



Mirando hacia el siglo XXI, podemos contar con un nuevo paradigma acerca del cambio personal y del ser humano. Gracias a este nuevo paradigma del Experiencing hemos pasado a un nuevo concepto de existencia, de la magnitud del concepto del cosmos desde Ptolomeo a Galileo. Hoy podemos decir que conocemos mejor cómo opera el cambio "dentro" de nosotros, concibiéndola como un fenómeno corporal, lingüístico y emocional, más que medio ambientalista o más que un intento racional por entender nuestra naturaleza *primitiva* y resignarnos a un determinismo histórico individual. Al operar el cambio dentro de nosotros, gracias a la presencia del Otro (terapeuta o compañero existencial) nuestro sendero hacia la salud mental se abre de par en par (un concepto más amplio de normalidad) a través de un fenómeno que nos aleja radicalmente de la alienación de la inautenticidad, aquel camino pleno de posibilidades y que se sumerge en el ámbito de la autenticidad, con la riesgosa conquista del propio ser *que somos* y que podemos *llegar a ser*, a través de la conjugación del drama humano, social e individual, que hoy conocemos como objetivo último de cualquier psicoterapia: la conquista de la singularidad, o el desafío de *ser uno mismo*.

El autor.

EDGARDO RIVEROS

EL NUEVO PARADIGMA DEL EXPERIENCING



EDGARDO RIVEROS

EDGARDO RIVEROS

Nacido en el puerto de Talcahuano el 27 de Julio de 1950, E. Riveros pasó su infancia en Punta Arenas, graduándose de Psicólogo de la Universidad de Chile en Santiago en 1975.

Se ha dedicado al área de la psicoterapia (1975 a 1990) para ir evolucionando hacia la aplicación de los paradigmas humanistas de la Psicología (A. Maslow, S. Jourard, E. Gendlin, E. Fromm, A. Huxley) y de La Proactividad de V. Frankl al área de la transformación personal en las Organizaciones (1984 hasta la actualidad). Ha ejercido la docencia en diversos centros de estudios superiores de Chile y Bolivia durante su vida profesional, inaugurando la corriente humanista en Bolivia en 1976 y trabajando en las Universidades Austral de Chile (Valdivia), Católica de la Paz, San Simón de Cochabamba (B. Bolivia), Concepción, San Sebastián y Universidad de Iquique.

Se ha dedicado a la Psicología Humanista en el área de la psicología aplicada y como investigador temático y epistemológico, haciendo como tronco esencial de su pensamiento las teorías de la logoterapia (V. Frankl) y del cambio de E. Gendlin, de quien tradujo su obra clásica ("La Teoría del Cambio de Personalidad").

Desde el año 1975 a la fecha, ha realizado innumerables charlas y conferencias, siendo un escritor solitario y silencioso, trabajando sobre temas de significado espiritual y persona, bajo la forma de ensayo, poéticos, con la intención de compartir con la gente ideas prácticas de contenido individual para una vida psicológica más plena y más humana. Actualmente realiza trabajos de Asesoría Organizacional, siendo miembro asociado al Instituto focusing que dirige E. Gendlin en U.S.A. y siendo Director y fundador del Instituto Boliviano de Calidad de Personal desde 1985, en la ciudad de Concepción, y con Sede en Arica Chile.

EL NUEVO PARADIGMA DEL EXPERIENCING

Edgardo Riveros Aedo

El Nuevo Paradigma del Experiencing

© Edgardo Riveros Aedo

Diciembre, 2000

I.S.B.N.: 956-288-867-3

Registro de propiedad intelectual: 118.039

LOM Ediciones

Concha y Toro 25, Santiago

Teléfono: 672 22 36 - Fax: 673 09 15

E-mail: impresos@edicioneslom.cl

Impreso en Chile

*Dedicado a Roberto Levit,
cuya senda holística y emocional
compartimos en un sueño acerca de
la persona y las organizaciones.*

AGRADECIMIENTOS

Mi más profundo agradecimiento a Eugene Gendlin por aparecer en mi vida en los momentos precisos de la obscuridad desesperada (1974). A Mary Hendricks, agradezco su apoyo en su laboriosa red internacional del FOCUSING INSTITUTE, comunidad de personas con quienes compartimos el sueño por un mundo más auténtico, comunicaciones más verdaderas, y un mundo que se encamine hacia la paz.

Quiero agradecer la desinteresada ayuda de Judy, Marilyn y Beatriz por su empatía y delicadeza en querer traducir la presente obra al inglés. Mis agradecimientos a todo el grupo de Stony Point 2000 (Nueva York) con quienes vivimos el "focalizar" como un estilo de vida.

Finalmente, deseo agradecer a todas las personas con quienes hemos compartido el deseo de crecer y caminar hacia la autenticidad, "extraviada" silenciosamente en algún momento de nuestras vidas.

INTRODUCCIÓN

El presente libro es una presentación formal del pensamiento de Eugene Gendlin y su trascendencia en la escena mundial de los grandes paradigmas del siglo XX en general y las implicancias para la psicología y la psicoterapia en particular.

En la primera parte se inicia la discusión sobre el significado del pensamiento Gendlin, centrado el análisis en la obra clásica del autor norteamericano: *La teoría del cambio de Personalidad*, aparecida en 1963 desde la Universidad de Chicago.

Luego de esta primera parte introductoria, he querido presentar dicha teoría del cambio, como una publicación en español que permita al estudioso del tema en habla hispana, interiorizarse y poder establecer conversaciones sobre el significado de la obra de E. Gendlin, relativamente desconocido en la comunidad terapéutica de Chile y de América Latina.

Consecuentemente, en la tercera parte del libro, puede encontrarse la traducción de otra obra clásica de Gendlin, *El Experiencing: Una Variable del Cambio Terapéutico*.

Me alegra tener la posibilidad de rescatar y compartir con el lector de habla hispana la riqueza, ojalá no perdida, de los grandes contenidos de la obra de Gerdlin desde su pensamiento original escrito en inglés.

El autor

EL NUEVO PARADIGMA DEL EXPERIENCING

Mirando retrospectivamente el siglo que termina, apenas podemos sospechar el significado trascendente de los hechos históricos, culturales, políticos y económicos que han caracterizado los últimos cien años. Podemos tener una visión panorámica, por ejemplo, y vislumbrar las grandes revoluciones políticas del siglo en oriente y occidente, el advenimiento de la guerra tecnificada, las guerras económicas, la llegada del hombre a la luna y de allí, el camino a las estrellas, el término de grandes imperios, la caída de ideologías utópicas, los movimientos artísticos, las nuevas formas de colonización, los grandes desafíos ecológicos, la ausencia de control en los grandes desastres del hambre, la sobrepoblación, las enfermedades letales (cáncer, sida, etc.) los campos de concentración, las dictaduras políticas del siglo, el sufrimiento, la dicha, los cambios sociales, la incorporación de la mujer a la escena pública, etc. El siglo XX parece ser una gran deserrbocadura del tiempo que, a raíz del avance tecnológico, se precipita en un devenir pleno de cambios para pasar definitivamente a una sociedad globalizada que se expande dramática y maravillosamente hacia el espacio sideral, para encontrarnos con nuevas formas de vida, nuevas formas de inteligencia; en una palabra, con *NUEVOS MUNDOS*.

En esta mirada panorámica, en que tantos fenómenos pueden pasar inadvertidos a la luz de los que creemos esenciales o trascendentes, cabe hacerse la siguiente pregunta ¿Qué aportes o cambios importantes ha logrado hacer la ciencia psicológica al hombre de este tiempo y del siglo venidero?

La tesis presentada en estas líneas es que, entre otras teorías totalmente válidas, el nuevo modelo de concebir el cambio propuesto por Eugene Gendlin en 1963 constituye una forma globalizante y vigente por su carácter integrador. A través de la teoría genmliniana, hoy *creemos*¹ encontrarnos ante un nuevo modelo de pensamiento acerca del fenómeno del cambio y acerca del ser humano, creemos que este nuevo modelo refleja un modo completamente diferente para re-formular el concepto del hombre cuya esencia sería la significación corporal y emocional dando cuenta así del porqué la gente cambia².

Las ciencias humanas no han quedado atrás en los cambios de modelo o, para usar una palabra que se ha puesto de moda en nuestros días, en los cambios de paradigmas que utilizan para explicar el fenómeno humano. Así como el modelo de la Relatividad reemplazó, obviamente superándolo en explicaciones, al paradigma de Newton, las ciencias humanas han cambiado hacia

¹ Todo modelo de pensamiento, sobre todo en ciencia, no es nada más que una creencia que será válida hasta que un nuevo modelo sea más válido y explicativo a la luz de los nuevos hechos.

² Saber porqué la gente cambia, el modo en que el cambio es posible en la clase de seres que somos, los seres humanos. (N. del A.)

otros paradigmas en este incesante avance por descubrir nuevos territorios en el conocimiento del hombre. La psicología, en particular, ha sufrido enormes cambios en sus modelos de pensamiento. Desde el paradigma conductista *E-R* (1915), el modelo histórico individual de la Ciencia del inconsciente, por decirlo de un modo muy simple, se ha *saltado* a modelos más *globalizantes* (Gestalt), más *multifactoriales*, más *contextuales*, más *sistémicos*, más *biológicos* en lugar de enfoques tan parcializados como el modelo meramente matemático (Hull), fisiológico, neurofisiológico etc. Hoy en día, tenemos modelos cada vez más integrativos y coherentes como, por ejemplo, Modelos Sistémicos, Cognitivo-Conductual, Antipsiquiátrico, Transpersonal, Gestáltico, Humanista, Rogeriano, Neofreudiano, Jungeano, Logoterapéutico, de la Programación Neurolingüística, Fenomenología Existencial, Modelo Comunicacional de Palo-Alto, Emotivo-Racional, etc.³.

Las teorías tradicionales (la psicopatología, el Psicoanálisis, el Conductismo) nos hablaron del porqué el hombre *no cambia*, cómo es que permanece constante en el tiempo, cómo es que el ser humano *se desadapta*, *se enferma*, cómo es que *crea síntomas*, cómo es que *adquiere* conductas indeseables para sí o para los demás.

³ Pido disculpas ante cualquier omisión, ya que ello se debería a un desconocimiento de la totalidad y no un acto voluntario ni discriminativo al narrar esta historia desde el observador paradigmático que yo también soy. (N. del A.)

Gendlin (1963) nos propone un modelo explicativo acerca de las posibilidades del *CAMBIO PERSONAL* y acerca de aquello que es fundamental para que ocurra el cambio. C. Rogers nos entregó un modelo acerca de las condiciones terapéuticas para el cambio, haciendo mediciones y verificaciones que nos demostraron ampliamente los alcances de la *EMPATIA* hacia el cliente, la *AUTENTICIDAD* del terapeuta y la *CONSIDERACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL (RESPECTO)* (1957). Rogers propuso un modelo de interacción entre la Persona del Terapeuta y la Persona del Cliente, que le permitía a éste último *superar* sus dificultades adaptativas y expandirse hacia un crecimiento personal, yendo más allá de la superación del *síntoma*. Rogers legitimó el alcance de la Empatía a través de su más valiosa y singular contribución: el arte de *ESCUCHAR*⁴.

Creo que mientras el aporte Rogeriano ha sido un modelo completamente revolucionario de *INTERACCIÓN TERAPEUTICA*, el paradigma de Gendlin es una explicación de cómo *nos ponemos en funcionamiento* después que nuestro *modo de estar experienciando* está detenido y, por lo tanto, ha devenido en un *modo de experimentar* rígido o estructurado, o en parcial funcionamiento. Gendlin intenta explicar porqué la *EMPATIA* o el *ARTE* de Escuchar en

⁴ En la década del 70, en Chile era imposible hablar del *escuchar* como un instrumento terapéutico. Hoy, gracias a los avances en las ciencias que han hecho aportes terapéuticos y organizacionales no sólo es posible hablar del *escuchar* como un poderoso instrumento de la psicoterapia, sino que es un abordaje vigente, necesario y altamente efectivo en los procesos humanos en general.

forma certera llega a producir cambios. Rogers nos dijo que la Empatía producía cambios, Gendlin nos dice porqué ella produce dichos cambios.

El Modelo de Gendlin propuesto en el *Experiencing* pretende dar cuenta, porqué producen cambio las distintas alternativas provenientes de marcos teóricos diversos como por ejemplo la *paradoja sistémica*, la *imaginería*, la *hipnosis*, el *implosing* u otras alternativas de *re-condicionamiento*, u otros abordajes terapéuticos provenientes de diferentes modelos de cambio.

2. ¿Qué es el Experiencing?⁵

El *experiencing* es el término propuesto por E. Gendlin para dar cuenta de un *PROCESO* de *INTERACCIÓN* incesante entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente interactuante. El *Experiencing* es, por lo tanto, la interacción entre la Persona y su entorno, siendo un proceso corporal y pre-conceptual que se *completa* o se termina de *significar sentidamente* con símbolos (palabras o sucesos). Por ejemplo, si estoy agobiado por algo y una persona al saludarme en la mañana me pregunta ¿estás triste?, es probable que comience a sentir en plenitud aquello que estoy sintiendo y tal vez hasta me ponga a llorar. Si en cambio,

⁵ En esta ocasión re-insisto cada vez con mayor convicción que es preferible mantener el vocablo en su idioma materno, ya que su traducción resulta ser demasiado extensa; i, e, el *experiencing* es aquel proceso corporal de *interacción* incesante entre sentimientos en fluida conformación y los símbolos provenientes del medio humano y contextual o del mismo yo. (N. del A.)

estoy esperando una buena noticia con un estado de ánimo optimista; cuando ella llega, puedo *saltar de alegría*. Existe un estado emocional previo y ello interactúa con la noticia (símbolo) desplegándose un proceso de sentimientos de completación, de *alegría*. El *experiencing* es un proceso de sentimientos pre-conceptual, es decir, de sentimientos que significan algo que, al sentirlos más, llega a significar más y viceversa. Es un proceso preconceptual de sentimientos que ocurre en el presente y que es permanente, es co-existencial, es decir, comenzamos a *experienciar*, desde el momento que somos concebidos hasta que morimos. El proceso de *experiencing* es nuestra *EXISTENCIA* individual y singular, con sus proyectos, sentimientos presentes o evocables, es nuestro *proyecto de mundo* (Biswanger), es nuestra Persona existiendo minuto a minuto, segundo a segundo. Heidegger presentó un paradigma nuevo acerca del ser humano a inicios de siglo y que se conoció como *el-ser-en-el-mundo*. Este paradigma filosófico emergente de la fenomenología existencial, coincidió con aquel creado por E.Gendlin en la dimensión concreta y cotidiana de la Existencia. *El-ser-en-el-mundo* de Heidegger es el *experiencing*, psicológico y corporal, significativo y emocional, de nuestra existencia concreta, cotidiana y dramática.

3. Descripción Personal del Proceso de Experiencing

Antes de pasar a sintetizar los conceptos básicos del paradigma gendlineano, quiero compartir mi forma de ver el fenómeno propuesto, a modo de otorgar un *significado experiencial* del mismo y con la intención de permitir al lector una visión menos intelectualizante y más

vivencial que permita ilustrar esta nueva perspectiva para ver al ser humano. Vayamos a observar una escena del séptimo arte, tan propio del siglo XX.

En el cine de Visconti y particularmente en el film *MUERTE EN VENECIA*, basado en la novela de Thomas Mann. La historia comienza en el film con la llegada del protagonista a Venecia una mañana de claro sol, quien procede a subirse a una góndola que lo conducirá a la otra orilla en búsqueda de un hotel, cuasi moribundo y muy enfermo, en el episodio final de su vida. Visconti le da a esta escena inicial toda la magnificencia pictórica propia de su genio y la consagra al agregarle el *ADAGLETTO* de la 5ª sinfonía de Mahler en su cuarto movimiento. Al tratarse de la muerte de un individuo y la caída corpórea del espíritu, bien pudiera asignarse al protagonista ser el propio Mahler, produciéndose una metáfora posible como que sea Mahler en la Venecia de Thomas Mann, con su propia música en el film de Visconti. La primera escena consiste en una sinfonía de recuerdos que podría visualizarse, o "sentirse", continuando con la siguiente descripción.

Una música lenta como las olas de un mar aparentemente tranquilo, en una mañana *crepuscular* de su vida (sentimientos) en que el protagonista se mece dejándose llevar en bote como un niño, atemorizado, convaleciente, en una disposición de llegar a Venecia, para despedirse de la vida. A medida que avanza imperceptiblemente, la góndola se mece con las olas del mar y el protagonista comienza a experimentar un despliegue de emociones

desde un ámbito melancólico, desde una emergente angustia, y sus recuerdos más amargos comienzan a *llegar desde* el pasado. En sus recuerdos aparece la trágica muerte de sus dos hijos. El arpa da sus acordes como penetrando en el corazón, su mirada se va perdiendo en el horizonte *lejano* de Venecia, cuyo fin va marcando su cercanía conforme avanzan los violines, como la mirada del mar, intensa, como los recuerdos más angustiosos y la aceptación más radical de aquel destino que se cernió implacable sobre una de las almas más sensibles y geniales de la música. Sentado, con sus manos apoyadas sobre aquel bastón de su vida, como *descansando* con la inmensa carga de recuerdos a su espalda. Sus ojos, centellando el dolor evocado por el paisaje (símbolo) extraído inexorablemente por aquella música de infinitos violines que a la distancia concentran todo el tiempo ya pasado. A través de la evocación de sus sentimientos, pareciera que el presente fuera totalmente *inundado* por las aguas del pasado. Toda esta escena en medio de un paisaje azul y dorado, clásico y esótico, náutico y eterno como es Venecia.

El proceso del *experiencing* se da con los sentimientos corporales que lentamente comienzan a *conformarse* según interactúa con el paisaje y con la música. El paisaje y la música constituyen los símbolos evocadores de un proceso de sentimientos intenso y pre-conceptual que se van completando en sentimientos decididamente marcados de tristeza, de angustia, desdicha y desolación. Esta interacción entre el personaje y su viaje en esa pequeña embarcación, de una orilla a otra por el mar de Venecia, genera un proceso emocional intenso y finalmente con una

conceptualidad clara, las imágenes de sus hijos que mueren trágicamente. Más allá de la tristeza, lo fundamental aquí es visualizar cómo se gesta el proceso de sentimientos, cómo resulta de la interacción ininterrumpida entre la persona y su medio.

4. Conceptos básicos del Paradigma del Experiencing

La siguiente síntesis del modelo de cambio de E. Gendlin es una interpretación que, a pesar de haber sido practicada durante 20 años de psicoterapia y verificada personalmente en conversaciones presenciales con el propio Gendlin, es sólo una propuesta que pretende ser sólo un marco de referencia para la comprensión posterior de la teoría que se presenta en la obra original del autor en la segunda parte de este libro.

5. La Teoría del Experiencing de E. Gendlin

Eugene T. Gendlin ha fundado un modelo terapéutico y que él denominó *Psicoterapia Experiencial*. La investigación y la teorización han sido una característica que Gendlin continuó desarrollando y que le ha dado un sello a su pensamiento con permanentes investigaciones empíricas. Dentro de esta nueva posición, Gendlin ha formulado una teoría del cambio y de la dinámica del funcionamiento de los procesos subjetivos.

