacción entre terapeuta y paciente consistirá en favorecer la reactualización.

Y en el fondo también subyace esta «creencia» en Bateson cuando intenta buscar una explicación del comportamiento esquizofrénico como imposibilidad de comunicación en su teoría del doble vínculo. Y así asevera:

«Si nuestro resumen formal de la sintomatología es correcto, y si el esquizofrénico de nuestra hipótesis es un producto de la interacción familiar, debería ser posible llegar a priori a una descripción formal de esas secuencias de experiencias que inducirían tal sintomatología... Las secuencias tienen que tener esta característica: que a partir de ellas el paciente adquiera los hábitos mentales que están ejemplificados en la comunicación esquizofrénica. Es decir, tiene que vivir en un univer-

²² F. PERLS, *Sueños y existencia*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1987, p. 43.

so donde las secuencias de acontecimientos sean tales, que sus hábitos comunicacionales desusados resulten adecuados de alguna manera. La hipótesis que presentamos es que secuencias de este tipo producidas dentro de la experiencia externa del paciente son responsables de los conflictos interiores en la asignación de Tipos Lógicos. Para denominar tales secuencias no resueltas de la experiencia, empleamos el término “doble vínculo”²³.

Vislumbramos entonces la posibilidad de definir algunas condiciones que favorezcan una comunicación eficaz y satisfactoria que posibilite un contexto sano de relación interpersonal o reoriente el equilibrio en un organismo enfermo, es decir; condiciones que sean eficaces en el contexto terapéutico. Si se dan estas condiciones es posible el surgimiento de la tendencia actualizante, esto es; el emerger desde un caos una nueva forma más compleja que reequilibre el sistema relacional.

Fue Abraham H. Maslow (1908-1970), impulsor de la denominada «tercera vía» en psicología, quién de manera más sistemática describió el funcionamiento de la tendencia a la autorrealización en el ser humano y aportó una investigación exhaustiva con relación a los presupuestos básicos de una psicología del desarrollo y de la autorrealización. Para Maslow resulta fundamental comprender que la tarea autorrealizadora es un difícil camino para la mayoría de las personas y exige mucho valor y esfuerzo prolongado; al mismo tiempo, sugiere que la terapia no es el único medio de ayuda para simplificar este proceso sino que la educación, la vida familiar y la dirección de la propia vida pueden presentar marcos adecuados y eficaces para el despliegue de esta tendencia natural.

Dice Maslow, con un inaudito carácter optimista:

«Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutral y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida; nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente... Esta naturaleza no es fuerte, dominante e inequívoca como el instinto lo es en los animales. Es débil, delicada sutil y fácilmente derrotada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto. Aún cuando es débil, raramente desaparece en las personas normales e incluso puede ser que tampoco desaparezca en las enfermas. Aún cuando se la niegue, perdura calladamente presionando de continuo por salir a la luz»²⁴.

²³ G. BATESON, *Doble vínculo y esquizofrenia*, Buenos Aires: C. Lohlé, 1977, pp. 19-20.

²⁴ A. MASLOW, *El hombre autorrealizado*, Barcelona: Kairós, 1983, p. 30.

Las nuevas corrientes sistémicas de tratamiento terapéutico tienen también implícita la aseveración de una suerte de tendencia autoorganizativa de la globalidad relacional y contextual de lo que se denomina un sistema que incluye, no solamente al organismo, también el ambiente y las interacciones entre todos los factores influyentes. En este sentido, la profesora de la Universidad de Venecia, Valeria Ugazio, manifiesta en uno de sus artículos:

«El objetivo de las terapias sistémicas no ha sido por tanto nunca el de promover, orientar y reconstruir un proceso de maduración sea de la naturaleza que sea, sino más bien el infringir ciertas reglas que impiden al sistema encontrar una solución adaptativa diversa. Una vez que tales premisas se hayan removido, el sistema encontrará, autónomamente una solución al propio problema»²⁵.

Lo más asombroso, para mí, lo 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, 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 esta 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 un orden superior.

«De este modo, lejos del equilibrio los procesos irreversibles son fuente de coherencia. La aparición de esta actividad coherente de la materia —las estructuras disipativas— nos impone una nueva forma de mirar, una nueva manera de situarnos respecto al sistema que definimos y manipulamos. Mientras que en el equilibrio y cerca del equilibrio el comportamiento del sistema está, para tiempos suficientemente largos, enteramente determinado por las condiciones de contorno, en lo sucesivo deberemos reconocerles una cierta autonomía que permite hablar de las estructuras lejos del equilibrio como de fenómenos de autoorganización»²⁶.

Podemos considerar que una relación interpersonal, o un grupo humano constituye un sistema configurado como haces de relaciones en el seno de

²⁵ V. UGAZIO, «El modelo terapéutico sistémico: Una perspectiva constructivista», en *Revista de Psicoterapia*, n.º 6-7, Barcelona 1991.

²⁶ I. PRIGOGINE y I. STENGERS, *Entre el tiempo y la eternidad*, Madrid: Alianza Editorial, 1990, p. 66.

las cuales se producen procesos de interacción. El espacio donde tiene lugar el acto comunicativo es siempre interpersonal, interaccional. Generalmente, en nuestras relaciones ordinarias establecemos interacciones en las que predomina un aspecto relacional frente a la totalidad comunicativa deseable en la relación. Marcamos así nuestros propios límites y fronteras en cada espacio de relación. Nos comunicamos, en suma, con sólo una pequeña porción de uno mismo, de nuestro *self*.

En unas relaciones, por ejemplo, nos sentimos satisfechos en un ambiente de comunicación racional y temática. Aportamos y nos aportan ideas y significados exteriores a nuestro *self* como si se tratara de mantener un debate ideológico en el que nos sentimos implicados sólo en parte pero que no afecta a la globalidad de nuestro organismo. El compromiso que se establece en esta relación afecta poco a nuestro experimentar orgánico, por lo que percibimos dificultades en experimentar una situación gratificante de encuentro interpersonal profundo, aunque nos podamos sentir complacidos en las líneas comunicativas argumentales. La comunicación es más digital que analógica y se configura como un intercambio de información.

En otras relaciones, por el contrario, el elemento lúdico es el centro de la interacción. Son los típicos encuentros con personas amigas para «pasarle bien». El entretenimiento junto con otro constituye una de las motivaciones fundamentales de esta interacción. Compartimos con el otro alguna actividad recreativa o simplemente buscamos espacios y tiempos comunes para una grata compañía que nos proporciona un cierto goce personal.

En algunas relaciones personales nuestro compartir es significativamente afectivo y emocional. Mantenemos con el otro un espacio común en el que el elemento más intenso de la interacción es la comunicación de sentimientos y afectos. En este clima vivimos la interacción de una manera más impactante, parece como si en este clima relacional lo que sucede afecta más a nuestra vida interna y a nuestra estructura emocional.

En otras, en fin, el elemento más influyente es nuestro aspecto sexual. Nos sentimos bien junto al otro en la cercanía corporal y en el contacto físico, no necesariamente genital, pero con componentes significativamente sexuales que hacen sentirnos que «nos gustamos» y deseamos la aproximación de la otra persona.

Lo racional, lo lúdico, lo afectivo-emocional, lo sexual forman áreas vitales en las que confluyamos con otro como ser en relación. No son áreas exclusivas del compartir en una determinada relación, pero acaso contienen los aspectos de la interacción predominantes en cada una de nuestras relaciones particulares. Cada una de nuestras relaciones se conforma por la dominancia de una de estas áreas en la que, quizás sin pretenderlo, nos insertamos en un proceso confluyente y relacional que va determinando los límites y fronteras en nuestro quehacer interaccional compartido.

Las fronteras entre un ámbito vital y otro en una determinada relación pueden diluirse y reformarse como en un vaivén en la que la línea del proceso relacional no es ni recta ni continua sino con ondulaciones difíciles de preestablecer. En cualquier caso, *en el transcurso de tal relación, el establecimiento de límites puede ser conveniente con cualquier persona, en cualquier momento y en cualquier lugar. Y prescindir de ellos también puede ser apropiado, siempre que así lo decidamos* ²⁷.

Por tanto, *las relaciones e identidades funcionan, al mismo tiempo, como elementos cognitivos de nivel superior, y los actuantes las manejan en este nivel. Puede necesitarse algún tiempo para crear una situación estable, pero ésta una vez establecida, parece tener algunas cualidades propias de un sistema en equilibrio. Se dice que un sistema está en equilibrio si permanece estable y si las desviaciones son combatidas por fuerzas que restablecen las condiciones normales* ²⁸.

Lo que mantenemos, en definitiva, es que una relación interpersonal o un haz de relaciones constituyen un sistema que tiende a organizarse en equilibrio, pero añadimos que este equilibrio es inestable y que si un factor determinado produce una desviación el sistema tiende a reequilibrarse. Este reequilibrio no necesariamente conduce a la situación anterior sino a una mutación en un sistema más complejo. Aseveramos que si se dan las condiciones adecuadas la tendencia actualizante emerge de este sistema y lo impulsa hacia una mayor complejidad constructiva. Se tratará de ver como opera este proceso interaccional y de aventurarnos a determinar en qué condiciones es posible una comunicación pragmática que tienda al crecimiento y a la satisfacción interpersonal desde los procesos de interacción.

En realidad científicos y biólogos descubrieron hace tiempo que era posible la reconciliación del progreso de cambio evolutivo con los efectos de la segunda ley de la termodinámica y la tendencia al deterioro entrópico de algunos sistemas. La clave de esta reconciliación consiste en distinguir entre sistemas abiertos y cerrados. Los sistemas abiertos parecen ir contra la tendencia a la entropía creciente. Al estar abiertos a su entorno, estos sistemas pueden exportar la entropía y transportar una cantidad de energía y de materia a través de esta interacción con el entorno, en cambio en un sistema cerrado el nivel total de desorden aumentará.

Esta imagen se corresponde más a mi experiencia. En una relación cerrada, por muy intensa que sea existen mayores probabilidades de deterioro. Una relación cerrada es posesiva, excluyente. En estas relaciones las personas solo están interesadas en permanecer juntas, sienten molestia

²⁷ C. WHITFIELD, *Límites, fronteras y relaciones*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1999, p. 168.

²⁸ M. ARGYLE, *Análisis de la interacción*, Buenos Aires: Amorrortu, 1983, p. 206.

cuando se perciben interrumpidos por otra persona o cuando una de las personas en relación mantiene también interacciones intensas con otras personas. Los celos suelen aparecer y emergen sentimientos posesivos y de apego.