Para Gendlin, los aspectos importantes que confluyen para predecir el cambio son el sentimiento y la relación interpersonal del cliente con el terapeuta. Estas dos

variables operan conjuntamente para poner en movimiento un proceso que se produce en el cliente, que es concretamente dado y sentido corporal o interiormente en la persona del cliente: *el experiencing*.

Como producto de una interacción, todo organismo crece y se desarrolla. Del mismo modo como un organismo biológico interactúa con su medio ambiente, al intercambiar sustancias nutrientes, etc., el organismo humano crece con la interacción que se produce procesalmente entre *sentimientos y símbolos*. Los símbolos son sucesos que *significan* contenidos personales para el organismo, sucesos verbales y no verbales que interactúan con la función significante de éste. Esta interacción es profundamente sentida, concreta y corporalmente percibida; es lo que sucede dentro de un organismo humano en un contexto determinado y se le ha llamado *experiencing*.

El individuo que asiste a terapia es visto por Gendlin como alguien que funciona en su *experiencing* de una manera sólo parcial, habiendo ciertos aspectos internos que estarían detenidos y cuya interacción (entre sentimientos y símbolos) habría dejado de acontecer. A tales aspectos detenidos se les ha conocido tradicionalmente como contenidos *reprimidos, bloqueados, negados*, o los llamamos *complejos*, etc. Estos contenidos presentan el inconveniente de *explicar* el no-cambio de la personalidad, dejando sin explicación el cambio, es decir, la dinámica y transcurso evolutivo propios de la personalidad. Gendlin critica las teorías tradicionales al respecto, contrastando y proponiendo una teoría alternativa, la del *experiencing*. Este sería un

proceso que ocurre implícitamente en el individuo y la necesidad de centrarse en lo que funciona antes que en aquello que no funciona; es una formulación novedosa y en extremo interesante.

A continuación veremos las características que tiene el *experiencing* y el modo en que los aspectos funcionantes pueden interactuar con los símbolos (las respuestas del terapeuta) para llegar así a *Reconstituir* nuevamente el *experiencing* en lo que éste tiene de detenido.

El *experiencing* es sentido interiormente antes que pensado, conocido o verbalizado; funciona implícitamente en un presente inmediato. Aunque sea sentido, ello no es necesariamente conceptualizado, ya que la simbolización de un sentimiento es bastante posterior a la ocurrencia de él. El *experiencing* es así un proceso⁶ de sentimiento al cual puede cualquier individuo *referirse directamente* (T.C.P. pág. 90). El *referente directo* es lo central de un *sentimiento nítido*, pero que es *conceptualmente vago* (Gendlin). Un individuo puede así usar símbolos que aportan conceptualmente información acerca de lo que siente, puede referirse a ello, referirse a *eso* que está sintiendo: *Esto que siento no sé exactamente qué es, pero lo siento intensamente*, dice un cliente al referirse directamente a su *experiencing*. Como vemos, los símbolos verbales usados no logran expresar claramente en qué consiste el sentimiento en cuestión. El sentimiento está pues descrito en la consciencia, ya que es percibido

⁶ Toda cita referida a la obra de E. Gendlin se hará centrada en la Teoría del Cambio de Personalidad en adelante, Gendlin, E. (T.C.P. pág. 90) en la edición de la presente obra. (N. del A.)

vagamente como suceso que le ocurre al organismo. Esto nos conduce a otra característica del *experiencing*: su funcionamiento implícito en el *significado sentido* por el individuo y que no aparece en el discurso o relato del cliente. La persona siente así un significado de lo que está experimentando como sentimiento, pero ello no puede aún expresarse claramente en conceptos. Este significado sentido y no-pensado necesita de símbolos verbales o gestuales que interactúen con él para lograr una conceptualización. La correspondencia o no-correspondencia de los símbolos con el sentimiento (significado implícito) está en función de lo que *organísmicamente*⁷ el individuo siente como adecuado. Cuando un símbolo interactuante con el sentimiento llega a tener resonancia en el organismo, se dice que tal símbolo es el correcto (*certero* diría Gendlin), significando lo que realmente se siente. Este símbolo verbal certero se le llama *símbolo verbal explícito* o sentimiento *explícitamente conocido* (T.C.P. pág. 55). Por otro lado, al significado implícitamente sentido se le denomina *símbolo verbal implícito*, lo que se ejemplifica en el término *Esto que siento me...* De aquí surgen dos aspectos de lo que puede conocerse como los significados que uno o más sentimientos tienen para un individuo. Los significados implícitos que se sienten concretamente en el organismo, pero que no han encontrado los símbolos adecuados para ser verbalizados o explícitos; y aquellos significados que des-

⁷ Organísmico, término utilizado originalmente por A. Maslow con el que se quiere representar aquel proceso biológico que proviene de una autenticidad corpórea y sentida realmente, lo que conduce a un comportamiento espontáneo y libre, por ejemplo sentir hambre, sed, o tener decididos deseos por algo específico.

pués de haberse sentido han encontrado sus símbolos y el individuo los ha *explicitado* o hecho *verbales*. Existe entonces, en la construcción del significado, o proceso de simbolización, un sector implícito, existe un núcleo central de significado sentido que es la guía que decide el discurso explícito o la adecuación correcta de símbolos verbales. El mundo implícito es infinitamente más amplio de lo que se logra explicitar. Esto lo podemos observar en la vida diaria cuando una persona le dice a otra *te aprecio* o *me simpatizas* o *te amo*, lo que con estas palabras se logra expresar es una ínfima parte de toda la significación implícita que logra aflorar o representarse en dos símbolos verbales.

Cuando la explicitación es la correcta, el símbolo adjudicado al sentimiento *logra representar* el sector central del significado implícito.

El *experiencing* es así un funcionamiento implícito en el comportamiento diario, dice Gendlin, jamás un individuo piensa o siente *en palabras* lo que observa, lo hace mediante un funcionamiento implícito. En este último se configuran una experiencia pasada, un conocimiento del lenguaje y de las cosas, una memoria emocional, pero ellos no son necesariamente concurrentes con símbolos verbales precisos ni universales.

Ante un suceso dado, todos los significados funcionan implícitamente como un presente personal, un *experiencing* concretamente sentido, con una nitidez presente y una inmediatez real. Los significados implícitos

son así funcionantes, pero incompletos, y su terminación se logra con la explicitación o conjugación con los símbolos adecuados.

El significado implícito, sentido conceptualmente, va interactuando con los símbolos o sucesos simbólicos, y que da lugar a la terminación simbólica traducida en funcionamiento o *llevar adelante* (*carrying forward P.C.P. pág. 54*) el proceso del *experiencing*. En otras palabras, se puede decir que el sentimiento corporalmente sentido (preconceptual) interactúa con el símbolo verbal (suceso simbólico) llevando adelante el proceso como significado explícito. El *experiencing* guía y determina la significación explícita del sentimiento.

Hasta este momento hemos dicho que el *experiencing* es una variable del proceso de cambio terapéutico, que es un proceso de sentimiento más bien que conceptual, ocurre en el presente inmediato y puede ser referido directamente por el individuo como dato sentido en su campo fenoménico; es decir, que el *experiencing* guía la conceptualización y posee significados implícitos los cuales son orgánicos y preconceptuales. El *experiencing* funciona conscientemente y es *sentido* antes que *conocido* conceptualmente. Agreguemos a esto que el *experiencing* puede tener implícitamente una gran variedad de significados aún cuando él sea referido directamente a un sólo sentimiento.

De acuerdo a las definiciones anteriores y después de habernos hecho un cuadro de lo que hipotéticamente estuviese ocurriendo en el interior de un individuo, su

funcionamiento en forma de *experiencing*; procedamos a conocer lo que Gendlin propone como explicación dinámica del cambio terapéutico. El micro-proceso por el cual se logra la simbolización de un significado implícito apuntando al referente directo del "*experiencing*", Gendlin le denominó *focalizar*⁸.

Con esta expresión se quiere representar la idea de *cercar* y concentrarse en un sentimiento o una gama de significaciones implícitas con el fin de adjudicarle los símbolos correctos. El proceso de focalizar consta así de cuatro etapas y es el "*modus operandi*" de la sesión terapéutica experiencial.

El Referente directo

El Cliente se refiere directamente a un dato que él siente orgánicamente, tan nítido y real como la tensión fisiológica que acompaña a este impulso de sensaciones en el momento en que se quiere decir algo. Cuando un individuo procede a contar algo que es *conceptualmente impreciso*, él siente corporalmente un cúmulo de sensaciones y significados. Este concentrarse en lo que se va a decir, este *referirse a* y lograr tocar la superficie de lo que pudiera imaginarse una "caja de sorpresas" (significado interno que no se conoce aún), es lo que

⁸ Este micro-proceso, o acción de *focalizar*, dió origen (posteriormente a 1964) a una *TECNICA* o *ACTITUD CORPORAL* conocida hoy mundialmente como el *FOCUSING*, es decir, un abordaje concreto diseñado para *cercar* el proceso de sentimientos y para poner en marcha aspectos detenidos o desconocidos. (Ver T.C.P. pág. 91) (N. del A.).

Gendlin quiere decir con concentrarse o aproximarse al referente directo del *experiencing*. El referente directo es, por lo tanto, desconocido conceptualmente, pero sentido con frescura y actualidad en el organismo. Cuando el cliente se siente comprendido, sin amenazas en su comunicación con la respuesta empática del terapeuta, entonces puede tener lugar el *referirse directamente* a algo que siente. El cliente comienza a *focalizar*, logrando en primera instancia sentirse en contacto consigo mismo. A través del camino del focalizar se llegaría a aproximaciones conceptuales intermedias, simbolizando y haciendo verbalmente explícito el sentimiento en cuestión.

Tengamos presente que la simbolización correcta tiene que ver con una sensación de exactitud que es suministrada por una certeza *sentida* en la persona del Cliente o de la persona *escuchada*. Poner atención al referente directo es el primer eslabón del alivio de tensión y un paso adelante del proceso organísmico de *sentir simbolizando* y de *simbolizar sintiendo*.

La simbolización está lejos de ser un problema de naturaleza intelectual, cuando se dice de algo que ha sido correctamente simbolizado se refiere al efecto experimentado interiormente ante un símbolo determinado. No es que se tenga claro conceptualmente, sino que es un sentimiento de estar con uno mismo, de sentir que ese sentimiento le pertenece, que el individuo puede tocarse desde dentro. De allí que sea la experiencia emocional la que lleva la delantera en la simbolización, determinán-

dola a tal punto de otorgarle exactitud o no-exactitud, determinando el camino hacia esa exactitud ⁹.

La simbolización es así, en primera instancia y antes que nada, sentida.

Resumamos entonces cómo opera el proceso del Referente Directo.

Primero el cliente siente algo y recién entonces se va aproximando a símbolos verbales que logran representar este algo. La focalización directa e interna implica reducción de tensión. El perder la pista de la autoexploración, o del tema experiencial *sentido*, aumenta la tensión según las mediciones de concomitantes neurofisiológicos llevados a cabo durante la sesión terapéutica¹⁰. Si el terapeuta es empático en su lenguaje corporal y verbal, y no evaluativo (o sea activamente comprensivo); el cliente se embarca en un camino de focalización, en que se aproxima conceptualmente al sentimiento.

⁹ Esa certeza o exactitud es el camino de conquista de los propios sentimientos, siendo la materia prima del proceso de la autenticidad, camino en definitiva conquistable por la persona que vive una *focalización* con la ayuda de un *escuchante*. N. del A.

¹⁰ Gendlin, E.; Berlin Jeronne I. *Galvanic skin response correlates of different modes of Experiencing* (1959). Este experimento, entre otras cosas, demostró que la reducción de tensión orgánica (medida en reflejo psico galvánico) se producía después de lograr una simbolización aproximada o encuentro del referente directo, y que ésta aumentaba cuando el cliente elegía un tema determinado o se perdía, al extraviarse del tema. (N. del A.).

La Develación

La segunda fase del focalizar es la develación del referente directo. Una vez que se está en camino, penetrando en la experiencia, refiriéndose directamente a un dato sentido, gradualmente se llega a conocer en qué consiste este referente directo. Con gran alivio fisiológico y repentino asombro, el individuo llega a la apertura de aquello que no conocía conceptualmente, pero que sentía cada vez más intensamente. Mediante una gradual aproximación simbólica de interacción comprensiva y empática de sus sentimientos con las respuestas del terapeuta, el cliente llega a encontrar las palabras exactas para aquello que sentía. El dato vago conceptualmente, pero sentido en forma intensa, decide y enjuicia esta conceptualización posibilitando la apertura, el logro de la exactitud del significado sentido. La develación del referente directo involucra un reconocimiento emocional sorpresivo y profundo de nuestros propios sentimientos.

La aproximación conceptual es gradual. Ello implica que existe encadenamiento o interacción del sentimiento y el símbolo aún antes de que se llegue a la simbolización completa y exacta del referente directo. Así, aunque no esté claro el asunto conceptualmente, se experimenta un cambio en la variedad de los aspectos que constituyen el significado sentido del referente directo; ésto produce un cambio inespecífico y global. Aún cuando carezca de descripción lógica, el cliente *siente* que algo ha sucedido interiormente. Lo siente organismicamente. El cambio producido es a nivel del sentimiento global, lo que conduce a un modo de *experiencing* distinto. Mediante este

nuevo modo se logra enlazar así con otros símbolos, lo que conduce posteriormente a una conceptualización específica y clara del sentimiento y su significado.

La Aplicación Global

El focalizar alcanza su tercera fase cuando este nuevo modo de *experiencing* comienza a *explicar* muchas facetas de la propia personalidad y las conductas ante situaciones distintas. El individuo llega a relacionar aspectos de sí mismo, a generalizar y explicarse su propia conducta, llegando a conocer algunas facetas nuevas de sí mismo.

No debe confundirse esta aplicación global con el *insight*, ya que no es un esclarecimiento intelectual del problema, sino un estar en proceso emocional de descubrimiento. El *insight* sería uno de los tantos resultados que ocurren después que el individuo ha develado su referente directo y entrado a generalizar. Lo importante es que el cambio ocurre de todas maneras aún cuando no esté clarificada conceptualmente la develación. La aplicación global es una integración emocional, una autocomprensión emocional y sentida corporalmente¹¹.

¹¹ Al respecto, se recomienda la lectura del artículo *Cambio y Contradicción* (Riveros, 1990) en que se describe en términos experienciales y existenciales el proceso de cambio terapéutico haciéndose la distinción entre la puesta en marcha del *experiencing* y el conocido proceso del "insight". (N. del A).

Movimiento del Referente

De este modo se ha llegado a sentir experiencialmente una nueva cualidad del referente directo. Este se experimenta de otro modo, se siente en movimiento, dado corporalmente y sentido *en marcha*, en forma directa. La perspectiva o el escenario cambia, conduciendo a descubrir nuevos aspectos del referente directo encontrándose así con los significados implícitos que daban a la conceptualización una dirección final que desemboca en la explicitación verbal correcta. Cuando se ha removido el referente directo, cambian los significados y las simbolizaciones. Esta remoción es profunda e intensamente sentida y emerge desde la privacidad del cliente, lo que nos lleva a decir que sin remoción, todo es meramente *hablado o intelectualizado* (Gendlin). El movimiento del referente es la experiencia directa de que algo más que la lógica y la verbalización se ha producido internamente. El más leve movimiento del referente produce un inmenso cambio en la verbalización.

Esta etapa del focalizar es así un cambio en el significado sentido que afecta a la simbolización. Al comenzar a hablar de otro tema, el cliente está cruzando por la etapa del Movimiento del Referente.

A manera de ilustración, podemos apreciar cómo opera este procedimiento y para ello recurriremos a la narración que el mismo Gendlin hace de un cliente suyo.

Cliente (C1): Tengo que ir a una reunión esta noche, pero por alguna razón no quiero ir. A partir de este contenido verbal no tenemos modo alguno, ni el cliente tampoco, de saber

porqué no quiere ir. Sin embargo, existe una manera de que él pueda llegar a sus sentimientos y ella descansa en la posibilidad de aproximarse a través del referente directo a su *experiencing* presente. Al referirse directamente a su *experiencing* presente puede recién entonces decir.

C2: Bueno, no sé de qué se trata, pero estoy seguro de que no quiero ir (Referente Directo: se sabe que se siente algo, pero no sabe la razón de ello o en qué consiste). Puede así continuar refiriéndose a su *experiencing* presente y puede éste último cambiar sin que logre así una formulación conceptual.

C3: Hum, no quiero ir porque Sr. X estará allí y comenzará a discutir conmigo y yo detesto eso. Este contenido verbal llegará a originarse en él a partir de un referente directo. En su *experiencing* presente. No es este todo el significado que puede emerger a medida que vaya alcanzando este presente experiencial, (aproximaciones en cadena de conceptos o simbolizaciones sentidas). "En general me molesta la gente que discute acaloradamente y no sólo en las fiestas, sino que en cualquier parte". (Delevación).

C4: Oh, si no es que deteste discutir con el Sr. X, de hecho me encanta conversar con él, pero tengo miedo de que no me tome en serio cuando yo me entusiasme mucho al respecto.

En este ejemplo, el individuo forma conceptos con una base en el referente directo de su *experiencing*. No es que esté usando simplemente de conceptos exactos que

digan algo de lo que sucede. El hecho de que él tenga miedo no es algo que él decida a partir de su comportamiento. De hecho, él va formando *sus* conceptos fundamentado y guiado por lo que va sintiendo en ese momento, por su *experiencing* en marcha.

En resumen, este relato puede consignarse en el micro-proceso de focalización, con las siguientes etapas: *referente directo* (deseos de no concurrir a la reunión), *develación* (es que estará el Sr. X), *aplicación global* (me molesta la discusión en cualquier escenario), y *movimiento del referente* (no me molesta en realidad discutir, de hecho me encanta conversar con el Sr. X, sólo que me doy cuenta que *temo que no me tome en serio*).

Después de estas cuatro etapas del *focalizar*, propuestas por Gendlin, el cliente alcanza el proceso de sentirse *autopropulsado*. Este proceso es el motor esencial del cambio de personalidad. Después del focalizar, se llega a una remoción generalizada, a un suceso *lleno de sucesos* (Gendlin) no necesariamente simbolizado (si bien puede serlo), sino que *profundamente sentido*. Ya el cliente está en contacto con su experiencia, es decir, consigo mismo, profundiza paso a paso, a pesar de querer distraerse, nuevas escenas de sí se le configuran. Se ha producido un cambio en el *tema sentido*, no se repite una comunicación con la cual inició el cliente el relato que le preocupa y no entiende. El referente directo ha proporcionado una transición de lo que antes dijo el cliente a lo que dice *ahora* como un cambio del tema y/o esencia... ("no deseo ir a la reunión" cambió a "temo que no me tomen en serio").

Lo importante de destacar aquí es que el proceso de autopropulsión significa la puesta en marcha del proceso de *experiencing* en ese aspecto o en el tema tratado específicamente. Aún cuando no se simbolice total y explícitamente, el proceso del sentimiento ha cobrado curso. La interacción es un hecho implícito que ha entrado a funcionar (la molestia ante la posibilidad de *discutir* con alguien se ha *enganchado* con el deleite por conversar y el temor de no ser tomado en serio).