En una relación abierta, por el contrario, podemos vivir intensamente la relación con el otro pero ello no excluye otras interacciones diferentes, también enriquecedoras e intensas. No sentimos posesividad ni nos mostramos excluyentes. Buscamos nuestros espacios para permanecer juntos pero también nuestros espacios para respirar, para estar solos o para relacionarnos también con otras personas. No sentimos que formamos parte exclusivamente del organismo relacional, sino que nos sentimos autónomos y libres. Todo ello airea la relación y la enriquece porque la experiencia de ambas personas no es necesariamente la misma sino que las experiencias se comparten.

Para que reaparezca el orden en un sistema caótico tiene que existir alguna comunicación e información subyacente ligada al modo en que las conductas aleatorias conducen a un nuevo acoplamiento del orden espontáneo. Ilya Prigogine (1917-2003) expresa con un ejemplo esta circunstancia. Dice Prigogine que si tenemos dos clases de moléculas, rojas y azules, dado su movimiento caótico, podríamos esperar tener más moléculas rojas en la parte izquierda de un recipiente, por ejemplo; un poco más tarde aparecerían más moléculas azules, y así sucesivamente. Sin embargo esto no es lo que ocurre, el sistema se vuelve todo azul y luego cambia abruptamente a todo rojo, como esa fluctuación de color se hace en intervalos regulares, el sistema es coherente. Para Prigogine, para que todas las moléculas cambien de color al mismo tiempo tiene que haber un modo inherente de comunicarse porque el sistema funciona como totalidad.

La condición fundamental para la reorganización del orden en el sistema interaccional vuelve a ser la transparencia, la comunicación profunda entre las personas en la relación. Sólo con una fluidez comunicativa auténtica, sincera y transparente es posible el reencuentro después de un conflicto. Me parece extraordinario el poder de la comunicación y la información para reordenar los sistemas de relaciones y, de hecho, la experiencia nos indica que sólo con comunicación auténtica, que siempre supone un riesgo, es posible reparar sistemas de relaciones decaídos.

Lo contrario de la entropía es la información. Las personas y los seres vivos conseguimos resistir y remontar una corriente hacia el caos y la entropía si detectamos, acumulamos y usamos la información disponible en nuestro medio. La Teoría de la Información fue inicialmente formulada por el matemático e ingeniero Claude E. Shannon (1916-2001) y se ha ido perfeccionando. En teoría de información la información puede medirse como una cantidad describible y comparable como la entropía. El punto clave

de la teoría de la información es que la información transmitida reduce la entropía de un sistema. A veces la información no es comunicada de forma clara por lo que en ocasiones la información que se transmite es irrelevante, este tipo de información irrelevante, según la teoría, es clasificada como equivocación y ruido. Una información es equivocada cuando tiene más de un significado y es ruidosa cuando no se distingue. Ambos fenómenos no disminuyen la entropía de un sistema sino que la aumentan. Pero una comunicación franca y transparente, sin ruidos ni tergiversaciones es absolutamente imprescindible si, al menos, queremos tener la posibilidad de impedir el aumento de la entropía en un sistema de relaciones. Desde este punto de vista muchas de nuestras relaciones se deterioran porque no somos capaces de comunicar auténticamente lo que sentimos y experimentamos, porque no transmitimos de manera transparente aquello que fluye en nuestro interior. A veces transmitimos algo que no sentimos realmente, algo nos afecta y decimos: «da igual, no pasa nada», damos una información equivocada. La información equivocada no reduce la entropía, al contrario, la aumenta.

Una investigación interesante es la que realizó Léon N. Brillouin (1889-1969) un físico teórico francés, quien estableció que en toda medición física existe una interacción consumidora de energía mediante la cual la cantidad de información adquirida, que permitiría reducir la entropía del sistema, tendría, en todo caso, un costo de energía que se debería pagar. Brillouin logró establecer una equivalencia entre la información y una cantidad que acuñó como *neguentropía*.

La neguentropía es lo contrario de entropía, la podemos considerar como entropía negativa. Si la entropía implica la descomposición del sistema en un caos continuo, la neguentropía define la energía como medio indestructible que tiende a regular el comportamiento del sistema buscando una tendencia al orden. En estos sistemas abiertos la información juega un papel clave como medio regulador ya que reduce la entropía y la incertidumbre y genera orden y organización. De esta manera la información puede ser transformada en neguentropía y, si es así, la transformación es reversible y no produce pérdidas como en el caso de la acción de las enzimas que son capaces de catalizar reacciones químicas en los organismos vivos; o la acción de otros sistemas biológicos capaces de reducir la entropía localmente aun a costa de gastar energía extraída de los alimentos.

Desde esta perspectiva sería posible suponer que algunas relaciones personales que vivimos intensamente pudieran mantener alguna cuota de reversibilidad después de un conflicto o de una ruptura, dependería de las condiciones de información y de comunicación que seamos capaces de facilitar para poder reconstruir una relación rota o en proceso de destrucción. Seguramente esta reconstrucción no tendría como resultado la mimética

reproducción de la relación en el estado anterior al conflicto producido, porque la irreversibilidad parece ser un factor absoluto, pero permitiría una relación nueva, más consolidada y con un nuevo orden. Ello significaría un nuevo sistema de interacciones sometido nuevamente a todos los avatares y fluctuaciones que acontecieran.