A través de esta descripción global y sintética, he querido ilustrar el modo en que sucedería el cambio terapéutico. Los sucesos simbólicos que han interactuado pueden ser el tono de voz del terapeuta, el sonido verbal y la efectividad de un *símbolo certero*, que interprete de un modo exacto el sentimiento implícito del Cliente. La expresividad del terapeuta, la conducta de los otros, hechos externos, etc. Sin embargo, no tendríamos una explicación completa si no nos referimos brevemente a lo que Gendlin denominó *ligadura estructural*, con ello trata de describir aquellos aspectos que no están funcionando implícitamente en el cliente. Este estado, conocido también como rigidez perceptual, es caracterizado por el autor en cuestión de una manera novedosa, operacionalmente formula una definición de su sistema teórico y que difiere básicamente de los conceptos psicoanalíticos. Recién entonces procederemos a describir la *ley de la reconstitución del proceso* propuesta por Gendlin. De este modo podemos apreciar la importancia y los alcances de la teoría del *experiencing* que intenta dar explicación la naturaleza del cambio terapéutico, incluyendo una nueva ley para *la reconstitución del proceso*.

Rigidez Experiencial o Ligadura estructural

El *experiencing* está siempre en proceso, funcionando implícitamente de manera ininterrumpida, desde que somos concebidos hasta que morimos; el *experiencing* comienza con los latidos del corazón y su interacción incesante vive de este sonido permanente. Sin embargo, pueden existir aspectos experienciales que se llegan a detener un día y que de pronto "sentimos" que algo no está funcionando implícitamente. Gendlin llama a estos aspectos los *todos congelados* (*the frozen wholes*).

Este estado determina un modo de *experiencing* que es particular. El se caracteriza por estar ligado o anclado estructuralmente, deteniéndose en su funcionamiento implícito, haciéndose repetitivo en lugar de cambiante; es un esquema reiterativo y no aporta nada al proceso de *experiencing*; se aprecia además una postergación afectiva en que los contenidos se experimentan como lejanos a sí mismo. Expresiones como *soy el espectador de mi propia conducta, la vida sigue muy bien mientras yo estoy en un cuarto oscuro. Apenas la puedo escuchar. No estoy viviendo*¹², constituyen un buen ejemplo de este modo rígido, siendo la imposibilidad de reaccionar a un presente, así como tampoco se responde a un sentimiento actual sino que a todo lo que se le asemeje literalmente. Es imposible así captar

¹² El *experiencing* detenido, que no es propiamente *experiencing* en realidad, se puede observar en aquel suceso común que escuchamos a diario *sé que no quiero reaccionar ni sentirme así, pero siempre termino sintiendo lo mismo, no puedo evitarlo, ni controlarlo, se me escapa, se me gatilla.* (N. del A.)

la riqueza y los detalles de la situación presente. En lugar de que el *experiencing* tenga un sinnúmero de significados implícitos, este modo determina una visión emocional estereotipada de un objeto presente que posee las cualidades de aquel suceso semejante y que no es la característica del actual. El modo de sentir es así *estructurado*. Los sucesos en los cuales hay ligadura estructural no son *experiencing* propiamente tal. En el modo rígido de experimentar, todo proceso presente "se pierde", el suceso pasa, por tanto, por encima de la estructura sin afectarla. Los aspectos en ligadura estructural no están en proceso *sensu estricto*.

La Reconstitución del Proceso

Para Gendlin, reconstituir el proceso es poner a funcionar la *interacción* que estaba detenida¹³. El *experiencing* es por definición una interacción en marcha entre sentimientos y símbolos. Cuando se ha *recuperado* la interacción se dice entonces que el individuo ha entrado en proceso. De este modo, al formular el *experiencing* como interacción, por un lado existe el sentimiento del cliente (funcionando implícitamente) y por otro, sucesos simbólicos que afectan la puesta en marcha del primero. El suceso simbólico más significativo es la respuesta del terapeuta; ésta afecta básicamente al modo de *experiencing* del individuo.

¹³ Un modo ilustrativo de representar una *zona detenida o congelada* sería recordar el mundo de *Peperland* conquistado o invadido por los azules en la obra de los Beatles *El Submarino Amarillo*. (N. del A.)

De allí que dentro de un contexto de relación interpersonal, la respuesta del terapeuta sea la responsable de la puesta en marcha del proceso. *Si hay respuesta certera habrá interacción procesal*. La comunicación del terapeuta puede llegar a convertirse en el agente que puede reconstruir el proceso experiencial de ciertos contenidos, los cuales, antes de la respuesta terapéutica, distaban de ser un proceso.

Aquellos aspectos detenidos comienzan a entrar en proceso, *el individuo siente que los sentimientos siempre han estado allí, de alguna manera, pero no se sentían* (Gendlin, T.C.P. Pág. 80).

La respuesta terapéutica es un símbolo certero o suceso conductual del terapeuta que llega a ser una completación de la experiencia detenida o no simbolizada para el cliente. Esta respuesta, como hemos dicho, se ha ido aproximando gradualmente al significado oculto de un sentimiento que no funcionaba implícitamente (y que no se sentía). Ella ha ido alcanzando aquellos aspectos que estaban en proceso (al focalizar por ejemplo), que estaban funcionando de manera implícita y que tenían un significado sentido.

Una característica de esta reconstitución del proceso es la prioridad de ciertos contenidos que están en funcionamiento para terminar con el movimiento del referente en que ha tomado forma un determinado sentimiento, generalizado a otros aspectos del *experiencing*; el indivi-

duo ha develado y llegado a sentir más nítidamente en el presente, un sentimiento que no era conceptualmente claro. Sin llegar necesariamente a una simbolización correcta y total, el individuo siente que este eslabón que ha pasado por su focalización *abriéndole paso* a otro eslabón, poniéndose en marcha una cadena de aspectos que se remueven, significando un cambio en la cualidad de los referentes directos. De este modo se llegaría a aquellos *eslabones experienciales* que estaban detenidos y/o "congelados". Estos se ponen en marcha finalmente, entrando a funcionar implícitamente.

Sacaremos dos conclusiones de la reconstitución propuesta por Gendlin: Una, es la proposición de una *ley de reconstitución procesal*. Y, la otra, revisar la razón que hace posible y necesaria la presencia del otro (terapeuta) para la reconstitución del proceso en la persona del cliente.

Ley de Reconstitución

Un individuo puede simbolizar sólo aquellos aspectos que están funcionando implícitamente en un *experiencing* en marcha. Los contenidos de este último están incompletos hasta que algunos símbolos llevan adelante el proceso. *Llevar adelante* el proceso significa que los símbolos o sucesos interactúan con aspectos que funcionan implícitamente. Sin embargo, existen ciertos aspectos que están congelados, es decir, que no están en funcionamiento y, por lo tanto, no pueden ser evocados ni referidos directamente.

¿Cómo se pone en funcionamiento aquello que no está en funcionamiento? La ley es enunciada por Gendlin de la siguiente manera: cuando ciertos aspectos del *experiencing* que funcionan implícitamente son llevados adelante por símbolos o sucesos, el *experiencing* resultante implica a otros aspectos congelados a veces muy nuevos que se reconstituyen, los cuales, por lo tanto, llegan a estar en proceso y funcionar implícitamente en tal *experiencing* después de pasar por los aspectos en funcionamiento.

Existe entonces una jerarquía de aspectos que se van simbolizando, lo que conduce al funcionamiento implícito de otros y otros aspectos que estaban detenidos. La autoexploración es un hecho real y dinámico por parte del cliente. Es él quien siente que este proceso es resultado de una *autopropulsión* (Gendlin). Al llegar a funcionar implícitamente los aspectos detenidos, el individuo llega a sentirlos como propios en una atmósfera y lenguaje adecuados, pudiendo así llegar a *simbolizarlos*, sintiéndolos.

El flujo de símbolos en una situación terapéutica es inmenso. Toda la conducta terapéutica es *expresión y significación* para el cliente (y viceversa). El cliente otorga significado a todos los sucesos que procedan del comportamiento del terapeuta. La respuesta de éste está en definitiva presente o implícita en el funcionamiento del cliente; no olvidemos que sólo si el cliente *siente* corporalmente como exacta tal respuesta, entonces ello será el símbolo

adecuado que ponga en marcha el proceso (símbolo "certero", Gendlin)¹⁴.

La Necesidad de un Terapeuta

Ahora podemos responder al problema de la necesidad del terapeuta. No olvidemos que el problema surgía de una paradoja: a pesar de que el cliente es el único ca-

¹⁴ La ley de reconstitución dice que sólo se pueden poner en movimiento aspectos congelados *a partir* de aspectos que ya funcionan, aunque sea en forma precaria o no deseada. Por ejemplo, no puedo hablar en público y me pongo rojo de vergüenza. Esa reacción de *vergüenza* debe evocarse y a partir de la naturalidad de dejarle venir puede iniciarse un camino de acercamiento a la ligadura estructural de congelamiento. Poner en funcionamiento cosas que no funcionan permite comprender la trascendencia de este nuevo abordaje terapéutico. Sólo al recorrer la cadena completa que va desde los eslabones funcionantes hasta los no funcionantes, permite ir en el camino correcto para alcanzar la mecha de la dinamita o la puesta en marcha del proceso. Esta ley invierte toda la atención terapéutica. Antes de Gendlin, los terapeutas estábamos concentrados en lo que no funcionaba, en los aspectos diagnósticos conocidos como *esquema defectuoso* de autoridad, timidez, fallas de asertividad, falencia declarativa. Tales términos daban cuenta de lo que no funcionaba. El problema es que no por nombrarlos entonces se ponían en movimiento. El diagnóstico no es un instrumento terapéutico y de hecho no tiene porqué serlo. El problema es que en el modelo psicológico tradicional se usó el diagnóstico como un modo de caracterización que pretendía *curar* mágicamente. El diagnóstico verbal y declarado aunque sea exacto no llega a curar por que no es un símbolo certero, descubierto paso a paso por el propio Cliente. En tal sentido resulta ser lo contrario, es decir, *un símbolo muerto* (Riveros, 1976). (N. del A.).

paz de penetrar en su propia experiencia y de ser el sujeto agente de sí mismo, ¿por qué necesita asistir a terapia y requerir la presencia de otra persona?. Intentemos responder esta interrogante apoyándonos en alguna medida en la teoría de E. Gendlin y su nuevo paradigma.

El individuo asiste a terapia cuando su *experiencing* se ha detenido en algunos aspectos. El individuo cuando está solo se defiende de sus contenidos, se censura drásticamente, no es paciente consigo mismo; y por lo que se conoce comúnmente, la persona se estaría dando vueltas en lo mismo, *haciéndose un puro lío* según la frase de Ortega. El individuo no puede responder a los aspectos ligados estructuralmente (los *frozen wholes*), como de hecho nadie puede hacerlo. No olvidemos que la respuesta terapéutica interactúa sólo con lo que ya funciona implícitamente. El individuo no responde ni siquiera a lo que pueda estar funcionando porque su *propia respuesta* es una estructura ligada, es una manera rígida y repetida de responderse, un símbolo *muerto* que pretende interactuar con un aspecto detenido. Su respuesta no tiene *resonancia* interna, no echa a andar nada, sino que agrega un grado de frío más a la estructura ya congelada. Ortega le llamó a esta figura *El perro que trata de agarrarse la cola*. Me pongo colorado porque soy tímido y soy tímido porque me pongo colorado. En este caso la autorespuesta sería la cola del perro.

Al interactuar con una persona *censuradora*, *interpretativa* y en general poco aceptadora, el individuo no logra nada y tal vez menos de lo que logra estando solo. Tenderá a no tocar los temas en forma profunda,

mencionará sólo intelectualmente el problema, sentirá menos que cuando no está acompañado.

La necesidad de un terapeuta, y lo que es nuestro problema, la efectividad real del mismo puede entenderse desde el punto de vista de la respuesta terapéutica. Sólo con una persona aceptadora, el individuo sentirá más intensamente, con mayor libertad que cuando está solo, tendrá más paciencia consigo mismo, pensará en más cosas, descubrirá que posee cierta *habilidad* para autoexplorarse y conocerse, la narración de sus problemas ya repetidos para sí mismo, adquieren una significación mayor y más amplia, siendo ésto último enriquecedor, porque en dicha atmósfera terapéutica y empática, él siente más.

Aunque el individuo es el único capaz de autoexplorarse no logra hacerlo estando solo ni con alguien no-aceptador. El otro le es necesario terapéuticamente sólo en la medida que le brinde una conducta total, comprensiva y aceptadora. Que su lenguaje contenga *símbolos empáticos* y *certeros* que logren tener una resonancia real para el cliente, sólo en la medida que esos símbolos no sean el resultado de una interpretación fundada en una teoría o en una capacidad profesional a toda prueba que otorga símbolos desde un marco de referencia externo. La respuesta del terapeuta no debe distraer al cliente de lo que es su tema "sentido" de preocupación.

La respuesta terapéutica es eficaz y posibilita al individuo poner en marcha su *experiencing*, siempre que contenga las características ya mencionadas. Siempre que se produzca

en un clima de aceptación y de relación humana positiva. Sólo en tal medida la respuesta terapéutica y la presencia aceptadora del terapeuta se hacen necesaria. La respuesta terapéutica al ser certera permite al cliente salir de su entrapamiento y avanzar por la cadena de significación personal hasta llegar a los eslabones congelados, con símbolos certeros de *OTRO* que siente y simboliza *como si fuera el propio cliente*. El terapeuta es entonces en este contexto, una persona entrenada para otorgar respuestas certeras, fruto de su sensibilidad y de portar infinidad de auto-respuestas a sus propios procesos, ya que sólo de este modo podrá trascenderse y viajar hasta el mundo del *OTRO*, entrar en su laberinto para ir traduciendo fielmente la experiencia del *OTRO* en el código de funcionamiento y significado del *OTRO*, poniendo su sensibilidad y autenticidad al servicio del *OTRO*.

Conocido es el hecho, entonces que el terapeuta se ve limitado en su efectividad cuando no puede otorgar respuestas empáticas y certeras, y ello se produce cuando el propio terapeuta no posee autorrespuestas certeras para aquellos aspectos detenidos y que son similares a los contenidos del Cliente. Allí se produce el fenómeno de la simpatía, es decir, de la *identificación* y ambos pueden sucumbir en mutuas *proyecciones*. La capacidad de *escuchar* se ve limitada cuando la sensibilidad del terapeuta se ve ligada a aspectos personales no *trabajados* o no descongelados por autorrespuestas facilitadoras¹⁵.

¹⁵ En el artículo *Autenticidad y Empatía* (Riveros 1998), queda ampliamente tratado este tema de la necesidad del desarrollo personal como parte del entrenamiento del terapeuta experiencial. (N. del A.)

En Resumen

El proceso del *experiencing* es un proceso sentido que al ser facilitado en su marcha, da posibilidad que se vayan *sintiendo* contenidos que estaban congelados en el interior del cliente.

La teoría del *experiencing* constituye un nuevo paradigma que pretende concebir una nueva visión del cambio; ella se ha fundamentado en la interacción entre sentimientos y símbolos.

Los símbolos o sucesos simbólicos complementarían el funcionamiento implícito que tiene el individuo en su incesante función de significar. La variable del *experiencing* pretende explicar esta dinámica de significación como un proceso sentido y corporal.

Gendlin ha sometido a investigación su variable del *experiencing* y lo que es más, su teoría emergió de la investigación y experiencia clínica. Aunque esta teoría formula fenómenos subjetivos, ella es una guía para la investigación operacional, que emplea técnicas o instrumentos comunes de medida.

Gendlin, Jenney y Shlien hicieron estudios para cuantificar sus observaciones, investigando la alta correlación existente entre la *inmediatez del experiencing* y el grado de éxito terapéutico de los clientes que presentaban tal característica en su interacción (1956). La inme-

diatez del *experiencing* también fue medida por Rogers con su *Escala del proceso* (1958)¹⁶.

F. Zimring investigó la relación entre las verbalizaciones de los clientes (entrevistas grabadas y clasificadas) que contenían alusiones al referente directo, y los cambios terapéuticos logrados, medidos en escala de madurez de personalidad (1955).

El proceso de sentimiento y los sentimientos en general, como fundamento y guía del proceso de conceptualización es uno de los aspectos más importantes que ha aportado la teoría del *experiencing*. Esto fue investigado a partir de los trabajos de Rogers. Fred M. Zimring diseñó un sistema de evaluación de respuesta de los clientes usando la *Escala Q*. Las interacciones verbales que contenían gran significación emocional y compromiso predecían una terapia exitosa.

La investigación operacional ha dado la posibilidad de comenzar a examinar y evaluar la importancia de la función del "*experiencing*" en el cambio terapéutico; correlacionándose los índices observables del *experiencing* con otras mediciones usadas en terapia.

La teoría del *experiencing* nos ha aportado una nueva explicación posible acerca del cambio, fundamentado éste en una problemática de simbolización. Esta teoría

¹⁶ Gendlin, E. Jenny R., y Shilien, J *Counselers Rating of process and outcomes in Client-Centered Therapy*, Report to the American Association Convention, 1956.

posee un alto grado de sistematización y su acerbo de investigación está sustentado en numerosos hallazgos. Aún cuando el sistema de mediciones pueda tener observaciones atendibles por una falta de peso específico en sus alcances metodológicos, el gran mérito de este nuevo enfoque es *HACER CIENCIA SIN REDUCIR* el objeto de estudio; i.e, la rica complejidad de un fenómeno tan subjetivo y tan universal como sería el *experiencing*.

6. Aplicaciones del Paradigma del Experiencing

E. Gendlin fundó el Instituto *FOCUSING* en la ciudad de Chicago (U.S.A.) en la década de los setenta, donde ha entrenado a muchos terapeutas (psicólogos, psiquiatras y otras profesiones afines) provenientes desde todas partes del mundo, desde el Extremo Oriente, Europa, Asia, Africa, Canadá y A. Latina. Según el escritor Jeffrey Mishlove (autor del libro *Roots of Consciousness*) el *focusing* como técnica derivada de la teoría del *experiencing* es una de las herramientas actuales más poderosas que sirve como base de cualquier terapia exitosa¹⁷.

El *focusing* como técnica permite *acercarse* y transformar aquellos aspectos de nuestro proceso de *experiencing* que está en un funcionamiento precario o insatisfactorio en nosotros mismos. Este abordaje es consciente y puede ser dirigido hacia otros o hacia uno mismo. El menciona-

¹⁷ Jeffrey Mishlove es citado en la presentación de una valiosa obra de Ann Weisner Cornel. *The Power of Focusing. A practical guide to Emotional self healing*. A New Harbinger Publication, 1996.

do libro de Ann Weisser Cornell es una de las múltiples muestras en que el *focusing* puede *autoaplicarse*, pudiendo contribuir al propio proceso de crecimiento. Gendlin aplicó el *focusing* a los procesos de interpretación de sueños en su obra *Let Your Body interpret your dreams*¹⁸ en la que creó un método para explorar y comprender las claves *sentidas* de nuestros sueños, *preguntándole* a nuestro cuerpo el significado de los mismos. No se refiere a un código universal para comprender el lenguaje de los sueños, sino que es un tratado de preguntas claves que conduce a *nuestra persona* a comprender su propia significación de acuerdo a un singular proceso de autodescubrimiento mediante el *revivir emocional* del sueño, con una guía completa de cómo comenzar y que dirección tomar, cómo moverse desde aquellas zonas desagradables del sueño a las más agradables y viceversa para lograr una *comprensión sentida* del *significado personal* de dicho sueño personal ó poner en marcha una *interacción* interrumpida entre sentimientos y símbolos¹⁹.

El *focusing* como técnica se enseña en talleres para diferentes procesos humanos; interpretación de sueños, toma

¹⁸ E. Gendlin *Let your Body interpret your dreams*, Chiron Publications 1986, 400 hinden Av, Wilmette, Illinois 609, U.S.A. Library Congress: Cataloging-in-Publication Data.

¹⁹ Personalmente tuve la experiencia de haber sido conducido por el propio Gendlin en 1989 para dilucidar y comprender un sueño recurrente de muchos años, de la cual puedo decir que logré un desarrollo muy importante posteriormente, amén de haber logrado su extinción por el sólo hecho de haber tenido una *re-significación sentida*. (N. del A).

de decisiones, autocomprensión, autoguía para resolver conflictos personales, relación de pareja, etc. El *focusing* ha sido aplicado al campo de la creatividad, de la educación, de la clínica, en las Organizaciones e Instituciones.

Durante veinticinco años, he dirigido mi quehacer terapéutico bajo este paradigma en pacientes de toda índole, niños y adultos. He tenido la experiencia personal de ir evolucionando en mi quehacer docente y en entrenamiento y asesoría organizacional bajo el paradigma del *experiencing*.

Una Organización es similar al funcionamiento de una persona, siendo un organismo vivo conformado por personas que interactúan *navegando* en una cultura organizacional que comparten. Desde la fundación, el *experiencing* de una Organización va interactuando con el entorno social y el entorno del mercado. La vida de una Organización transcurre dentro de las mismas dimensiones dramáticas de las personas: en ciertos momentos críticos su funcionamiento es precario, rígido, estancado en partes culturales negativas y recurrentes, las cuales requieren de un diálogo intensivo y certero que le permita continuar su vida y elegir su derrotero existencial. En los momentos de plenitud, su interacción es fluida en un *experiencing* en pleno funcionamiento con los símbolos certeros que recibe de sus líderes así como del terapeuta organizacional²⁰.

²⁰ Por razones de espacio, se optó por no desarrollar en profundidad el tema oxrganizaciones, por lo que se invita al lector a compartir *El Focusing y el Crecimiento Organizacional* libro que está actualmente en imprenta. (N. del A).

De acuerdo a mi experiencia personal y profesional, he descubierto que el *experiencing* como paradigma del cambio permite operar sobre las personas y las organizaciones. Dicho paradigma se fundamenta en *escuchar* el proceso personal de crisis o funcionamiento psicológico y cultural, otorgando los *símbolos certeros* que permite al proceso descongelarse y continuar en interacción fluida y significativa con su entorno. Es el proceso el que mueve con intensidad y dirección el rumbo del *experiencing*, siendo el terapeuta un gran facilitador (o entorpecedor) en la medida en que su creación de símbolos sea certera (o sea inexacta) en el proceso que se esté viviendo en la Organización.

7. Proyecciones del Paradigma del Experiencing para el siglo XXI

7.1. La consulta al proceso y no al resultado.

El propósito de una psicoterapia es re-establecer el *experiencing* no funcionante a partir del ya funcionante y de este modo el resultado es la desaparición de síntomas o conductas desadaptativas para recién; en forma posterior y como consecuencia o simultáneamente, producir un proceso autopropulsado de crecimiento personal. Es el proceso el que debe ser *escuchado, atendido, facilitado*, con la activa vivencia del cliente, acompañando con símbolos terapéuticos certeros su experiencia de resurrección. No se aborda el proceso para descubrir contenidos universales, sino que se aborda un proceso universal para descubrir vivencialmente contenidos de significado profundamente personal, único y emocional. El paradigma es universal al igual que los resultados, pero los contenidos son individuales.

7.2. El cuerpo como el gran sabio ignorado.

El *focusing*, como abordaje terapéutico, implica hacer concentrar toda la atención del proceso corporalmente sentido y el *experiencing* como proceso permanente de interacción entre la persona y el medio, privilegiando una actitud de poner atención al propio cuerpo, a la propia persona, siendo ella una actitud desconocida hasta la fecha. Al dirigir la atención hacia los sentimientos propios, hacia el propio cuerpo se le otorga un papel de sabiduría a esta entidad maravillosa conocida como *soma* o cuerpo, que es donde están sucediendo los procesos de la persona. Esta sabiduría otorgada al soma implica la negación de la actitud con que se concebía el hombre a inicios de siglo. Al no poner atención al propio cuerpo, el hombre desconocía su propia intimidad, sus verdaderos deseos, emociones y sentimientos. La naturaleza dicotómica de la concepción alma-cuerpo nos confundió durante siglos llegando al máximo de tensión cuando comenzamos a valorar nuestra persona a través de nuestro cuerpo. El cuerpo siempre fue visto en nuestra cultura occidental como la fuente del mal, una fuente de naturaleza animal, de instintos irracionales y deseos malignos. Así como se desconfió por tantos siglos del cuerpo también se desconfió de la relación interpersonal. Había que cuidarse de nuestra naturaleza animal y primitiva así como de los demás. El nexo con el *OTRO* y el nexo con nuestro cuerpo fue la desconfianza y el cálculo. Protegerse del propio cuerpo es protegerse del propio yo, desconociéndose a sí mismo, como dijera una vez Nietzsche "cada cual es para sí mismo el más lejano".

Al igual que la terapia gestáltica en que F. Pearls otorga un rol fundamental al cuerpo, el *focusing* establece un diálogo entre la persona y su propio proceso biológico y corporal, a través de las emociones o de la consulta directa a nuestro cuerpo.

El diálogo para ser tal debe fundamentarse en el escuchar atento y respetuoso, con delicadeza y aceptación las señales de **NUESTRO CUERPO**. Para escuchar hay que dejar de hablar, de este modo se establece *un modo activo de hablar callando* (Scheller), pues comenzamos a *sentir*, damos *amplificación* a estos lejanos murmullos corporales que aparecen precariamente a través de sueños, malestares somáticos, ansiedades motoras. Re establecer el diálogo que cuando niño tuvimos con nuestro cuerpo es acercarse nuevamente a las *cosas en sí*. La sabiduría experiencial de nuestro cuerpo está hoy en día "disponible" gracias a los cambios de paradigma del siglo XX, entre ellos, el mencionado *experiencing*.

S. Jourard, el gran psicólogo humanista que nos alumbró en el proceso de la transparencia de nuestra autenticidad, mencionaba que la capacidad de autoexpresividad al desarrollarse o *destaparse* produce una mayor longevidad, basta para ello ver que este período es mayor entre las personas de mayor autoexpresividad²¹.

En Oriente, en comparación frente a este fenómeno de *recuperación* que hemos tenido que vivir los occidentales, han permanecido fieles a la unidad intrínseca de la persona con

²¹ Jourard, Sidney, *The Transparent Self*. 1971. Van Nostrams Reinhold, New York.

su cuerpo, la meditación trascendental, la danza taichí, artes marciales, el rai ki, etc. En Occidente, ha sido necesario un camino largo de 20 siglos para llegar a restablecer el carácter *holístico* de nuestra persona. El paradigma genlineano del *experiencing* ha trascendido y superado la dicotomía occidental y de este modo, la significación emocional ha sido *re-conocida* y *re-integrada* a su morada natural: el cuerpo.

7.3. La naturaleza emocional del cambio.

En Occidente se ha visto al parecer por mucho tiempo, otra *extraña* dicotomía: racionalismo-emocionalidad. Una vez un paciente me compartió que al entrar a la consulta de su terapeuta tratante, él había comenzado a llorar después que su terapeuta le preguntara cómo estaba su estado de ánimo. Ante el llanto, su terapeuta le *ordenó* primero tranquilizarse y dejar de llorar, dominar sus emociones y sólo después podría hablar, pero esta vez debía hacerlo *calmado*.

Hasta hoy era común el abordaje exclusivamente racional con el propósito de producir cambio, el uso del análisis y la interpretación como muestras de esta tendencia y/o herencia del racionalismo.

La naturaleza del cambio es experiencial y emocional. Hoy en día cualquier terapeuta realza el hecho que para haber cambio personal se requiere una fuerte *ingesta emocional*. Pero más que *ingesta emocional*, podemos cambiar el concepto y decir mejor, evocar el proceso emocional, el cual es susceptible de despertar, *re-vivir*, mediante el *focusing*, o mediante una interacción terapéutica aprovechar la interacción funcionante entre símbolos y sentimientos para llegar pro-

gresivamente *al fuego* de las emociones *prendidas* a las formas más rígidas de un *experiencing* detenido²².

El cambio es posible a través de un funcionamiento implícito y pre-conceptual de intensa dinámica emocional. Gendlin habla de *focalizar, cercar* el sentimiento, refiriéndose a lo que *estoy sintiendo intensamente ahora* y que *no sé bien de qué se trata*. El referente directo es intensamente *sentido* y conceptualmente vago. La emoción no sólo es respetada y tomada en cuenta, sino que ella es una condición interna *sine qua non* para que se produzca el milagro del cambio. Este hallazgo permitió sortear la gran barrera que coloca aquel cliente *intelectualizador* respecto a su vida y su drama personal, *hablando* de lo que le pasa pero *sin sentirlo*. Esta distancia emocional de un discurso ausente de emoción mantuvo en jaque a la psicoterapia científica por espacio de casi un siglo. Tradicionalmente se consideraba normal que un cliente concurrese a psicoterapia durante un tiempo que abarcaba de 2 a 5 años, ello era una prueba de rigor y constancia, con la agravante que nada cambiaba en lo conductual, todo seguía igual, cambiándose el discurso angustioso y personalmente estructurado por un discurso *más explicativo*, pero sin conductas nuevas o aprendida o re-aprendidas²³.

²² Recordemos la ley de Gendlin de reconstitución del proceso del *experiencing*, y de lo que está en funcionamiento hacia aquellas zonas de no - funcionamiento. (N. del A.)

²³ Creo que en dicho esquema tradicional más que proceso de cambio podría concebirse como "adoctrinamiento", ya que el cliente ha sido "objeto" de análisis, "objeto" de interpretación, o de intervención, entregándose una teoría explicativa para su no-cambio. Se recomienda ver al respecto el ya citado artículo "Autenticidad y Empatía" (Riveros, 1998). (N. del A.)

El cambio no sólo ocurre a través de un inicial sentir o tomar contacto con las emociones en plena dinámica cuando hablo de esto o de lo otro, sino que el cambio es rápido, ágil, múltiple y se extiende a todas las zonas referidas al *experiencing* en dicha estructura congelada hasta el momento del cambio. Emocionarse intensamente para ser facilitado a través de *símbolos* certeros del *OTRO*, terapeuta, es hoy un nuevo *PARADIGMA* del Cambio.

7.4. El cambio es Autopropulsado.

El racionalismo ha sido muy útil para la generación de la lógica aristotélica así como para ordenar los sistemas de medición, control y administración de procesos, útil en lo que respecta a resultados y al manejo de todos los datos (registros y cuantificación). De hecho la ciencia como sistema y como método está gestada en medio de la lógica aristotélica. Pero la razón no nos permite *comprender lógicamente* el proceso de cambio y menos aún *dirigirlo* a control remoto de acuerdo a un manual de procedimientos e interpretaciones. El cambio es facilitado, escuchado, propiciado y comprendido más no es posible movilizarlo con las categorías de la lógica aristotélica. El *drama humano es comprensible a través de las leyes del laberinto y no las del teorema* dijo Kafka en su intento por explicar cómo se comporta la naturaleza humana. Kierkëgaard también había hecho alusión, en el siglo XIX al hecho que el drama de nuestra existencia no es abordable con la lógica aristotélica ni con el racionalismo de Hegel. Como decía Pascal, el corazón *posee razones que la razón desconoce*, conclusión a la que llegó siendo uno de los primeros filósofos existenciales que habló del cambio a partir de experiencias hu-

manas cotidianas. Tampoco es raro que Kierkëgaard no se editara más hasta un siglo después, ya que él vivió en una época racionalista. El proceso de cambio, por el hecho de ser un fenómeno humano, un fenómeno de la *EXISTENCIA*, del *ser-en-el-mundo*, posee una dimensión emocional y además, tiene una autopropulsión. No puede dirigirse desde afuera, el *locus de control* le pertenece al proceso, y el terapeuta es el *compañero existencial* de dicho proceso y no es un experto en dirigir, es un experto en facilitar, un experto activo en escuchar y entregar los símbolos certeros desde un ámbito creativo, desde el ámbito de su propia sensibilidad, poniendo su *sensibilidad al servicio* de la empatía, para entregarle al *OTRO* los símbolos que él requiere; lo demás, lo *HACE EL PROCESO* autopropulsado emocional y corporalmente.

Al ser autopropulsado, el proceso de cambio no requiere una dirección, pues tiene su propia dirección, no requiere ser conducido desde afuera, ya que es intrínsecamente energético y dinámico, el *experiencing* está en permanente interacción (sentimientos y símbolos). El cambio como proceso requiere facilitación y no requiere dirección.

La autopropulsión sigue el camino de la significación singular fruto de la trayectoria individual. El mapa de significaciones está escrito en nuestra singular trayectoria emocional y vivencial, lo que se concreta con nuestra individualidad y nuestra *AUTENTICIDAD*. La autenticidad es ese vasto océano en que llegamos a tocar desde dentro nuestro modo de ser, nuestro modo de "ver

y vivir" el mundo. Respetar y seguir el camino de la autopropulsión es afirmar y re-confirmar la autenticidad, ese singular modo de ser que se pone en movimiento en un mar de sentimientos y emociones, en un "cuerpo nuestro", en el cual y con el cual podemos sentir "nuestra" persona, y "nuestra vida".

7.5. El cambio es escuchado en un concepto más amplio de normalidad.

Al ser *escuchado* y facilitado por un terapeuta, el cambio concebido de esta forma llega a insertarse en un concepto más amplio de *normalidad*. El paradigma nuevo es el siguiente: al existir el proceso de *experiencing* en todo ser humano, ya que la existencia de un hombre concreto se rige por esta forma ininterrumpida de *sentir significando*, entonces todo ser humano posee formas de funcionamiento que oscilan entre fluidez y la rigidez extrema o detención.

La psicoterapia ha trascendido definitivamente el ámbito de la psicopatología, habiendo alcanzado la posibilidad de trabajar con personas en un rango más amplio. Al trascender los hospitales psiquiátricos y las clínicas de rehabilitación, la psicoterapia ha llegado a la Educación, al Entrenamiento de Personas en el ámbito de Organizaciones, en el ámbito de la asesoría preventiva de pareja o sistemas familiares, preocupándose por fenómenos humanos de mayor rango de plasticidad y expansión: creatividad, comunicación, amor, afectividad, etc. La psicoterapia no es exclusiva de pacientes *psiquiátricos*, de personas *pacientes neuróticas*, sino que está al Servicio de la Per-

sona, en un evidente concepto más amplio de normalidad conocido como proceso de crecimiento personal, de *individuación* (Jung) o de *autoactualización* (Maslow).

El paradigma del *experiencing* permite concebir el fenómeno humano de un modo más amplio, más natural, más social, pudiendo posibilitarse un abordaje terapéutico en la vida cotidiana. Hoy en día es natural encontrar una *Psicología de la Vida Cotidiana*,²⁴ es decir, concebir al ser humano contextualizado como un semejante que experimenta al igual que yo un proceso de significación ininterrumpido. Se hace realidad aquella categoría anunciada por Kierkegaard en el siglo pasado, *somos un universal singular*. Todos los seres humanos nos desarrollamos universalmente de acuerdo a un proceso de significación (interacción, sentimiento y símbolo) y cada uno de nosotros experimenta de un modo único y singular dicho proceso universal.

Hoy es común encontrar la palabra *ESCUCHAR* en las prácticas cotidianas de interacción y comunicación significativa entre personas. Treinta años atrás ésto mismo era impensable. En la actualidad, nos encontramos con un lenguaje nuevo, incorporado al contexto de todos los días. Hablamos de proactividad, expansividad, asertividad, escuchar o empatía, valoración incondicional o respeto, comunicación recíprocamente influyente. La

²⁴ Freud escribió *La Psicopatología de la Vida Cotidiana*, hoy parafraseamos su obra para ilustrar el modo en que cada época históricamente determina sus formas de pensamientos.

interacción humana ha ido acogiendo un nuevo lenguaje y a los nuevos paradigmas se ha ido incorporando aquel del *experiencing*. Podemos comprender ahora que el diálogo auténtico (terapeuta-cliente) permite que dos seres humanos *compartan* el drama personal de uno de ellos (cliente) mediante la sensibilidad interpersonal entrenada por la empatía y la autoexpresividad del otro (terapeuta). Como decía Max Scheller a inicios de siglo *ya no se requiere saberlo al otro sino co-ejecutar y comprenderlo*. Con-sentir al unísono en un diálogo existencial y auténtico como decía el gran Ortega y Gasset.

En Resumen

En la segunda mitad del siglo XX han ocurrido importantes cambios de paradigmas en las ciencias humanas en general y en la Psicología en particular. De hecho, ello no es una novedad al observar que al término del milenio, los cambios han sido tan vertiginosos que no hemos tenido el tiempo de darnos cuenta en qué cambios estamos. La era de la informática nos ha permitido saltos cuantitativos en el pensamiento contemporáneo y futurista. El nuevo paradigma del *experiencing* constituye un modelo más amplio que otros anteriores y permite operar sobre un mundo más natural y más humano. Ya no es necesario concebir fenómenos aislados, aspectos que antes llegaron a constituir el todo del ser humano (el *cerebro*, la *mente*, la *razón*). Hoy en día cada vez más observamos la necesidad de una integración de distintos *aspectos* (por llamarlo de algún modo) del ser humano, trascendiendo ciertos énfasis o trascendiendo ciertos fenómenos del ser humano vistos hasta ahora de un modo fragmen-

tado (Aprendizaje, Personalidad, Memoria, Inteligencia, Inconsciente, etc.) y una decidida coexplicación con otras disciplinas concernientes al ser humano (no nos limitamos para pedir ayuda explicativa a disciplinas como Filosofía, Antropología, Artes en sus múltiples formas, Religión en sus principales manifestaciones, Economía, Lingüística, Neurofisiología, Ecología, ciencias de la Comunicación). Al operar con el fenómeno del cambio, la Psicoterapia necesita de otras disciplinas (Misticismo, Estética, Axiología, Teología, etc.). Esto habría sido un "anátoma" frente al "dogmatismo" en el que paradójicamente se cayó en el ámbito de la Psicología Científica y académica de la década de los 70 en el contexto chileno.

Es difícil predecir con exactitud el futuro de la Psicología como disciplina humana, pero no es impensable concebir que los paradigmas en cuestión deberán sufrir los cambios necesarios que creo les impondrán estas tres fuerzas culturales que se observan al término del siglo: *la expansión, la integración y la coexplicación* o conjunción de múltiples modelos provenientes de otras disciplinas concernientes al ser humano.

El paradigma Experiencial propuesto por E. Gendlin en su vasta obra publicada a partir de la segunda mitad del siglo precisamente, es una consecuencia propia de la época y propone una forma de pensar y concebir a la *PERSONA* de un modo muy nuevo y propio de un siglo *XX* preñado de futuro; que bien puede contribuir por mucho tiempo a los futuros paradigmas venideros, ya que el cambio en las formas de pensamiento es vertiginoso y en constante dinámica.