5. CONDICIONES FAVORECEDORAS DE LA COMUNICACIÓN. LA INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA EN PROCESOS INTERACTIVOS

Una de las teorías sobre las condiciones facilitadoras de los procesos comunicativos que me ha parecido más sugerente ha sido la propuesta del doctor Carl R. Rogers (1902-1987) y su equipo y que se ha venido denominando el «Enfoque Centrado en la Persona» (*Person-centered approach*)²⁹. Carl Rogers se significó desde los años 50, primero en la Universidad de Chicago, después en la Universidad de Wisconsin y más tarde en su propio centro de investigación de La Jolla (California) por una amplia investigación en psicoterapia con esquizofrénicos fundamentada en la filosofía de Husserl y Heidegger y fue el primer investigador que utilizó entrevistas de sesiones terapéuticas grabadas con el consentimiento del cliente para la investigación de los procesos terapéuticos y la facilitación de la comunicación³⁰.

A partir de sus investigaciones Rogers intenta formular un esbozo de una ley de las relaciones interpersonales que formula de esta manera:

«Podríamos resumir todo lo que se ha expuesto hasta aquí en una ley general y única de las relaciones interpersonales y especificar las relaciones funcionales de los conceptos que dicha ley pone en juego. Esta ley puede enunciarse así:

²⁹ El libro cuya referencia es C. ROGERS, *Psicoterapia centrada en el cliente*, Barcelona: Paidós, 1977 recoge las aportaciones del autor y presenta una síntesis desde una integración dinámica de los distintos instrumentos terapéuticos y sus fundamentos filosóficos para mejorar la capacidad de comunicación en los sistemas relacionales, sea en relaciones interpersonales bidireccionales o en sistemas más complejos como grupos, relaciones familiares etc.

³⁰ En un libro de reciente publicación cuya referencia es B. FARBER y OTROS: *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2001, se recogen fragmentos de estas entrevistas y que son comentadas por investigadores de prestigio actuales en el campo de la psicología de distintas tendencias. Todos coinciden en remarcar la originalidad de la orientación de Rogers y su efectividad terapéutica en el restablecimiento del equilibrio del sistema relacional a partir de una mejora en la capacidad comunicativa de los interactores.

Cuando existe entre las partes un deseo de entrar en contacto y en un proceso de comunicación, podemos afirmar que cuanto más elevado sea el grado de congruencia realizado por la experiencia, la percepción y la conducta de una de las partes, la relación se caracterizará en mayor grado por:

- una tendencia a la comunicación recíproca caracterizada por las mismas propiedades;
- una comprensión mutua más adecuada del objeto de la comunicación, y
- un funcionamiento psicológico mejor de ambas partes; un aumento de la satisfacción procurada por la relación.

En cambio, cuanto mayor sea el estado de incongruencia entre la experiencia, la percepción y la conducta:

- la comunicación entre las partes se caracterizará en mayor medida por los mismos atributos;
- menos adecuada será la comprensión;
- más descenderá el nivel de funcionamiento en ambas partes, y
- menor será la satisfacción que reporte la relación a ambas partes»³¹.

A partir de esta formulación se han derivado investigaciones terapéuticas para determinar condiciones necesarias y suficientes en la intervención que faciliten el flujo comunicativo para el restablecimiento del equilibrio del sistema relacional.

La primera condición facilitadora del flujo comunicativo es la que hace referencia, en términos utilizados por el «Enfoque Centrado en la Persona» a la *consideración positiva incondicional*. Esta actitud del terapeuta consiste en una disposición intencional a validar la experiencia del otro, en una mirada llena de aprecio, en aceptar al otro tal como es y confiar en su capacidad de autodesarrollo.

Esta actitud de consideración positiva lleva implícita una calidez en la relación, una acogida sin condiciones. No se trata necesariamente de aprobación y acuerdo, sin embargo el terapeuta centrado en la persona admite que cada individuo del sistema relacional es único e irrepetible, con capacidad libre de orientarse hacia el camino de su propia elección responsable. Esta ausencia de juicio valorativo incluye la comunicación de impresiones positivas acerca del sistema y de las personas.

«Es importante señalar que el aprecio no es lo mismo que ofrecer promesas tranquilizadoras, aunque puede tener este efecto en el cliente. El aprecio rara vez se expresa directamente con palabras, pero

³¹ C. ROGERS, *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Buenos Aires: Nueva Visión, 1982, p. 91.

puede, no obstante, ser un sentimiento omnipresente en una buena relación vivencial y procesual»³².

La segunda condición facilitadora consiste en la actitud denominada autenticidad, coherencia o congruencia. Se trata en cierto modo de ser uno mismo en la relación, no ocultarse tras una máscara psicológica ni adoptar un rol de especialista o profesional. Implica presentarse en la relación siendo como uno realmente es, sin interferencias entre el ser yo auténtico y el yo que nos gustaría ser.

«Cuando una persona es manifiestamente auténtica, tienen lugar en ella dos procesos: una persona está abierta a sus propios sentimientos y vivencias y se enfrenta con ellos. Presta oído a sus propios sentimientos y a los significados experimentados. Éstos son accesibles a su conciencia y en parte están presentes en ella. Es segundo lugar una persona se abre a otra, lo que resulta beneficioso. Comunica a su interlocutor muchas cosas que siente y piensa en su interior; siempre que esto sea importante para el otro y para sus relaciones mutuas. Estos dos procesos –apertura a las vivencias propias así como a los demás– contribuyen a aumentar y a enriquecer la autenticidad de una persona»³³.

Así, esta congruencia del terapeuta cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación. Ser uno mismo en estos tres niveles es ser un yo auténtico. Se trata de que el terapeuta deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate del proceso experiencial y de las emociones que experimenta aquí y ahora y que van siendo accesibles a la conciencia y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la relación y de comunicarlos si persisten.