La Teoría del Cambio de Personalidad²⁵ constituye la primera fase de una nueva *VERSIÓN* del hombre y sin lugar a dudas es el primer enfoque histórico que intenta explicar *PORQUÉ* cambiamos, o qué nos hace cambiar más allá que concibamos al ser humano de un modo *conductista, psicoanalista, gestaltico, sistémico, etc.* Esta teoría del cambio permite ver al ser humano en su dimensión existencial que le caracteriza, el cambio como una necesidad permanente ante el conflicto y el drama humano, ante aquella situación en que somos sujeto y objeto de nuestro singular modo de ser.

La teoría del *experiencing* ha revolucionado el concepto de *CAMBIO* de personalidad, ha dado vueltas el ordenamiento dinámico del proceso de cambio con su ley de la reconstitución en que se prioriza sobre los aspectos funcionantes más que sobre aquellos no-funcionantes, el proceso emocional se enciende y descongela aquellas ligaduras estructurales que nos limitaban en nuestras autorespuestas y nuestro modo de sentir. La teoría del *experiencing* permite un enfoque más amplio de la normalidad, trascendiéndola hacia el ámbito de la autenticidad, facilitando de un modo más rápido y certero la toma de decisiones y, por lo tanto, afirmando un camino seguro hacia una salud mental real y natural, liberando a la persona y a las Organizaciones de la "enajenación", de la autodestrucción por una constante negación del desarrollo de la autenticidad y del verdadero potencial.

²⁵ Obra clásica de Eugene Gendlin por Philip Worchel, & Donn Bysne (Eds.) New York: John Wiley & Sons, 1964.

Para un siglo XX, de sociedades "controladas" por estados altamente tecnificados, convertidas en campos de concentración, con o sin rejas, la autenticidad tiene un posible espacio que bien pudiera ser la salvación futura del hombre. El modo en cómo puede reconquistarse la *AUTENTICIDAD* individual y social queda disponible en el amplio camino futuro que hoy en día nos ofrece el *experiencing* de E. Gendlin.

En una palabra, Gendlin ha dado una explicación acerca del fenómeno del cambio en el *SER HUMANO*, describiendo uno de los procesos universales más trascendentes y desconocidos para nosotros mismos. Aún cuando Occidente se distinguió durante el siglo XX por un desarrollo científico del mundo externo fruto de los paradigmas del positivismo, la Psicología ha dado un salto significativo hacia un mundo interno, hacia una *experiencia interna* a través de sus hallazgos en Psicoterapia. En particular, creo que la teoría del *experiencing* es un paradigma de una trascendencia equivalente a lo que fue el hallazgo de la fotosíntesis, o del *ADN*, o del ciclo de Krebs en biología.

Caminando hacia el siglo XXI podemos contar con un nuevo paradigma acerca del cambio y del ser humano, hemos pasado, por lo tanto, a un nuevo concepto de existencia, de la magnitud de aquel de Ptolomeo a Galileo, ó lo que significó la dialéctica de Marx respecto a la de Hegel. Hoy podemos decir que conocemos mejor cómo opera el cambio "dentro" nosotros, concibiéndolo como un fenómeno lingüístico y emocional, más que medio

ambientalista o más que un intento racional por entender nuestra naturaleza *primitiva* y resignarnos a un determinismo histórico individual. Al operar el cambio dentro de nosotros, gracias a la presencia del Otro (terapeuta o compañero existencial) nuestro sendero hacia la salud mental se abre de par en par a través de un fenómeno que nos aleja radicalmente de la alienación de la inautenticidad, aquel camino pleno de posibilidades y que se sumerge en el ámbito de la autenticidad, con la riesgosa conquista del propio ser *que somos* y que podemos *llegar a ser*, a través de la conjugación del drama humano, social e individual, que hoy conocemos como objetivo último de cualquier psicoterapia, la singularidad, o el desafío de *ser uno mismo*.

Bibliografía

1. Bugental, J. T. T.
La Persona que es el terapeuta. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1964, Vol. 28, Núm 3, págs. 272-277. Jules D. Holtzberg (dir.).
2. Cornell, Ann Weiser The Power of Focusing. A practical Guide to Emotional Self-Healing. A. New Harbinger Publications. Inc. 5674 Shattuck. Av. Oakland, CA. 94609 U.S.A. 1996.
3. Jourard, Sidney
The Transparent Self. Segunda Edición 1971, Van Nostrans Reinhold, New York.
4. Jung, C.G.
Answer to job. In *Psychology and Religion: West and east (Collected Works, Vol 11)*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1958. (Originally published, 1952).
5. Frankl, Viktor E.
La Idea Psicológica del Hombre 4ª Edición, Ediciones Rialp, S.A. Madrid (1984).
6. Gendlin, Eugene T.
Focusing-Oriented Psychotherapy.
A manual of the Experiential Method. The Guilford Press, New York. London 1996. NY 10012. DNLN/DLL for library of Congress, U.S.A. 1996.
7. Gendlin, Eugene T.
Let your body interpretet your dreams. Chiron Publications, Willmetle, Illinois. 400 linden Avenue, Willmette, Illinois 60091, USA. 1986.
8. Gendlin, Eugene T.
A Theory of Personality Change (1975), En *Creative Developments in Psychotherapy* de A. Maherr (Ed.) Cleveland. Case-Western Reserve. Original data de 1964.
9. Gendlin, Eugene T.
Experiencing and the Creation of Meaning Macmillan, New York (1962).
10. Maslow, A. H.
La Personalidad Creadora. Editorial Kairos, S.A. 1982, Barcelona. 1era Ed. 1983.
11. Riveros, Edgardo
Autenticidad y Empatía. Artículo en Imprenta. Instituto Holístico de Calidad Personal 1998.
12. Riveros, Edgardo
El Focusing y el crecimiento organizacional en imprenta. Instituto Holístico de Calidad Personal.
13. Riveros, Edgardo
El lenguaje Terapéutico en la Picoterapia centrada en el Cliente. Biblioteca de E. de Psicología U. de Chile. Santiago de Chile, 1975.
14. Riveros, Edgardo
Contradicción y Descongelamiento Terapéutico. *Revista Terapia Psicológica*, Año XIII, Volumen V (4), N° 24, 1996.
15. Riveros, Edgardo
Adiós al Paraíso Perdido. Un enfoque personal y psicológico de las pérdidas (En Imprenta).
16. Watzlawick, Paul
El lenguaje del Cambio, nueva técnica de comunicación terapéutica. Biblioteca de Psicología, Herder, Barcelona 1986.

UNA TEORÍA DEL CAMBIO DE LA PERSONALIDAD¹

Autor: Dr. Eugene Gendlin (PhD.)^()*

Traducción: Edgardo Riveros Aedo. (Enero, 1975)

En las páginas siguientes se presenta la Teoría del Cambio de la Personalidad después de señalar dos problemas y dos observaciones fundamentales. La teoría del cambio de la personalidad es un paso más en el estudio ininterrumpido acerca del proceso conocido como *experiencing*² (Gendlin, 1957, 1962; Gendlin and Zimring, 1955). La teoría del *experiencing* provee un marco de referencia en el que se verán las consideraciones teóricas de una manera distinta. Una teoría requiere términos y palabras definidas, con las cuales se especifiquen observaciones. Siendo la formulación de una cadena de hipótesis teó-

¹ Capítulo 4 del libro *New Directions in Client Centered Therapy* editado por P. Worchel y D. Byrne (Nueva York: John Wiley e hijos, 1964). Reproducción permitida.

² *Experiencing*. Hemos preferido mantener el término textual del inglés, ya que su esencia dice del carácter procesal del organismo en interacción incesante con los símbolos del medio ambiente. De hecho, el autor mantiene la desinencia *ing* al inicio de su Teoría. N. del T.

(*) Estoy muy agradecido de Malcolm A. Brown por sus discusiones enriquecedoras y clarificantes, lo cual ayudó inmensamente en el proceso de escritura de este capítulo así como también agradezco al Sr. Sidney M. Jourard, Marilyn Geist, Dr. Willian Wharton, Joe T. Hart, David Le Roy, y a Ruth Nielsen por sus valiosos comentarios y su ayuda editorial.(E. Gendlin)

ricas, la teoría aquí presentada se desarrolla dentro de esta estructura básica adjuntándose una explicación para los nuevos términos incorporados a la teoría.

Problemas y Observaciones.

En la mayoría de las teorías, los aspectos estáticos de contenido y estructura de la personalidad son primarios, y en consecuencia el cambio en la personalidad es un problema especialmente difícil. El presente marco teórico de referencia se plantea fundamentalmente, con el fin de dar cuenta del cambio, ya que emplea conceptos que señalan al proceso del *experiencing* y a las relaciones entre tal proceso y los aspectos de contenido de la personalidad.

Las teorías tradicionales de la personalidad se han referido principalmente a los factores que determinan y explican las diferentes personalidades individuales como tales, y también a los factores que han puesto en marcha una personalidad dada. Se ha puesto énfasis en que la personalidad es lo que permanece, lo que no cambia, se denomina personalidad a aquello que mantiene su carácter a pesar de las circunstancias. Podría decirse que lejos de explicar y definir la personalidad como tendiente a no cambiar, justamente lo que se esperaría de ella sería un cambio.

En alguna medida este punto de vista acerca de la personalidad como factores que se resisten al cambio es justificado. Generalmente concebimos a una persona como una entidad difusa a través del tiempo. Sin embargo, los

modelos y contenidos teóricos son un tipo de conceptos exploratorios que hacen el cambio imposible por definición. La estructura de la personalidad (en estas teorías) se formula de tal manera que ella se mantenga protegida de toda nueva experiencia que pueda alterarla. El individuo se ve como una entidad estructural con contenidos definidos. Estos conceptos exploratorios solamente explican por qué un individuo no puede cambiar. Los términos exploratorios de concepto y estructura, nos dicen lo que obstaculiza a un individuo a cambiar por la experiencia, los factores que lo llevarán siempre (por definición) a perder de vista o distorsionar todo aquello que lo pueda hacer cambiar a menos que (decimos comúnmente) su personalidad (de alguna manera) cambie primero.

Ya que la estructura y el contenido tienden a perpetuarse y a distorsionar la experiencia presente, podemos explicar el cambio en la personalidad sólo si mostramos con exactitud el modo en que esta resistencia al cambio puede llegar a cambiar.

Las teorías del pasado no han querido formular el cambio de la personalidad como imposible. De hecho, las principales teorías han surgido de la psicoterapia, es decir, del cambio de la personalidad en marcha.

De una manera un tanto paradójica, así como el cambio de la personalidad ocurre ante los ojos y la participación de los terapeutas, ellos se encuentran formulando lo que ha sido un error. Aún el individuo, en sí mismo, así como busca en sus sentimientos y lo expresa, habla como

si pusiera todo el esfuerzo en investigar aquel error. Los aspectos de su personalidad que han proporcionado al individuo un cambio y una adaptación adecuada; pasan en forma inadvertida para dicho individuo. Generalmente ésto es así, ya que como un individuo llega a enterarse de tanto que, luego dice, *todo ha sido verdad*, pero el problema es que de aquello él no se ha enterado.

De este modo, la psicoterapia nos da regularmente la imagen de un individuo "no descubierto", o "que llega a enterarse" de estos contenidos obstinados y de su incapacidad previa para enterarse de ellos. Mientras utilicemos conceptos que tiendan sólo a explicar lo que hace que un individuo sea como es, no podremos formular el modo en que pueda éste precisamente cambiar. Durante mucho tiempo, una persona pudo haber ido cambiando justamente estos "factores desconocidos" que formuláramos en términos de contenidos explicatorios estáticos³.

³ Esta tendencia a ver el cambio en marcha en términos de contenidos estáticos nos revela cómo puede verse también en muchos proyectos de investigación en que se han empleado psicoterapia y situaciones de hospitalización para estudiar el diagnóstico y aspectos clasificatorios de los pacientes, en comparación con las poquísimas investigaciones que han usado estos sistemas de tratamiento para estudiar el cambio. Nuestros instrumentos psicométricos ni siquiera se han estandarizado, ni tampoco definidos los índices de cambio en personalidad, de tal modo que puedan usarse antes y después de la terapia. Este es un ejemplo más del modo en que escasamente estamos acostumbrados a pensar acerca de los contenidos como resistencias al cambio en personalidad, aún en las situaciones de tratamiento. N. del A.

Presentaré ahora, más detalladamente, las dos maneras principales de aquella formulación de personalidad más en boga y que hace aparecer el cambio como teóricamente imposible. Denomino a estas dos imposibilidades "el paradigma de la represión" y "el paradigma del contenido"⁴.

Dos Problemas

El "Paradigma" de la "Represión"

La mayoría de las teorías de la personalidad concuerdan en que las relaciones familiares tempranas de un individuo, se hayan introducido ciertos valores de quién se recibía amor sólo si sentía y se conducía de cierta manera. Las experiencias que contradijeron estas demandas sobre él llegaron a ser "reprimidas" (Freud), o "negadas a la conciencia" (Rogers), o "no sentidas como propias" (Sullivan). Mas tarde cuando el individuo encuentra experiencias contradictorias, él debe distorsionarlas o mantenerlas totalmente fuera de la conciencia. En ese momento, si ha de darse cuenta de tales experiencias de índole contradictoria alcanza una ansiedad intolerable. El "yo" (Freud), o la "idea de sí mismo" (Rogers), o el "autodinamismo" (Sullivan), influencia así básicamente la conciencia y la percepción. Esta influencia se denomina "resistencia" (Freud), o "defensividad" (Rogers), u "operación de seguridad" (Sullivan), y de este modo puede explicarse una gran cantidad de comportamiento.

⁴ "Paradigma", o modelo, se refiere a los modelos *teóricos* en aquellas teorías, prescindiendo de que ellas usen o no a las palabras como "represión" y "contenido". N. del A.

Una personalidad es como es, y permanece como tal, porque no toma en cuenta estas experiencias. O si de algún modo la represión es violentamente rebajada y el individuo se hace consciente de estas experiencias, el yo "perderá el control", el yo se "desintegrará", y tendrá lugar intolerables "emociones misteriosas". En la psicosis, se ha dicho, el individuo toma conciencia de tales experiencias y el yo o la organización de sí mismo llega, de hecho, a romperse.

Si el individuo necesitó meramente recordarse o haber llevado a su conciencia los factores "reprimidos", muy pronto entonces él tomará su rumbo (sanará). Siempre hay gente servicial o gente de mal humor que intenta esto, y muchas situaciones exigen toscamente la atención a estos factores. El individuo, sin embargo, no sólo reprime los factores dados dentro de él, sino que además cualquier cosa fuera de él que esté relacionada a estos factores y le produzcan una evocación de ellos⁵. Así, el sujeto mal entiende o mal interpreta para prevenirse contra algunos aspectos de los hechos y personas que puedan traer estos factores a su conciencia.

⁵ El paradigma de la represión en su forma más simplificada puede verse cuando una persona A, insiste en que otra persona B tiene un contenido del cual no puede darse cuenta, porque ello es "inconsciente". Las experiencias y sentimientos propios de B están por definición, "socavados" y no existe un modo para llegar al supuesto contenido el cual puede usar B. N. del A.

De este modo, la estructura específica de la personalidad se conserva intacta y el cambio se hace teóricamente imposible. Cualquier cosa que haga el individuo, cualquier cambio que sufra en los aspectos más importantes de su vida, éstos serán distorsionados o pasarán inadvertido justo en esa medida y en aquellos aspectos en los cuales podría aliviarse la represión y conducirlo a un cambio.

Ahora bien, esta explicación (compartida de alguna manera, como lo he tratado de indicar, por las teorías más importantes de la personalidad de hoy en día)⁶ se basa en la manera violenta en la que el individuo durante la psicoterapia llega a estar consciente de que (como él dice) ha sentido algo por largo tiempo, pero sin saber que lo sentía. Más aún, el individuo se da cuenta cuan poderosamente estas experiencias previas que pasaban desapercibidas han afectado sus sentimientos y su conducta. Tanta gente ha reportado esta experiencia de no estar consciente que ya casi no existen dudas de que sea una observación válida. La pregunta es cómo la vamos a formular teóricamente.

Una vez que formulamos una teoría acerca del paradigma de la represión, no podemos así, sencillamente dar la espalda, y "explicar" los cambios de personalidad como un "tomar conciencia" de lo que está anteriormente reprimido.

⁶ b. Freud, 1974 (p. 375), 1920 (p. 16-19), 1930 (p. 105), H. S. Sullivan, 1940 (p. 20-21 205-207) 1953 (p. 42, 160-161. C. Rogers 1957, 1958, 1959 a 8b, 1960 a y b, 1962. N. del A.

Una vez que hemos mostrado en el modo en que una cosa será distorsionada, lo cual tiende a traer a la conciencia estas experiencias, no podemos considerarla una explicación y simplemente afirmar que los cambios de personalidad (por definición supuestamente imposibles) consisten en un "llegar a estar consciente". El cambio sucede, pero decir eso no es ofrecer una explicación sino más bien sólo plantear el problema. Podemos tomar el "paradigma de la represión" como uno de los aspectos básicos a que estará abocado este artículo. Para explicar el cambio de la personalidad, tendremos que dar razón de cómo ocurre esta crucial "toma de conciencia de", y entonces tendremos que volver atrás y reformular nuestra teoría de la represión y del inconsciente.

El "Paradigma" del "Contenido"

Un segundo aspecto básico del cambio en la personalidad (y la segunda manera por la cual modos comunes formulan el cambio como teóricamente imposible) concierne al punto de vista de la personalidad como compuesta de varios "contenidos". Por contenido quiero decir cualquier entidad *definida*, sean ellos llamados "experiencias", "factores", "conexión de estímulo-respuesta", "necesidades", "impulsos", "valores", "rasgos", "concepto de sí mismo", "ansiedad", "sistemas motivacionales", "fijaciones infantiles", "fallas del desarrollo", o como quiera llamársele.

Si estamos dispuestos a entender el cambio de la personalidad, debemos entender el modo en que estos

elementos constituyentes de la personalidad pueden variar en naturaleza.

Para dar cuenta de este cambio en la naturaleza de los contenidos, necesitamos un tipo de definición (constructos hipotéticamente explicatorios) que también pueda cambiar. No podemos explicar el *cambio* en la naturaleza del *contenido*, cuando nuestra teoría define específicamente la personalidad sólo como contenido.

Tal teoría puede formular qué necesita cambiarse y más tarde puede formular lo que ha cambiado, y en qué se ha transformado; pero permanecerá teóricamente inexplicado cómo es posible tal cambio, ya que todas nuestras explicaciones están en términos de conceptos de tal o cual contenido definido.

Requerimos algún tipo de variables de personalidad más básicas para formular un posible modo, bajo qué condiciones, y a través de qué procesos, pueda ocurrir el cambio en la naturaleza de los contenidos.

Así, por ejemplo, la química define los elementos en términos de las actividades más básicas de los electrones y de los protones y de ahí podemos explicar los procesos subatómicos por los cuales los elementos se enlazan en reacciones de cambio químico y a través de las cuales un elemento puede ser bombardeado con partículas y convertirse en un elemento diferente. Sin estos conceptos que vislumbran elementos como señales de algo más básico, no podríamos explicar el cambio atómico y químico que

observamos ni estudiarlo operacionalmente, definiendo las condiciones bajo las cuales ocurre. Sólo podríamos afirmar que en tubo T1 el tubo de ensayo tiene ciertos contenidos *A, B*, mientras que en T2 era *C, D*. Sólo si *A, B, C, D*, son por sí mismos los conceptos explicatorios *últimos* podemos esperar explicar los cambios de uno a otro. Y así ocurre con el cambio de la *personalidad*. Si nuestros contextos explicatorios se fundamenta solamente en los contenidos, ellos por sí solos no logran explorar porqué existe el cambio dentro de la Personalidad.

Nuestra conclusión aquí no es simplemente que los contenidos definidos de la personalidad no existan. Más bien, si nosotros definimos a la personalidad como contenidos y nada más, de una manera más básica, no podremos esperar así usar los mismos conceptos para explicar justamente cómo estos contenidos cambian. Y, en tanto hayan sido justamente estos contenidos los que hubieron definido a la personalidad (y a las condiciones bajo las cuales el cambio debe darse siempre que éste fuera un cambio importante en la personalidad). Exactamente esta tarea teóricamente imposible se manifiesta cuando las teorías de la personalidad intentan explicar el cambio.

Por ejemplo, durante la psicoterapia el paciente finalmente llega a darse cuenta de estos contenidos esenciales (ellos eran conceptualizados en cualquier vocabulario de la teoría particular del terapeuta). El paciente puede darse cuenta ahora que ha estado lleno de "hostilidad" o que él se ha sentido y actuado en función de "deseos sexuales fijados y parciales", o que "él odia a su pa-

dre", o que él es "dependiente pasivo" o que "nunca fue amado cuando niño". Y "ahora qué" pregunta él. ¿Cómo cambia usted tales contenidos?. No se da ninguna solución. El asunto de que estos contenidos lleguen a cambiar realmente es un asunto de una "milagrosa suerte". Las teorías explican la personalidad en términos de estos contenidos definidos, es decir, estas "experiencias", o "necesidades", o "carencias". Las teorías actualmente no pueden explicar el modo en que estos contenidos se mezclan en su naturaleza para devenir en algo de un carácter distinto; sin embargo, ello sucede precisamente así.

Nuestro segundo problema básico del cambio en la personalidad es entonces este "paradigma del contenido". La cuestión es, ¿en qué manera debería cambiar la naturaleza de las definiciones de personalidad para que podamos llegar a un medio de definición que se adecúe al proceso de cambio en los contenidos de la personalidad?. En respuesta a esto, describiremos algo más elemental y básico que los contenidos definidos, los cuales se originan en este proceso más fundamental de la personalidad.

Dos observaciones universales acerca del cambio en la personalidad.

Ahora que hemos formulado los dos problemas básicos del cambio en la personalidad (el llegar a ser consciente y el cambio en la naturaleza de los contenidos), nos abocaremos a revisar dos *observaciones*, las cuales aseguran estar siempre estrechamente ligadas al cambio en la personalidad.

1. Un cambio importante en la personalidad involucra cierto flujo afectivo o un proceso de sentimiento que ocurre en el individuo.
2. Un cambio importante en la personalidad tiene lugar en el contexto de una relación interpersonal en marcha.

El Proceso del Sentimiento

Cuando tiene lugar un cambio significativo de la personalidad se observan generalmente sucesos sentidos internamente, intensos y emocionales. Me gustaría llamar "proceso del sentimiento" a esta dimensión afectiva del cambio. La palabra "sentimiento" se refiere comúnmente a algo concretamente sentido por el individuo. En el cambio de la personalidad, el individuo siente directamente una remoción interna. Sus propias construcciones y conceptos llegan a ser estructurados en parte y su experimentar sentido llega a veces a escapársele del control intelectual.

En varios contextos se ha hecho notar que el mayor cambio en la personalidad requiere no sólo de una operación funcional e intelectual, sino también de este proceso de sentimiento. Por ejemplo, los psicoterapeutas (de cualquier orientación) discuten a menudo acerca de la presencia o ausencia de este proceso de sentimiento en un caso particular. Discuten si es que un individuo, en una sesión dada de psicoterapia, se compromete de una manera "meramente" intelectual, o si (como ellos formulan) él "realmente" se compromete en la psicoterapia. Consideran lo primero como una pérdida de tiempo o una de-

fensa, y así llegan a predecir⁷ que de allí no resultará cambio alguno. Lo segundo, lo consideran prometedor de cambio en la personalidad.

Aunque esta diferencia, discutida universalmente se formula más frecuentemente de una manera tan poco clara y las palabras que siguen a "meramente" ("meramente" intelectualizando, defendiéndose, evitando, proyectando, etc.) y las palabras que siguen a "realmente" ("realmente" comprometido, enfrentando, tratando de) están tan definidas que simplemente podemos referirnos a esta diferencia como la diferencia entre "mera y realmente". Aunque pueda no ser bien formulada, lo que se quiere decir siempre o referir con "realmente" es un *proceso de sentimiento* lo cual está ausente cuando a algo se le llama meramente.

⁷ Desde el principio hasta el fin, los nuevos conceptos y palabras definidas aquí intentan llevar a guiar las variables operacionales más afectivas y nuevas. Se debe distinguir entre los *conceptos teóricos* y variables operacionales. Por ejemplo, arriba, el "proceso de sentimiento" es un concepto teórico. Las variables operacionales (y habrá muchas del tipo específico) son aquellas en que un concepto teórico nos ayuda a aislar y definir con índices del comportamiento y procedimiento repetibles exactamente en donde estos pueden medirse de un modo estadísticamente confiable.

Cuando se sostuvo que la diferencia señalada entre "realmente" y "meramente" era una diferencia "subjetiva" esto significa que aún no hemos definido las variables observables, las cuales posibiliten un observador de sentido común para predecir los resultados conductuales y diferenciales. N. del A.

Una distinción similar entre "real y meramente" es tratada en la educación: siempre ha habido mucha inquietud por el contraste entre "el mero" memorizar los hechos y "realmente" aprender algo (haciéndolo propio, llegando a ser capaz de integrarlo, "aplicar" y "elaborarlo creativamente").

Se predice que aprender "realmente" resultará de cambios comportamentales observables. Se dice que el proceso de aprendizaje se distingue en dos distancias dependiendo del grado de "motivación interna" del individuo, su manera de "incorporar el nuevo material", y su aplicación de sí mismo a lo que ha aprendido", su genuina comprensión de significados. Estas metáforas indican que, nuevamente aquí en el aprendizaje, la diferencia entre "real" y "meramente" se refiere a una cierta participación de los sentimientos del sujeto en el proceso de aprendizaje. Permítanme dar algunos aspectos ulteriores de esta observación de la psicoterapia.

Un terapeuta Adlerino me dijo hace algunos años: "Por supuesto que la interpretación no es suficiente, por supuesto que la persona no cambia por más sabios que puedan ser los conocimientos que el terapeuta le entregue. Pero no hay técnicas que realmente nos den cuenta de qué es lo que produce el cambio. El cambio llega a través de una cierta ingesta emocional; pero Ud. debe admitir, por lo tanto, que ninguno de nosotros entiende qué es *aquello*".

Los terapeutas a menudo no toman en cuenta este hecho. Se esfuerzan por ayudar al individuo a una mejor explicación de lo que sucede, más aún, cuando se les pre-

gunta cómo el individuo cambia esta mala adaptación claramente explicada ahora, no se dice nada. De alguna manera el individuo al conocer su problema, debería cambiar, pero el *conocer* no es el proceso de cambio.

Un buen diagnóstico, tal vez con la ayuda de unos pocos tests psicométricos, puede arrojar una descripción exacta y detallada y una explicación de la personalidad de un individuo.

El terapeuta y el cliente a menudo *conocen* ambos, después de tales tests y unas pocas entrevistas, bastante de lo que está mal y necesita cambiarse. Muy a menudo, después de dos años de entrevistas terapéuticas, la descripción y la explicación dadas (o que pudieron darse) al comienzo retrospectivamente parecen haber sido bastante exactas. Hasta ahora está claro que hay una diferencia enorme entre conocer-saber la explicación *conceptual* de personalidad (lo que se puede idear en unas pocas horas) y el *proceso actual de sentimiento* de cambiar (lo que requiere años).

Relativamente poco se ha dicho acerca de este proceso⁸, el modo en que este proceso se pueda observar y medir, y exactamente de qué manera teórica funciona este proceso del sentimiento para permitir el cambio en la personalidad.

⁸ Rogers descubrió en la práctica, cómo puede ayudársele al individuo para vencer el paradigma de la represión. Su descubrimiento consiste en que la defensividad y la resistencia se obvian cuando se le responde al individuo "dentro de su propio marco de referencia". Esto significa que la respuesta del psicoterapeuta se refiere a algo que siempre está directamente presente en la propia conciencia momentánea del individuo.

La Relación Interpersonal

Así como el proceso del sentimiento pareciera ser parte esencial y así como hasta la fecha está en una etapa de observación con escasa explicación teórica, lo mismo ocurre con la Relación Interpersonal: ésta última siempre es citada como una clave del cambio, no obstante, ¿puede la teoría definir esta diferencia enorme y crítica que hace al individuo, vivir un cambio sólo dentro de la relación con otra persona?

Observamos cuando un individuo piensa en sí mismo acerca de sus experiencias y emociones, hay a menudo poco cambio, observamos que cuando él conversa estas experiencias con *alguna* persona, ocurre igualmente poco cambio. Sin embargo, cuando recurrimos a una relación "personal" "terapéutica" o "efectiva", decimos que la "sugestión" o un "apoyo de la libido", o "la aprobación o el refuerzo", o "las actitudes terapéuticas" de la otra persona, o "la conversación entre las dos inconscientes", de alguna manera obvia los factores que de otro modo modelan toda su experiencia y sus relaciones personales y que hacen que el individuo siga tal como es⁹.

⁹ Rogers encontró que aún si el terapeuta no hiciera más que reflejar la comunicación del cliente; es decir, si el terapeuta muestra claramente que captó y entendió exactamente la comunicación del cliente momento a momento, un proceso profundo de cambio y llevado por sí mismo comenzaba a darse para continuar luego el cliente por su cuenta. Sucede "algo" en el individuo cuando él es entendido de esta manera. Un cambio seguro cobra forma cuando él confronta algo en un momento dado. Algo determinado se libera. Más tarde el cliente agregará algo más, y tendrá algo más que decir; y si nuevamente es entendido y captado, algo aún posterior emerge, lo cual el sujeto ni siquiera había pensado alguna vez decir (o no era capaz de pensar) ni en esa precisa forma, secuencia, y expresiones en que se dió en una sesión de terapia. N. del A.

De alguna manera, ahora, se dice que él "llega a ser consciente" de lo que previamente no podía darse cuenta, que el cliente se "influencia" por sugestión, "vence" las transferencias, su "balance de la libido" se altera, "percibe" de alguna manera las "actitudes del terapeuta"¹⁰, aquellos eventos en los que se ha anticipado con actitudes o los ha distorsionado. Este es realmente el problema, y no la explicación del cambio.

Pero sí *observamos* que casi siempre estos cambios ocurren en el contexto de una relación interpersonal. Se han ofrecido algunas de las definiciones que producen efecto de cambio de personalidad (y otras en que no es así) (Rogers, 1957, 1959b). Se ha dicho muy poco acerca del modo en que las relaciones personales afectan las condiciones que producen la represión y la naturaleza de los contenidos, de manera tal que éstos llegan a una verdadera alteración.

Hasta el momento hemos formulado dos problemas del cambio en la personalidad y hemos citado luego *dos observaciones*; el proceso del sentimiento, y la relación interpersonal.

¹⁰ Recordemos que en el año en que Gendlin escribió esta obra, Rogers había ya presentado su histórico hallazgo (1957) en que las "condiciones necesarias y suficientes" para el cambio terapéutico comprendían a la "Actitud del Terapeuta", la cual consistía en la Autenticidad, la Empatía y la Consideración Positiva Incondicional. N. del T.

Nuestras dos observaciones y los dos problemas están relacionados: simplemente debemos acotar, mientras sea imposible teóricamente para el individuo tomar conciencia de lo que él debe reprimir, y cambiar los contenidos de su personalidad en otros *contenidos, observamos* que ambos suceden cuando el individuo está comprometido en un proceso *de sentimiento* profundo e intenso y en el contexto de una *relación interpersonal*. Necesitamos reformular la teoría de la represión y las definiciones de elementos constitutivos de la personalidad, de tal manera que los cambios observados se puedan formular teóricamente.

La Teoría, Conceptos básicos:

¿Qué son los sucesos psicológicos?

1. El "Experiencing"¹¹

- a) La partícula "ing en el término *experiencing*" indica que la experiencia se considera como un proceso (tendremos que definir las concepciones teóricas que van a completar el esquema procesal).

Ahora por supuesto, lo dicho no es realmente una definición, ya que el uso de la palabra "experiencia" es comúnmente confuso y variado. El campo de la psicología carece de una teoría de la experiencia. Sin embargo, la teoría del "*experiencing*" (Gendlin, 1962) es un intento por sistematizar dicho proceso.

¹¹ Proceso corporal y emocional de estar experimentando algo concreto en un momento dado. N. del T.

- b) El término "*experiencing*" intenta suministrar la idea de un proceso para determinar una teoría de la experiencia. Ya que el término "*experiencing*" es demasiado extenso, se definirán términos más específicos para aspectos específicos del "*experiencing*". Cualquier cosa particular que consideremos será una manera o modo particular del "*experiencing*", o una función particular que escogemos para exponerlo. El término "*experiencing*" denota, por lo tanto, a toda "experiencia" vista en términos de un esquema procesal.
- c) La palabra "experiencia" en psicología, cualquier sea la manera empleada, significa un suceso psicológico concreto. Lo mismo en este caso, el "*experiencing*" es un proceso de eventos concretos y en marcha.
- d) Finalmente, entendemos por "*experiencing*" un proceso sentido. Queremos decir sentido interiormente, sucesos sentidos corporalmente, sostenemos que la "sustancia" concreta de la personalidad o de un evento psicológico es este "*experiencing*", este fluir del sentir corporal o del sentimiento corporal.

El "*experiencing*" es un proceso concreto, sentido corporalmente, el cual constituye la preocupación básica del fenómeno psicológico y de personalidad.

2. El Referente Directo.

Tanto en una conversación social como en la teoría, enfatizamos enormemente sobre los sucesos externos y el significado lógico de tal modo que pareciera como si fue-

ra difícil advertir que, además de objetos externos y una lógica, tenemos además un sentimiento o sensación interna y corporal. Esto es, desde luego, un lugar común susceptible de comprobación por cualquier persona.

En cualquier momento que se desee, puede uno referirse directamente a un dato interiormente sentido. El "*experiencing*" en el modo de referirse directamente en este sentido, deseo denominarlo "referente directo".

Por supuesto, hay otras formas de "*experiencing*". Situaciones y sucesos externos, símbolos y acciones que pueden interactuar con nuestro proceso del sentimiento sin poner atención reflexiva alguna al referente directo. Estamos tan conscientes y sentimos tanto con esta atención directa como sin ella.

Toda persona puede referirse directamente a su "*experiencing*".

3. Lo Implícito.

Es menos aparente, pero aún fácilmente comprobable por cualquiera que este referente contiene un significado. Al principio pudiera parecer que el "*experiencing*" sea simplemente la sensación interna de nuestro cuerpo, su tensión, o su bienestar. Aún si reflexionamos más allá podemos notar que sólo en este sentido directo llegamos a tener el significado de lo que decimos y pensamos. Así, los símbolos verbales son sólo ruidos, sin nuestro "sentir", (o suenan sólo como imágenes de sonido).

Por ejemplo, si alguien le escuchara a Ud. hablar y luego dice: "Perdón, pero no entiendo lo que quiere decir". Si Ud. desea decir en otras palabras lo que quería decir, notará que debe dirigirse internamente a su referente directo, su significado *sentido*. Sólo así Ud. podrá llegar a palabras diferentes con las cuales reformular aquello.

De hecho, empleamos símbolos explícitos sólo para porciones muy pequeñas de lo que pensamos. La mayor parte de contenido de un discurso lo tenemos en forma de significado *sentido*.

Por ejemplo, cuando pensamos en un problema debemos pensar en un número respetable de consideraciones conjuntamente. No lo podemos hacer *verbalmente*. De hecho, no podemos pensar acerca del significado de estas consideraciones si tuviéramos que revisar interminablemente los símbolos verbales. Podemos revisarlos verbalmente. Sin embargo, al reflexionar en el problema debemos usar de los significados *sentidos*, debemos pensar en el modo en que "ésto" (lo cual hemos previamente verbalizado) se relaciona con "aquello" (lo cual hemos también verbalizado previamente). Al pensar en "ésto" y "aquello", empleamos los significados *sentidos* correspondientes.

Cuando los significados sentidos tienen lugar en interacción con los símbolos verbales y sentimos lo que dichos símbolos significan, denominamos a tales símbolos como "explícitos" o "explícitamente conocidos". Por otro lado, muy a menudo tenemos significados sentidos justamente fuera de la simbolización verbal. En su lugar tenemos un evento, una percepción, o alguna palabra

como la palabra "esto" (que no representa nada sino puntos suspensivos). Cuando éste es el caso, denominamos al significado como "implícito" o "implícitamente sentido, pero sin conocerse explícitamente".

Cabe hacer notar que ambos significados tanto "implícito" como "explícito" están en la conciencia. Lo que concretamente sentimos y puede referirse interiormente está de hecho "en la conciencia" (entendido el término "conciencia" como algo requerido de algunas reformulaciones a posterior). A menudo se discute si el significado "implícito" es "inconsciente" o no estuviera "en la conciencia". *Cualquier cosa que se denomine "implícita" se siente en la conciencia.*

Además debemos agregar que aún cuando un significado se explícita (cuando decimos exactamente lo que queremos decir) con el significado sentido hemos contenido siempre mucho más de significado implícito de lo que hemos hecho explícito. Cuando hemos definido las palabras que hemos usado correctamente, o cuando hemos "elaborado" lo que hemos "querido decir", nos damos cuenta que el significado sentido que empleamos siempre contiene una cantidad extraordinaria de significados implícitamente, siempre muchos más que aquellos que eran centrales a lo que hicimos explícito, que decidieron lo que de hecho quisimos decir, aún cuando ellos solamente se sentían. Ellos estaban implícitos¹².

¹² "Estoy feliz" o "Te amo" son ejemplos de declaraciones que en sólo dos palabras se encierra un "contenido implícito" extraordinario. N. del T.

4. Función Implícita (en la Percepción y en el Comportamiento).

Hasta ahora, hemos entendido el significado implícito como existente sólo en el referente directo, es decir, sólo en el caso de referirnos directamente a nuestro "experiencing". La mayoría de los fenómenos vitales y conductuales suceden apoyándose en significados implícitos (los significados explícitos sirven sólo a unos pocos propósitos especiales). Decimos, por ejemplo, que nuestras interpretaciones de algo y nuestras reacciones a situaciones presentes, están determinadas por nuestra experiencia "pasada". Pero ¿de qué manera está aquí *presente* nuestra experiencia pasada?. Por ejemplo, si he de observar una situación inmediata y describirla luego, ¿de qué manera están presente mi conocimiento y la experiencia de sucesos pasados, mi conocimiento del lenguaje, y la memorización de esta situación que acabo de observar de tal manera que todo aquello funciona en este momento?. Para describir la situación que acabo de observar, las palabras me nacerán a partir de una sensación sentida de lo que he observado, reaccionando ante ello, y que ahora quiero decir. Escasamente, tal vez nunca, pienso *en palabras* lo que observo. Ni tampoco pienso cada experiencia pasada con las funciones de la presente observación. Raramente pienso en palabras explícitas lo que estoy pronto a decir. Todos estos significados *funcionan implícitamente como mi presente, mi "experiencing" concretamente sentido.*

5. Completación. El llevar adelante¹³

6. La Interacción.

Los significados implícitos son incompletos. La terminación simbólica o el llevar adelante es un proceso corporalmente sentido. Hay una interacción y no una ecuación entre el significado implícito y los símbolos.