La autenticidad es, entonces, una disposición interna a estar abiertos a la experiencia, a percatarse y comunicarla. Significa que el nivel de experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad.

Desde este punto de vista la autenticidad contiene dos niveles de ajuste: la correspondencia entre experiencia y conciencia, y la simetría entre el contenido de la conciencia y la comunicación.

«La autenticidad del terapeuta estimula las manifestaciones auténticas, sin reservas de una persona acerca de sí misma en conversaciones individuales y, especialmente, en conversaciones de grupo. Y, al aumentar la autenticidad y la sinceridad, existe la probabilidad de

³² L. GREENBERG y OTROS, *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*, Barcelona: Paidós, 1996, p. 135.

³³ R. TAUSCH y A. TAUSCH, *Psicoterapia por la conversación*, Barcelona: Herder, 1987, p. 81.

que disminuyan los trastornos psiconeuróticos y se incremente la capacidad funcional psíquica»³⁴.

Comunicar el mundo interior por parte del terapeuta si esto afecta a la mejora de la relación abarca mensajes conectados al referente interno del terapeuta y al existir una conexión entre la verbalización de la experiencia y la sensación que se ha hecho explícita en la conciencia es perceptible una coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal de este terapeuta. Esta percepción hace que el sistema relacional se sienta impregnado de transparencia facilitadora que es generadora de gran potencial comunicativo y transformador.

La tercera condición facilitadora viene determinada por el concepto de *empatía*. Se trata de una actitud del terapeuta que significa penetrar en el mundo perceptual del otro y moverse en él de manera familiar. Implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco de referencia, bucear en este mundo subjetivo, comprenderlo y manifestar esta comprensión que es percibida por el otro.

Una de tantas definiciones de empatía aportadas por Rogers determina:

«Empatía es la capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados, *como si* fuera el propio pero sin perder nunca este como si. Parece ser una cualidad esencial en una relación que promueva el desarrollo de la personalidad. Esta clase de empatía muy sensible parece ser un factor importante en el proceso de posibilitar a una persona el acercamiento a sí misma, el aprendizaje, cambio y desarrollo»³⁵.

El escuchar del terapeuta quiere significar el atender el interior de las personas del sistema relacional y permitirse a sí mismo quedar absorto en la contemplación de este fluir comunicativo. Significa hacerse también propia la experiencia del otro *como si* fuera mi experiencia por medio de la interiorización del otro, experimentar al otro y, simultáneamente, observar las asociaciones cognitivas y afectivas de uno mismo con esta experiencia. Significa, en cierto modo, retornar de la relación de confluencia interior a la separación de identidades y reflejar a través de una respuesta corporal o verbal, actitudinal, esta comprensión profunda.

Escuchar activa y empáticamente no es identificarse con el otro, ni proyectar el deseo a que el otro sienta aquello que uno desearía escuchar.

³⁴ *Op. cit.*, p. 91.

³⁵ C. ROGERS y B. STEVENS, *Persona a persona*, Buenos Aires: Amorrortu, 1980, p. 95.

«La empatía presupone la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y la del otro»³⁶.

De manera intencional es preciso, para responder empáticamente, suspender cualquier tentativa de juicio sobre el contenido de la expresión del otro. Se trata de acoger todo lo que dice el otro sin ningún resquicio de evaluación y permanecer comprensivamente junto a la experiencia del otro. Precisamente por esta necesidad de permanencia junto a la experiencia del otro es por lo que resulta relevante resistir cualquier distracción externa o interna en el momento de acompañar al otro, hay que ser perseverantes en eliminar cualquier ruido psicológico o físico que pueda interrumpir la escucha del terapeuta. Lo que se ha denominado respuesta reflejo es una muestra típica de respuesta empática en las comunicaciones. Veamos un ejemplo:

«*Mary Jane*: Hay una fuerza muy definitiva que es negativa todo el tiempo.

Rogers: Es casi como si al querer girar en una dirección positiva, una fuerza aún más fuerte dentro de usted le lanzara toda clase de dudas al respecto.

Mary Jane: Sí, es cierto (*pausa*) Y entonces, ya que es demasiado fuerte, simplemente la acepto. Me imagino que es porque parece ser algo muy grande, así que supongo que sólo puedo aceptarla.

Rogers: Usted siente que su fuerza dubitativa es definitivamente más fuerte que su fuerza constructiva.»³⁷.

Vemos como, en realidad, el terapeuta (Rogers) mantiene una conducta como haciendo «de espejo», sin aportar connotaciones nuevas a la comunicación sino reflejando los sentimientos del otro por lo que contribuye al paciente a hacerse más consciente de lo que le está ocurriendo y, por eso, facilita una mayor cantidad de flujo comunicativo.

A veces en una sesión de grupo (terapia familiar), una persona dice algo significativo y posteriormente otras personas dicen cosas triviales o preguntan de manera irrelevante. Si cuando sucede esto el terapeuta vuelve a la primera persona invitándola a que exprese algo más y manifiesta interés y comprensión empática por su experiencia emerge una nueva energía que ayuda al sistema a centrarse en la escucha activa del otro. Por eso el terapeuta empático ayuda a cada persona del sistema a qué pueda ser oída. Esta dinámica suscita una mayor disposición a la escucha por parte de las

³⁶ N. EISENBERG y J. STRAYER, *La empatía y su desarrollo*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1992, p. 18.

³⁷ B. FARBER y OTROS, *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2001, p. 187.

personas del sistema que deviene progresivamente en un clima empático y de aceptación.