Debo ahora dejar en claro que los significados "implícitos" y explícitos son diferentes en su naturaleza. Podemos hacer que una declaración verbal esté diciendo exactamente lo que queremos decir; y a pesar de ello, sentir que el significado es una clase de cosa distinta a los símbolos verbales. Como hemos mostrado, un significado sentido puede contener una gran variedad de significados y puede elaborarse casi sin límites. Así el significado sentido no es lo mismo en términos de un significado preciso simbolizado explícitamente. La razón por la cual son diferentes en naturaleza es que si la ignoramos, asumimos que los significados explícitos están (o estuvieron) ya en el significado sentido implícitamente. Si se nos guía a construir lo sentido, el significado implícito es una suerte de lugar oscuro en el cual se esconden innumerables significados. Por lo tanto, asumiremos erróneamente que estos significados son "implícitos" y sentidos sólo en aquello que se "esconde". Debo enfatizar que el dato "implíci-

¹³ "Carrying Forward". El llevar adelante es un proceso que indica poner en marcha algo, "empujar" desde atrás, como empujar un tren, lo que quiere enfatizarse es que una fuerza enorme cobra forma cuando el contenido implícito encuentra su derrotero con los símbolos ciertos. N. del A.

to" o "sentido" del "*experiencing*" es una sensación de la vida corporal. Como tal debe tener aspectos innumerables, explícitos, y escondidos. Más bien, tales aspectos los complementamos y formamos cuando los estamos explicando.

Antes de la simbolización, el significado "sentido" es *incompleto*. El significado sentido y la simbolización son análogos al movimiento muscular de mi estómago al cual puedo dominar "hambre". Esta sensación ciertamente "significa" algo relacionado con comer, pero no "contiene" al comer. Para ser aún más gráfico, el sentimiento de hambre no es un comer reprimido. No contiene en sí mismo, el reconocimiento de un animal comestible, el matar y asar a este animal, el comerlo, digerirlo, y la absorción de las sustancias nutritivas, y la excreción y el entierro de los restos. Después de estos pasos, (algunos modelados genéticamente, otros aprendidos) no existe dentro de la sensación de hambre el movimiento muscular, tampoco el significado simbólico de "hambre", como otros aspectos de la búsqueda de alimento o el hecho de sentarse a la mesa es un paso aprendido del proceso digestivo y no lleva adelante tal proceso.

Antes de que ocurra aquello, el sentimiento del movimiento muscular contiene implícitamente la disposición modelada del cuerpo para una interacción organizada, pero no para unidades conceptuales formadas. El sentimiento corporalmente implícito es *preconceptual*. Sólo cuando ocurre de hecho la *interacción* con los símbolos verbales (o sucesos) es cuando realmente el proceso se está llevando adelan-

te, formándose así el significado explícito¹⁴. Aún cuando sea por mucho tiempo que esté en uno, éste está aún implícito, está incompleto, esperando símbolos (o sucesos) con los cuales pueden interactuar de una manera pre-organizada.

Así, explicitar es *llevar adelante* un proceso corporalmente sentido. Los significados implícitos son *incompletos*; no son unidades conceptuales escondidas. En su naturaleza no son iguales a los significados explícitamente conocidos.

No hay ecuación posible entre los significados implícitos y su respectiva "simbolización" explícita. Antes que una ecuación, hay una interacción entre el "*experiencing*" sentido y los símbolos (o sucesos)¹⁵.

¹⁴ El "*experiencing*" ("*experiencing*") es esencialmente una interacción entre sentimientos y símbolos (atención, palabras, sucesos) del mismo modo como la vida corporal es una interacción entre el organismo y el medio ambiente. En su naturaleza básica, el proceso físico de la vida es interacción. (Esto es una aplicación de los conceptos básicos de Sullivan). Por ejemplo, el cuerpo se constituye de células que son procesos de interacción que involucran el medio ambiente (oxígeno y sustancias nutritivas). Si aplicamos este concepto de interacción al experimentar, podemos ver que es una interacción entre sentimiento y sucesos (suceso incluye aquí el sonido verbal, la conducta de otros, estímulos externos, cualquier cosa que pueda interactuar con el sentimiento). N. del A.

¹⁵ Para la teoría completa del sentimiento y el significado ver a Gendlin (1962 a). Cómo se verá más tarde (definiciones 15, 18 y 26) la discusión aquí sostenida radica en un punto de vista de la personalidad que evita el "paradigma del contenido"; i. e. la concepción errónea que involucra los sucesos psicológicos a unidades formadas conceptualmente estáticas. N. del A.

El Proceso del Sentimiento: el modo en que tiene lugar el cambio en el individuo

7. El Focalizar

"El focalizar" (o más exactamente el "focalizar ininterrumpido") se caracteriza en términos de cuatro definiciones más específicas (8-11) que se exponen a continuación. "El focalizar" es el proceso total que sobreviene cuando el individuo se dirige al referente directo del experimentar.

Hemos visto ya que la referencia directa es una forma de "*experiencing*". El proceso de sentimiento que llamamos "*experiencing*" ocurre también en la conciencia del individuo sin referencia directa a ésta como un dato sentido. Indistintamente además, el "*experiencing*" tiene importantes funciones en el cambio de la personalidad. Lo discutiremos más adelante.

"El focalizar" se refiere a uno de los modos en que funciona el "*experiencing*", en este caso el referente directo, el cual funciona en la emergencia del cambio en personalidad.

Las definiciones (1-6) serán empleadas en la discusión siguiente y se formularán cuatro definiciones más concerniente al proceso de focalizar.

"El focalizar" se analizará en cuatro fases. La división en estas fases es más un resultado de mi manera de formularlo didácticamente, antes que de una posible divisibilidad inherente de cuatro pasos en el proceso. Aún

cuando ello pueda ocurrir en estas fases separables claramente, siempre ocurre como una sola unidad.

8. El Referente Directo en Psicoterapia (Primera fase del focalizar).

Un sentimiento muy definido, pero de un referente conceptualmente vago, es referido directamente por una persona. Digamos que ella ha estado tratando alguna situación o rasgo personal un tanto problemático. Ha contado sucesos, emociones, opiniones e interpretaciones. Tal vez se ha llamado a sí misma "tonta" "no realista" y aseguró a quien escuchara que ella "sabe más", acerca de aquello que el reaccionar de la manera en que lo hizo. Dicha persona se deja llevar por sus propias reacciones y las desaprueba. O, lo que es, lo mismo, defiende fuertemente sus reacciones de alguna manera crítica real o imaginaria, que apuntaría al sin sentido de sus reacciones, que ellas serían defensivas, no realistas y tontas, etc. Si a esta persona se le escucha y se le responde comprensivamente, será capaz de referirse directamente al significado sentido en la importancia que tiene para ella. Podrá tal vez dejar de lado, por un momento, todo su buen juicio o mal sentir acerca del hecho de que él sea como es, podrá referirse directamente al significado sentido de lo que está hablando. Podrá decir algo como "bien, sé que ello no tiene sentido, pero de alguna manera lo tiene". O, "es bastante vago lo que me sucede, pero lo siento de una manera muy nítida". Pudiera parecer como si el lenguaje y la lógica sean insuficientes, pero el problema está en que no estamos acostumbrados a hablar de algo que es conceptualmente vago, pero que es clara y nítidamente *sentido*.

Si la persona continúa focalizando su atención en este referente directo (si no deja de atender a ello porque le parece demasiado tonto, o demasiado malo, o dudoso es que justamente no se está condenando), puede tal vez llegar a conceptualizar algunos aspectos aproximativos de aquello. Por ejemplo, puede encontrar: "Me siento así cuando cualquiera me hace tal y tal cosa". "Creo que hay algo con ese tipo de cosa con lo que me sucedería algo espantoso o aterrador, pero ello es estúpido. Uno tiene que aceptar estas cosas. La vida es así, pero es esa manera de cómo lo siente, como algo de terror".

Teniendo conceptualizados algunos aspectos aproximativos de "aquello", el individuo siente de una manera más fuerte y vívida el significativo sentido, llegar a estar más entusiasta y esperanzado con el proceso de focalizar dentro de sí mismo, y hay menos necesidad ahora de establecer explicaciones conceptuales, acusaciones y apologías. Es un descubrimiento profundo para la mayoría de la gente cuando ellos encuentran posible continuar con el referente directo, llegando ello a evaluarse profundamente, decir por ejemplo: como "estoy en contacto conmigo mismo".

Un hecho muy sorprendente e importante acerca del referente directo del significado sentido es que si el problema bajo consideración se genera con ansiedad, o con una molestia elevada, esta disconformidad que se siente, disminuye en la medida que el individuo se refiere directamente al significado sentido. Uno podría haber esperado lo contrario. Ciertamente lo contrario es verdad cuando, por ejemplo, el individuo elige entre varios temas a discutir. La perspectiva de conversar esta dificultad, el

tema de la provocación de ansiedad ciertamente hace a la persona más ansiosa y aumenta este dolor interior en la medida en que él decida traer este tema a discusión. Sin embargo, una vez en el tema, cuanto más atienda al contenido sentido, la disconformidad disminuye. Si él pierde la pista de ello momentáneamente, la ansiedad se enciende de nuevo, y vuelve al difuso disconformismo del tema.

A medida que el individuo simboliza algunos aspectos del significado sentido, experimenta su autenticidad en parte por el grado de facilitación de la ansiedad que siente.

En contraste con la ansiedad o disconformidad, el significado sentido llega a ser por sí mismo más agudo, sentido más distintivamente, en la medida en que él se refiera y simbolice correctamente lo que es. De hecho, su sentido de haber o no simbolizado "correctamente" es, en parte, el sentido de la intensidad aumentada del significado vivenciado¹⁶.

¹⁶ La palabra "correctamente" en realidad se refiere aquí justamente a la interacción entre el referente sentido y los símbolos que estamos describiendo. El hecho es que, unos pocos minutos después, el mismo tipo de interacción con símbolos posteriores producen nuevamente una muy diferente, aún cuando ahora la conceptualización posterior "correcta" muestra que "lo correcto" no implica que un conjunto de símbolos dados, signifique lo que el referente directo solamente significa. Más bien, "lo correcto" se refiere al efecto experimentado (experimentado) que ciertos símbolos producen y a lo que se describe arriba, y en las definiciones cinco y seis. N. del A. (Lo correcto tiene que ver con el Cliente, es la persona del cliente quien determina si ese símbolo fue o no certero, es el proceso implícito al cliente quien determina la exactitud de lo que se siente. N. del T.)

Esta ansiedad disminuía es un hecho muy sorprendente, mucho más en contra de la acepción general que se tiene acerca del material provocador de ansiedad.

Generalmente presumimos que el focalizar directamente la experiencia nos hace más ansiosos. Mis observaciones indican que la ansiedad aumentada viene de la elección del tema, y esperamos generalmente esto. Por otro lado, dado el tema, mientras más focalizamos directamente el significado sentido, y mientras más simbolicemos de él correctamente, sentimos más alivio. Aún el menor error en simbolizar ("no, lo que acabo de decir no es justamente eso") aumenta de nuevo la ansiedad.

Podremos interpretar teóricamente esta observación en términos de las definiciones cinco y seis y nuestro uso del trabajo de Mead y Sullivan. Simbolizar el significado implícito sentido directamente lleva al proceso orgánico un paso más adelante. Se siente así, también se desprende de esto que nosotros pudiéramos considerar el referente directo (o el poner atención) "per se", ya una manera de simbolizar. El referente directo también como la simbolización resultante, implica un alivio tensional sentido corporalmente¹⁷.

¹⁷ La investigación (Gendlin y Berlin, 1961) que emplea correlatos autonómicos ha originado esta observación operativamente. Se les dió instrucciones grabadas a individuos para emplear en varios procesos. Después de cada instrucción hubo un período de silencio para realizar aquello.

Hay otros modos de describir el focalizar individual de un referente directo del *experiencing*. Podemos decir que, en tales momentos, su *experiencing* está "en la delantera de la conceptualización", "guía sus conceptos". Forma sus conceptos, "los verifica" con su significado sentido directamente y, a partir de esta base, decide su exactitud.

A medida que él continúa refiriéndose directamente al significado sentido (probablemente los llame "ésto"), podrá encontrar que su formulación previa que sintió como correcta debe reemplazarse por otra que ahora siente como más correcta. El terapeuta puede ayudarle reflejando sus palabras también como "ésto", y ayudándole a encontrar palabras y conceptos que le calcen correctamente¹⁸. El escuchante, por

Continuación 17

Se encontró que la resistencia psicogalvánica de la piel (tanto como la temperatura de la piel y el ritmo cardíaco) indicó reacción de tensión durante el período cuando los individuos fueron instruidos para focalizar (y reportados más tarde qué fue lo que hicieron) interiormente el significado sentido de un asunto problemático. Ello ha continuado en ser difícil de definir y chequear las anulaciones de los individuos después de ésto y otras instrucciones. Por lo tanto, esta investigación permanece como intento. A pesar de ello, algunas réplicas han confirmado la observación en el sentido que, mientras temas amenazantes en general provocan tensión, la focalización directa interna implica una reducción de tensión. N. del A.

¹⁸ Es extremadamente importante que el terapeuta refiera sus palabras a "este" dato sentido en el individuo y que él comparte el hecho que el proceso por sí mismo decide lo que es correcto y lo que no es. Es mucho menos importante que si las palabras del terapeuta se tornen exactas o no. N. del A.

supuesto, no puede juzgar la exactitud. Ni siquiera el individuo por sí mismo lo hace, pero si lo digiéramos cómo podríamos decirlo poéticamente, su referente directo hace el juicio. Ambas personas podrán así sorprenderse por el rumbo que toma la simbolización.

Lo anterior ha sido una descripción de la manera en que un individuo puede referirse directamente a, o "focalizar", un referente directo del *experiencing*, el cual, para él, constituye el significado sentido de algún tema, situación, conducta, o aspecto de su personalidad.

9. La Develación (segunda fase del focalizar).

A veces al focalizar un referente sentido directamente, hay un proceso gradual en el que llega a conocerse paso a paso lo que es explícitamente. Aún así, ello puede "abrirse" en un instante dramático. A menudo suceden dos cosas, por un lado un llegar a conocerlo mejor gradualmente, y en algunos instantes cruciales durante los cuales hay una notable "apertura". Con un gran alivio físico y un repentino asombro, el individuo llega a saber, sorpresivamente. El cliente puede sentarse allí, asintiéndose a sí mismo, pensando sólo en las palabras tales como "sí", "lo tengo", sin aún haber encontrado los conceptos para decirse qué es lo que ha "logrado". Sin embargo, él sabe que ahora puede formularlo y señalarlo. Es posible, que, si se le interrumpe sorpresivamente, él pueda no mantenerlo, para así más tarde solamente decir, "realmente sentí que sabía lo que era en ese momento, pero ahora lo he perdido". Generalmente, no obstante tan rápido como pueda, encontrará conceptos y palabras para

decir aquello que se ha abierto. Casi siempre es un sin número de cosas. Por ejemplo; si, *por supuesto*, él tiene miedo, y se da cuenta. El no se ha permitido ni siquiera pensar entenderse con *ésto y este* aspecto de la situación, y *ésto* ha sucedido porque no ha creído que estos aspectos realmente existieran, bien, si, él se dio cuenta que ellos existían, pero y además se sintió impulsado a culparse por ellos como si meramente lo hubiera imaginado, y si ellos existieran (cosa que es verdad), no puede entender que sea posible que "viva con ellos". El no se ha permitido tratar de entenderse con ellos (ahora se da cuenta), o ni siquiera considerarlos como cosas de su imaginación, meramente, porque ¡Dios Mío!, si ellos existen realmente, entonces él estaría desamparado. ¡Entonces no hay *nada* que él pueda hacer!, pero ellos existen. Bien, es un alivio por lo menos saberlo.

Este ejemplo ilustra la multiplicidad que generalmente se encuentra en el significado implícito que se ha sentido como un "ésto". Debe, como en el ejemplo, ser una multiplicidad que pueda todavía concebirse como una "cosa". El *experiencing* no tiene experiencias definidas y unitarias.

El ejemplo ilustra también que, a menudo los significados que se encuentra con tal alivio no son del todo agradables o bueno. El ejemplo no está del todo resuelto. Muy por el contrario, ahora *realmente* parece imposible. Parece claro ahora porqué se ha estado tan ansioso. Ello *parece* sin esperanza. Aún cuando sea una gran reducción de tensión experimentada y físicamente cuando el refe-

rente directamente sentido se llegue a "develar" de esta manera.

La develación de un referente directo siempre involucra un reconocimiento emocional sorpresivo y profundo de nuestros propios sentimientos (previamente tan aparentemente tediosos). "*Por supuesto*", lo decimos una y otra vez, "*¡Por supuesto!*". O, decimos "bien, eso que usted sabe, eso es lo que era". Porque lo que fue sentido previamente, en este momento adquiere sentido, la resolución de problemas puede ocurrir en este estadio. No obstante, podemos ver que *dado tal o cual juicio*, o percepción, o suceso, o situación "por supuesto" nos sentimos de ese modo, pero no los juzgamos ahora de la misma manera. Sin embargo, mi ejemplo ilustraba aquello, que aún cuando la solución parece más lejana que nunca, ocurre la reducción de tensión fisiológica y tiene lugar un cambio genuino. Creo que este cambio es más fundamental que la resolución de problemas específicos.

Una amplia gama de aspectos específicos se incluyen siempre en el funcionamiento y mal funcionamiento de la personalidad. No obstante, cuando un referente directo del *experiencing* "aparece" emocionalmente, es porque ha ocurrido un cambio mucho mayor que cuando se comprende cognitivamente tal o cual cosa. Esto es mucho más evidente cuando después del "descubrimiento" el individuo aún no ve el camino a seguir. Dice, "al menos sé de qué se trata, pero ¿cómo podré cambiar o tratar de enfrentarlo?". Aún durante los días siguientes y las sesiones posteriores parece que ya es distinto, que la cualidad

del problema ha cambiado y su conducta ha sido muy distinta. Y, como una buena explicación de esta solución acota, "bueno, parece que ya se arregló ahora". Hay un cambio global en la manera total de *experiencing* a este respecto. De este *cambio sentido*, con falta de descripción lógica, vienen algunas de nuestras "ingenuas" nociones: "sólo acéptalo", nos decimos nosotros mismos y a los demás.

Podemos recordar que hemos observado individuos similares a los recién descritos, *reportar* un cambio básico de manera tan simple:

- ¿Cómo es que todo es distinto?
- Bueno, parece que todo está bien ahora.
- ¿Le parece aún de que tal o cual cosa pueda suceder y que Ud. no podrá enfrentarse a ella?
- "sí, pero ahora como que siento que es la vida. Así es como es, hay que aceptar las cosas así".