Cuando escuchamos con empatía al otro atendemos su interior y nos permitimos quedar absortos en la contemplación de esta persona. Cuando escuchamos empáticamente hacemos propia la experiencia del otro «como si» fuera nuestra propia experiencia por medio de la interiorización del otro. Experimentamos al otro y, simultáneamente, observamos nuestras propias asociaciones cognitivas y afectivas que vivenciamos en esta experiencia. En realidad la empatía permite una confluencia de nuestras conciencias y un retorno a la separación de identidades para reflejar a través de una respuesta verbal o no verbal esta comprensión profunda. Empatizar no constituye ninguna habilidad social, significa una manera de estar con/junto al otro. Es un estado interno, una experiencia emocional de implicación en la experiencia del otro, un ejercicio de alteridad, de incardinarse en la experiencia del otro y confluir intuitivamente con su proceso experiencial sin evaluarlo ni juzgarlo.

Estar en una relación de manera empática significa un esfuerzo continuo de permanecer en armonía momento a momento con lo que ocurre en la relación, por eso más que una habilidad o incluso una actitud, la empatía deviene un proceso de sincronía comunicativa que hace emerger la resonancia entre las personas que se relacionan inmersas en este devenir profundo de comprensión. Se trata de una experiencia integradora, también corporal, a través de la cual lo que es de uno y de otro confluyen en un encuentro interpersonal de nuevas dimensiones que transforma las identidades y crea una unidad mayor que incluye a ambas personas merced a que ambas focalizan la misma cosa implícita que está aconteciendo. Ambas personas comprenden y comparten y en esta dinámica constructiva construyen juntos un nuevo significado.

La empatía no añade nada nuevo a la relación. Simplemente es un reflejo de lo que hay. La disposición empática capta lo implícito, lo focaliza y lo refleja, por lo que lo implícito queda amplificado en un movimiento resonante que afecta a los procesos experienciales de las personas en relación. Esta resonancia es transformativa, facilita un encuentro intenso que tiene lugar en el silencio que es la puerta de entrada al diálogo existencial, al diálogo entre las autenticidades de las personas en relación. El silencio escuchante es la garantía que hace posible el arriesgarse a encontrar el núcleo personal más interno y explorar cualquier espacio existencial en el contexto de la relación. Y lo maravilloso es que cuando experimentamos este lugar tan personal y tan nuclear percibimos que estamos conectados profundamente con el otro y en relación con todo lo existente. Vivenciamos aquella gran aseveración de Carl Rogers que significaba aquello de «lo más personal es lo más universal».

La empatía es un movimiento de dos momentos. Un primer momento de presencia, de disposición total de la conciencia hacia lo que hay que se realiza en virtud de la escucha profunda y silenciosa centrada en el acontecer del otro; y un segundo momento de reflejo, de amplificación de lo que hay y de significación de lo que va surgiendo. Esta significación es simbólica: gestual, sonora o verbal. Pero no se trata de buscarla cognitivamente sino dejar que surja por sí misma porque lo implícito ya contiene inherentemente un significado preconceptual que intenta abrirse camino. En otras palabras, un primer momento receptivo para captar en mi propio proceso experiencial lo que el otro va sintiendo «como si» fuese el otro, y un segundo momento de resonancia y reflejo simbólico que permite chequear lo que se ha significado con el fluir experiencial, con lo que realmente se está viviendo.

Frecuentemente, desde una posición objetivista, causal y clásica del mundo, la concepción de la comprensión empática se entiende como una cualidad actitudinal que se ofrece a otra persona. Desde esta perspectiva se configuran las relaciones interpersonales a partir de un esquema en el que una persona comunica algo y otra, a modo de facilitador o terapeuta, escucha y refleja los sentimientos del otro. Seguramente esta visión era la inicialmente expresada por Carl Rogers cuando en 1957 formuló las condiciones necesarias y suficientes del funcionamiento del proceso terapéutico.

Sin embargo, los aportes de la nueva física y las reflexiones de la filosofía contemporánea nos impulsan a entender la comprensión empática como parte del mismo fenómeno de la tendencia actualizante. Lo implícito se da solamente en el ámbito de la empatía de modo que no se trata de procesos independientes sino de dimensiones simultáneas del mismo fenómeno. Lo implícito no existe independientemente de su misma comprensión, lo implícito intenta sutilmente explicitarse mediante una conciencia que capta su devenir y lo resignifica. Lo implícito tiene impacto en la medida en que es captado y reflejado. Sin esa comprensión profunda no sería posible la resonancia de lo implícito. Y eso es así porque, según nos indican los físicos cuánticos, lo que existe sólo existe cuando nos percatamos de ello porque las cosas no están vivas o muertas sino sólo cuando las observamos dan lugar a la realidad que no está definida hasta que tenemos conciencia de ella.

El proceso fenomenológico de comprensión empática, entendido desde este paradigma, se puede dar en el ámbito que configura la vivencia de la persona singular, en el ámbito de la relación de la persona «consigo misma». Cuando escuchamos profundamente nuestro proceso experiencial interno, captamos sutilmente lo que nos está aconteciendo en este momento, captamos aquello implícito corporalmente sentido y logramos simbolizarlo, darle nombre y, posteriormente nos arriesgamos a comunicar esto que nos acontece, esta comunicación es, en realidad, el reflejo de lo implícito. Así que la «autoempatía» tiene también estos dos momentos, captación compren-

siva y reflejo comunicativo. En este sentido, la «autoempatía» es sinónimo de autenticidad, porque la autenticidad está definida como la congruencia entre la experiencia la consciencia y la comunicación: escuchar lo que hay, darle nombre y comunicarlo. Desde la perspectiva cuántica la empatía y la autenticidad son la misma cosa.

En la esfera de lo interpersonal, de lo interhumano, es como en general nos referimos a la empatía. En esta modalidad, las personas en relación escuchan profundamente el acontecer del otro, dejan que este acontecer afecte a su propio campo experiencial y reflejan lo que hay. En esta mutua resonancia se produce el encuentro auténtico entre dos seres. Un encuentro que es confluencia de identidades porque lo que afecta a uno afecta a la relación y resuena en este contexto interpersonal. De nuevo existe una similitud existencial entre la empatía y la autenticidad que, en el fondo, es la misma disposición. La perspectiva cuántica disipa la contradicción entre comprender al otro y ser yo mismo en el marco de nuestras relaciones humanas. Yo puedo ser más yo mismo cuando me siento escuchado profundamente y tú puedes ser más tú mismo cuando te sientes profundamente comprendido y, cuando en nuestra relación somos más auténticos emerge el encuentro resonante que diluye parte de nuestras identidades y conforma un nosotros intenso que nos transforma.

Desde un punto de vista filosófico y conceptual, el proceso empático consiste en la actualización operativa de lo implícito y este movimiento, tan simple y al mismo tiempo tan complejo, de desvelar lo implícito y simbolizarlo constituye la fuerza crucial de sanación y desarrollo autopropulsado. Constituye, en fin, la posibilidad de participar en unas relaciones interpersonales enriquecedoras, vivas y transformativas que nos llenen de plenitud.

En síntesis, un sistema relacional puede verse favorecido en su proceso comunicativo si las personas de este sistema adoptan actitudes de empatía, consideración positiva incondicional y autenticidad en las comunicaciones que mantienen y, en todo caso, si un sistema relacional está en situación de desajuste o de desestructuración, la presencia de un terapeuta que adopte, en sus intervenciones en el sistema, estas actitudes y conductas y, al mismo tiempo sean percibidas en parte por las personas participantes en el sistema existirán más posibilidades de que el sistema relacional se reequilibre y se desarrolle constructivamente.

Se trata entonces de prestar atención a la comunicación analógica, no sólo al mensaje que nos viene comunicado a través del lenguaje verbal, es decir, al contenido objetivo de la comunicación. Los sentimientos del paciente esquizofrénico y de las otras personas del sistema relacional, en general, expresados a través del lenguaje no verbal, a menudo se escapan a las intervenciones terapéuticas. Esta limitación en la escucha empobrece mucho el significado de la comunicación e impide que el terapeuta llegue

a comprender el proceso comunicativo de manera correcta y profunda. Es sabido que el significado más profundo de la experiencia viene dado por el estado de ánimo; recoger este componente significa también ayudar al sistema relacional a comprender y aceptar un aspecto de su dinámica intrínseca que se le escapa o viene reprimiendo porque no sabe cómo expresarlo.

Por la confluencia de estas tres actitudes parece que al final, todo consiste en el estar presente. Es como dejarse llevar por la intuición que nace de uno mismo conectado y bucear en estas profundidades, dejándose estar, sin empujes ni aletas que ayuden a navegar, sino permanecer y sentir el balanceo a través del cual convergen las conciencias porque, en el fondo, todo es una mezcla líquida sin fronteras y no cabe sino sentirse parte de esta disolución y contemplar las reacciones transformativas que germinan permanentemente.

6. A MODO DE SÍNTESIS. NUEVOS INTERROGANTES

Hemos intentado plantear en este trabajo a modo de hipótesis una perspectiva de la teoría de la comunicación en su dimensión pragmática y desde la perspectiva de la complejidad de los sistemas. Para ello hemos considerado que la comunicación es siempre conducta y que, como tal, no existe en realidad la no comunicación aunque sí se producen muchos desajustes y desestructuraciones.

Hemos aseverado, a partir de la teoría del doble vínculo y las causas de la esquizofrenia expuestas por G. Bateson que las patologías de la incomunicación no se han de buscar en el cerebro de una persona como ser individual sino en el sistema relacional del que forma parte en tanto los seres humanos somos seres en continua interacción con otras personas y con el mundo.

En tercer lugar, a partir de las aportaciones de la física cuántica de Prigogine y de la teoría de sistemas en ciencia social, hemos formulado la hipótesis de la tendencia actualizante como fuerza que tiende al autodesarrollo complejo de un sistema en permanente proceso y en búsqueda permanente de su equilibrio; hemos aplicado esta hipótesis a los sistemas relacionales.

Por último, hemos sugerido condiciones necesarias y suficientes, a partir de las aportaciones de Carl Rogers y su «Enfoque Centrado en la Persona» que faciliten el despliegue de esta tendencia y, por consiguiente, permitan el reequilibrio de un sistema relacional desestructurado en base a las intervenciones preventivas y terapéuticas.

No cabe duda que no existe, hoy por hoy, unanimidad, en la determinación de estas condiciones favorecedoras de la comunicación. Baste, a modo

de ilustración la reproducción de este diálogo entre Rogers y Carkhuff (otro investigador en el campo de la psicología):

«-Dr. Rogers. Vd. debiera abrir un poco más su posición de manera que pudiera abarcar muchos, sino todos, los ingredientes de la efectividad terapéutica.

-No estoy interesado en abrir mi posición. Los ingredientes que he manifestado constituyen las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico.

-Pero, Dr. Rogers, van a aparecer muchos otros ingredientes, hasta que podamos completar la ecuación de la efectividad terapéutica.

-Yo estoy interesado solamente en demostrar la efectividad de las técnicas de la terapia centrada-en-el-cliente con pacientes esquizofrénicos.

-Pero, Dr. Rogers, existen en potencia otros medios más eficaces con cualquier paciente.

-Yo estoy solamente interesado en proporcionar aquellas condiciones experienciales, que ayuden al cliente a cambiar. Los clientes deben de evolucionar de una manera propia.

-Pero, Dr. Rogers, adiestrar a los clientes en aquellas dimensiones que hemos considerado más efectivas, debería ser el modo más eficaz y eficiente de cambiar a la gente.

-Yo estoy solamente interesado en ayudar a la gente a conseguir lo que desea.

-Pero, Dr. Rogers, desean tan poco.»³⁸.

Quizás sea en este último aspecto, en la determinación de las condiciones facilitadoras de los procesos comunicativos, en los que la ciencia social necesite todavía una mayor cantidad de investigaciones para posibilitar la postulación de teorías científicas que puedan dar cuenta del funcionamiento de los procesos de relación e interacción a través de la comunicación. En cualquier caso se hace patente que el hecho comunicativo y, por ende, el hecho lingüístico, no sólo es relevante cuando produce enunciados acerca de hechos ajenos a los individuos hablantes, sino que también un interés especial cuando expresa estados o sentimientos subjetivos, deseos, imperativos, recomendaciones, súplicas, etc. El universo del sentido se encuentra constituido por el intercambio comunicativo que se produce en la intersección de distintos niveles de la realidad. Todo ello configura la experiencia. Por ello un análisis de la comunicación no puede reducirse a una teoría lingüística ni terapéutica, sino que deberá abarcar toda una teoría sociológica de la acción social porque la práctica comunicativa de la vida cotidiana se produce según procesos que pueden reconstruirse racionalmente y, en con-

³⁸ Diálogo reproducido en B. GIORDANO, *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997, pp. 123-124.

secuencia, la interacción y la coordinación de conductas individuales características del mundo social, obligará a los sujetos que quieran comunicarse a satisfacer requisitos (condiciones) relacionados con el uso de expresiones comprensibles para los interlocutores, con exigencias de verdad o autenticidad en sus manifestaciones y con aceptación de las comunicaciones del otro.

BIBLIOGRAFÍA

- ALEMANY, C. (ed.) (1997), *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ARGYLE, M. (1983), *Análisis de la interacción*, Buenos Aires: Amorrortu.
- BATESON, G. (1977), *Doble vínculo y esquizofrenia*, Buenos Aires: C. Lohlé.
- BARCELÓ, T. (2003), *Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque centrado en la persona*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (2008), *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- BERNE, E. (1982), *Juegos en que participamos*, México: Diana.
- BUBER, M. (1976), *¿Qué es el hombre?*, Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- CAPRA, F. (2005), *El Tao de la física*. Málaga: Sirio.
- EISENBERG, N., y STRAYER, J. (1992), *La empatía y su desarrollo*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- FARBER, B., y OTROS (2001), *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- GENDLIN, E. (1962), *Experiencing and the Creation of Meaning*, Nueva York: The Press of Gence.
- GIORDANO, B. (1997), *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- GREENBERG, L. y OTROS (1996), *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*, Barcelona: Paidós.
- HABERMAS, J. (1998), *Teoría de la acción comunicativa*, Madrid: Taurus.
- LORIMER, D. (ed) (2000), *El espíritu de la ciencia*, Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. (1983), *El hombre autorrealizado*, Barcelona: Kairós.
- MORIN, E. (2001), *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, Bogotá: Magisterio.
- (2007), *Introducción al pensamiento complejo*, Barcelona: Gedisa.
- (2009), *La naturaleza de la naturaleza*, Madrid: Cátedra.
- PERLS, F. (1987), *Sueños y existencia*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PRIGOGINE, I., y STENGERS, I. (1990), *Entre el tiempo y la eternidad*, Madrid: Alianza Editorial.
- Rezzonico, G. (1991), «La Esquizofrenia como hipótesis. Una visión constructivista del tratamiento de la esquizofrenia», en *Revista de Psicoterapia*, n.º 8, Barcelona.
- ROGERS, C. (1977), *Psicoterapia centrada en el cliente*, Barcelona: Paidós.

- ROGERS, C. (1979), *Grupos de encuentro*, Buenos Aires: Amorrortu.
- (1982), *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Buenos Aires: Nueva Visión.
- ROGERS, C., y STEVENS, B. (1980), *Persona a persona*, Buenos Aires: Amorrortu.
- ROSENAOU, J. (1998), «Demasiadas cosas a la vez. La teoría de la complejidad y los asuntos mundiales», en *Antología lecturas*, Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico.
- TAUSCH, R., y TAUSCH, A. (1987), *Psicoterapia por la conversación*, Barcelona: Herder.
- Ugazio, V. (1991), «El modelo terapéutico sistémico: Una perspectiva constructivista», en *Revista de Psicoterapia*, n.º 6-7, Barcelona.
- WATZLAWICK, P., y OTROS (1989), *Teoría de la comunicación humana*, Barcelona: Herder.
- WHITFIELD, C. (1999), *Límites, fronteras y relaciones*, Bilbao: Desclée de Brouwer.