Y no es justamente lo que se dijo a sí mismo una y otra vez, *sin ningún efecto*, antes del proceso en el cual se focalizó en el significado sentido y ¡ello fue porque se develó!

De este modo, y tal como ya he señalado, sólo algunas veces lo que se descubre lleva a una solución de un modo explicable. Frecuentemente ocurre un cambio a nivel del sentimiento global cuando uno descubre el referente directo, aún cuando esto parece conducir a algo que parece peor y menos alentador de lo que se esperaba. Se

observe o no resolución específica, el cambio aparece como amplio y global. No es sólo que este problema se resuelve o que sea este el rasgo que cambia, sino que se lleva a cabo un cambio mucho más general.

Podemos decir que la gran variedad de aspectos que están implícitos en cualquier significado sentido ha cambiado, por ello se infiere el cambio global. O podemos decir que los significados son aspectos del proceso experiencial en que cambia el *modo de "experiencing"*; de allí que también cambie la cualidad de todos sus significados.

Tal como lo decía un Cliente: "hasta ahora siempre ví este problema en términos de blanco y negro y luché por una solución que fuera gris. Pero ahora esta nueva manera no es blanca ni negra, ni gris. ¡Es en colores!: "Así, el descubrimiento de un referente sentido no sólo nos informa de lo que estaba implícito, sino que además cambia el modo completo a través del cual se experiencia.

10. Aplicación Global (tercera fase del focalizar)

Este modo en el cual el proceso de referencia directa y descubrimiento afecta a muchos aspectos de la personalidad es algo identificable en sus informes posteriores por la diferencia que resulta de él, y también en los momentos que siguen inmediatamente después del descubrimiento de un referente sentido. El individuo está invadido por muchas asociaciones distintas, recuerdos, situaciones y circunstancias, todo lo relacionado al referente sentido. Aunque conceptualmente pueden ser muy distintos, comparten el mismo significado sentido con el cual

se ha estado enfrentando. Exceptuando este punto, pueden involucrarse aspectos muy distintos y variados¹⁹. "Oh, es por eso que no logro entusiasmarme por ésto o por lo otro". "Sí, y otra cosa, acerca de ésto es que sucede cada vez que debo actuar o pensar. No lo puedo decir, bueno lo que yo pienso es más importante, porque al verlo de este modo es como me equivoco". "Oh, en tal y tal situación hice lo mismo".

Durante este período de "amplia aplicación" y en que frecuentemente sigue al descubrimiento de un referente sentido (develación), el individuo puede quedarse sentado en silencio, verbalizando sólo ocasionalmente alguna de las partes de este flujo.

Me doy cuenta de que algunas de las observaciones han sido denominadas por otros con el nombre de "insight". Pienso que éste es un nombre equivocado, primero porque la aplicación global no es de ningún modo un esclarecimiento o un temor claro, ni tampoco es básicamente una mejor comprensión. Más bien el "insight" y la mejor comprensión de los resultados, son el producto de este proceso como algunos de sus marcados aspectos que requieren cada uno especial atención. Se puede estar seguro que para cada relación o aplicación que el indivi-

¹⁹ Siempre podemos aplicar la lógica después del proceso de formular las relaciones implicadas, pero nunca podemos adelantarnos y elegir una de las miles de posibilidades entre varios problemas tópicos que funcionen en un proceso sentido concretamente tal como lo hemos descrito arriba. N. del A.

duo piense explícitamente, hay miles de significados dentro de los mismos miles de los cuales no piensa, pero algo ha cambiado, sin embargo, en ese momento; no es su pensamiento acerca de la diferencia que el descubrimiento haya provocado, sino que el descubrimiento mismo lo cambia en estos miles de aspectos. El cambio ocurre piense o no en cualquiera aplicación y considere o no el descubrimiento como resolutivo. No obstante, tal como estoy enfatizando, él puede irse perfectamente diciendo, "no tengo idea de lo que puedo hacer con ésto o cómo cambiarlo". Pero ha cambiado ya, y también ha cambiado la gran multiplicidad de aspectos por los cuales "ésto funciona" implícitamente.

11. Movimiento del Referente (cuarta fase del focalizar)

Se siente una alteración o movimiento definido del referente directo (*R.D.*)²⁰. Este "movimiento del referente" se da frecuentemente después de las tres fases que acabamos de describir. Cuando ha habido referencia directa ocurre un descubrimiento dramático, y cuando el flujo de aplicación global subyace, el sujeto encuentra que ahora se refiere a un referente directo que siente como diferente. Los significados implícitos que se pueden simbolizar de este referente directo, son ahora totalmente distintos. Es una referencia directa nueva; y entonces el proceso de cuatro fases comienza nuevamente.

²⁰ Para facilitar la lectura se ha optado por usar la unidad "*RD*" como módulo de cambio para distinguir al referente directo como una etapa del proceso del focalizar. N. del A.

Pero el focalizar no es siempre divisible tan nítidamente en un proceso de cuatro etapas. Como se ha señalado anteriormente el *descubrimiento* puede ocurrir con o sin flujo perceptible de *aplicación global*.

La develación puede ocurrir también de un modo no tan dramático, en varias etapas de simbolización sucesiva. Y aún sin descubrimiento, aún sin ninguna simbolización que se sienta como correcta. El referente directo del individuo puede llevar adelante el proceso de sentir; y es experimentado con una tensión corporal relevante. Lo que aquí estamos denominando cuarta fase del focalizar, el movimiento del referente, puede ocurrir en cualquiera de estos momentos; la sola referencia directa no cambia ni mueve el *R.D.*, pero lo hace más fuerte, de modo más agudo y más perceptible, aumenta su intensidad como sentimiento y disminuye la tensión difusa, la intranquilidad (incomodidad), y la ansiedad. Sin embargo, algunas veces, el mero proceso de referencia directa continúa cambiando o "*MOVIENDO*" al *R.D.* Con mayor frecuencia dicho movimiento sucede después de al menos cierto grado de descubrimiento y simbolización y especialmente después de sentir el flujo de la aplicación global.

El individuo siente claramente un cambio en la cualidad del referente sentido. No es sólo un cambio, sino que es algo "dado" o un "movimiento" sentido o experimentado directamente, que se siente como bueno y bienvenido. Su tremenda importancia reside en el hecho que después de dicho movimiento de referente (aún muy pe-

queño), el significado implícito llega ahora a ser diferente. La perspectiva o "escenario" inicial con que se enfrentaba antes, ahora cambia, siendo muy distinto.

Es justamente este movimiento del referente que generalmente falta cuando uno *se habla* a sí mismo, cuando uno se ha recitado todas las mismas razones, consideraciones, y los modos de cómo sería más responsable sentir, etc., consecuente y generalmente *el mismo* referente sentido (*inalterado*) está aún ahí, y la misma ansiedad difusa también; de esta falta de movimiento del referente uno infiere que nada ha cambiado realmente.

Recíprocamente después del movimiento del referente los significados o simbolizaciones que uno promueva son diferentes. Las consideraciones relevantes son diferentes. El escenario total (global) es diferente. Por supuesto, generalmente en dicha fase uno encuentra "soluciones". El individuo puede decir: "bueno, eso tampoco me ayuda, pues ahora esta sensación de impotencia parece como si fuera el peor crimen de la tierra, el ser impotente, débil, dejar simplemente que todo me suceda. No se puede soportar esto tampoco. No sé qué hay de malo en ello. Quiero decir, si realmente de ningún modo puedo hacer nada en relación a eso". Aquí vemos que no hay nada que insinúe una solución, pero ahora han cambiado las consideraciones relevantes. Lo que observa y simboliza es diferente consecuentemente al hecho de que al referente sentido, al cual se refiere directamente, debido a que esto es ya distinto.

El movimiento de la referencia da dirección al proceso de focalizar. La atención y simbolización del individuo tiende a seguir esa dirección, lo que produce el mencionado movimiento del referente.

Sin movimiento del referente, lo que se diga es sólo lo "meramente" hablado, lo "meramente" intelectualizado, un "mero" relato, un "mero" hablar.

El movimiento del referente es la experiencia directa de que ha ocurrido algo más que la lógica y la verbalización. El movimiento frecuentemente puede ser analizado lógicamente (pueden formularse relaciones lógicas entre lo que dijimos antes y lo que decimos ahora). Sin embargo, dicho análisis lógico puede ser hecho entre verbalizaciones de cualquier tipo, sin que haya habido o no movimiento del referente; y, frecuentemente, para un pequeño trozo de movimiento del referente el entrelazamiento lógico o conceptual es extremadamente amplio. Aún un *pequeño* movimiento del referente puede provocar lo que conceptualmente aparece como una posición ventajosa y totalmente distinta.

El movimiento del referente es un cambio en el significado sentido que afecta a la simbolización.

Espero haber dado una idea de las características sobresalientes de aquello que denomino las cuatro fases del focalizar.

Para resumir las etapas del focalizar son:

- Fase 1 Referente Directo, o el hecho de referirse directamente a un significado sentido que es conceptualmente vago, pero nítido en el sentir;
- Fase 2 La Develación y la simbolización de algunos aspectos;
- Fase 3 Una emergencia de la aplicación global;
- Fase 4 Movimiento del referente; y el proceso puede recomenzar nuevamente con la fase 1 (8-11).

Estas cuatro fases caracterizan al "focalizar" como proceso²¹.

²¹ Debo ahora describir algunos aspectos que comúnmente son denominados de "atención interna" que no involucran la referencia directa y, por lo tanto, ya no son parte del focalizar. Tomando en consideración que el término "experienciar" incluye cualquier tipo de experiencia, mientras lo consideramos como internamente *sentido* y lo apliquemos a la formulación teórica del *proceso*, las confusiones surgen concerniendo al modo de experienciar denominado el *referente directo (R.D.)*. Especialmente desde el momento en que el referente directo es sentido, ha sido confundido con las emociones (también se afirma de las emociones que son sentidas). Pero el referente directo es internamente complejo y un individuo se siente en "contacto consigo mismo" cuando se refiere a eso, mientras que las emociones son internamente de una sola cualidad... son "claras". A menudo mantienen a sujeto que siente dentro de sí lo cual es el terreno complejo de la emoción. Estas y otras distinciones quedarán más claras en la lista siguiente de tipos de sucesos que ocurren dentro del individuo los cuales no son el referente directo (R. D.), y por lo tanto, no pertenecen al focalizar. Para resumir, el referente directo no es:

Si la capacidad de responder del escuchante lo hace posible, el individuo se encuentra a sí mismo trasladándose desde un movimiento de referente y de un contenido por descubrir otros de un modo sucesivo. Cada vez que la escena interior cambia, nuevos significados sentidos están ahí para él; los ciclos de las cuatro fases promueven un amplio proceso de sentir. Este proceso de sentir tiene una característica muy fuerte de autopropulsión sentida concretamente.

Como terapeuta he aprendido que uno debe depender de este proceso sentido de autopropulsión del cliente. Este es un principio importante, ya que nosotros los terapeutas tenemos el *poder de distraerlo*²². Cuando así sucede

Continuación 21

21.1 *Emociones claras*. Las emociones de culpa, vergüenza, molestia, o el sentimiento de que yo sea "malo" son *acerca* de mí o de este aspecto de mi experiencia y el significado que tiene para mí. Estas emociones no son en sí la experiencia y el significado que ella tiene para mí. Las emociones como tales no son una referencia directa al experimentar sentido como proceso. Debe, por lo menos momentáneamente, *llegar* por estas emociones *acerca* de mí con el propósito de referirme a lo que todo ésto significa para mí, porqué y qué es lo que me hace sentir avergonzado. Por ejemplo, debo decirme: "bien, de acuerdo, *estoy* muy avergonzado; pero desde un minuto hasta ahora, aunque ello me hace sentir muy avergonzado, quiero sentir *en qué* consiste ésto dentro de mí.

²² Esta letra cursiva fue hecha por el traductor sólo en esta ocasión como un modo de destacar el enorme poder lingüístico y actitudinal del terapeuta frente a este delicado proceso autopropulsado del Cliente. N. del T.

(con demasiadas explicaciones o "insights de lo que el terapeuta pueda estar viendo en lo que dice el cliente), entonces no ocurre este proceso de sentimiento. Por otro lado, he aprendido también que mis preguntas y mis propias expresiones pueden ser útiles, y que al estar provisto de ello intento siempre decirle al sujeto que se refiera a su referente sentido y le hago saber con ello que me gustaría que él continuara en la focalización de tal referente.

Continuación 21.1.

Otro ejemplo puede ser este: un cliente pierde muchas horas de sueño cada noche, con ansiedad, vergüenza y resentimiento. Se culpa por sus reacciones ante ciertas situaciones. Se sentía egoísta y avergonzado por todo el asunto. Así como trató de resolverlo, se sintió alternadamente resentido (hubiera querido sobreponearse, enfrentando el hecho, sin retroceder, etc.) y por otro lado avergonzado (era un tonto, humilladamente despreciable, etc.). Sólo en la sesión terapéutica le fue posible focalizar directamente en "esto": "lo que yo siento", acerca de lo cual, asintió también, "suelo tener estas emociones". N. del A.

Parece bastante claro y universal que sentimos culpa, vergüenza y maldad, *en lugar de sentimientos* que están relacionados a aquello de lo cual sentimos vergüenza, culpa o maldad. Es casi como que estas emociones por sí solas impidieran que las significaciones de ello aparezcan en nuestros sentimientos no tanto porque sean tan desagradables, sino porque omiten el punto con el cual pudiéramos completar, simbolizar, respondernos y atender a eso que sentimos centralmente. Me inclino a formular la hipótesis que la culpa, la vergüenza, o la maldad son emociones que ocurren como respuestas en lugar de responder a ello, por la acción o la simbolización, daríamos de otro modo con nuestro referente directo. Estas emociones parecen completar, pero de hecho "omiten" los significados implícitos incompletos.

Una vez que ha surgido este proceso de sentimiento, se continúa después que el individuo se ha comprometido en la cuarta fase de su focalizar, y que ya hemos descrito. Así durante varios días transcurridos entre dos sesiones psicoterapéuticas, el cliente puede encontrar nuevos pensamientos importantes, sentimientos, recuerdos y estalli-

Continuación 21.1.

Es como un animal que responde a su hambre y lleve adelante el proceso digestivo orgánico, tal animal estaría más consciente del dolor de su pierna y se conduciría de acuerdo a ello. En cualquier grado, la preocupación de estas emociones se fundamenta en que no debe confundirse con el significado sentido, el cual, aunque relacionado a estas emociones, necesita del focalizar.

Un cliente describe esto en sentimientos de un huracán: "Si Ud. se introduce en algo de veras, es como meterse dentro de un huracán y que no se viera nada alrededor. Uno debe entrar en él y mantenerse, entrando más allá y más allá hasta que uno llega a encontrarse con el ojo del huracán. Allí se encontrará una quietud y Ud. puede ver donde se halla en realidad. Esto expresa bellamente el hecho de que la dirección del focalizar está definitivamente dentro de las emociones, y no lejos de ellas aunque también ese focalizar implique algo cualitativamente muy diferente de lo meramente "no ver nada alrededor" por las emociones. La ilustración capta también algo de la idea de centralidad, profundidad y quietud que uno encuentra, la cualidad que otros han llamado "estar en contacto consigo mismo". El referente sentido, por ejemplo, soy "yo". Ello cubre y es mil cosas a la vez. En comparación, el tono emocional que lo acompaña y le parece no es sí mismo mil cosas. Para permanecer junto a ello meramente lo alimenta. Siempre hay un "aliento sostenido", tenso, una cualidad hermética en la mayoría de estos tonos emocionales. Alejarse de la emoción es alejarse también en dirección opuesta a encontrarse consigo. Así uno debe "moverse hacia dentro" y "a través", "sobre por". Estos tonos emocionales hacia el referente directo el cual es el *significado sentido de todo ello*.

dos internos que "le vienen". Puede hallar un "movimiento" generalizado, "un suceso interno lleno de sucesos", aún sin un contenido simbolizado específico. Es así que un *proceso de sentimiento* total llega a ser autopropulsado y sobrepasar las cuatro fases del focalizar que he descrito. *El papel de la relación personal: el modo en que las respuestas de otra persona afecta el "experiencing" de un individuo, y por*

Continuación 21.1.

La diferencia entre focalizar y "revolcarse" o "estar atrapado dentro de" ciertas emociones es más dramáticamente evidente cuando se compara las experiencias cotidianas de un individuo, cuando el se dedica a una dificultad de personalidad por sí solo, y cuando lo hace en presencia de otra persona que le comprende. La diferencia es dramática, porque por muchas horas él ha estado dando vueltas sintiendo la misma serie de emociones y careciendo de un posible *movimiento de referente*. En contraste con ello a menudo con sólo decirle a otra persona en poco de lo cual ha estado sintiendo y pensando, produce un referente directo y un movimiento de referente. Más adelante discutiremos el rol de esta otra persona para hacer posible el focalizar y otros procesos terapéuticos. Las respuestas de otra persona a las emociones, por ejemplo, puede posibilitar "ceder a ellas", "permitirlas" y "llegar por" ellas, de tal modo de referirse directamente al significado sentido. Es posible con frecuencia, aún cuando siempre inseguro y difícil, que el individuo focalice estando solo.

21.2 La órbita circunstancial. Así como uno puede perderse en las emociones nítidas de culpa, vergüenza, o maldad, también uno puede perderse en una recitación interior de circunstancias, tales como: lo que uno debería haber hecho y lo que en realidad hizo; lo que otros hicieron, o debieron haber hecho, o pudieron imaginarse haber hecho, etc. Tal juego y re-juego de la circunstancia, la repetición interior de conversaciones, y el re-desempeñar dramático son claramente distintos del significado sentido que todo esto tiene y en lo cual el sujeto puede focalizar (tal vez, con ayuda de alguien).

ende el modo en que los contenidos de la personalidad son cambiables inherentemente.

Estamos tan familiarizados con los contenidos (significados simbolizados) que a veces discutimos los problemas psicológicos como si la personalidad no fuera otra cosa que contenidos. Olvidamos las diferencias obvias que no sólo existen *en lo que* la experiencia de un individuo es en un momento dado, sino además en *cómo él* la experimenta. Entonces podemos formularnos una pregunta como la siguiente: ¿Qué diferencia produce la relación interpersonal, ya que el sujeto puede pensar y sentir los mismos contenidos cuando él está solo, del mismo modo que cuando está con otra persona?

Continuación 21.2.

Con frecuencia el cliente llega a la consulta después de noches sin dormir y días, cansado de darle vueltas al asunto circunstancialmente y encuentra, con algunas respuestas al significado sentido de "todo esto" que con gran alivio se refiere ahora directamente y devela el significado sentido. Sin importar la mala imagen de ello. Con el propósito de que surja el proceso del sentir, debemos a veces mantenernos en silencio, al menos por períodos cortos.

Si el que habla todo el tiempo es él o yo, muy poco del referente directo tiene lugar. Por lo tanto, cuando él ha parado de hablar y yo de responder, me alegro en caso de exista un poco de silencio en el cual él puede llegar a *sentir el significado* del que ha estado hablando. Y me siento contento especialmente al comprobar que la cosa siguiente a la que el cliente hace mención continúa no simple y lógicamente como lo había dicho, sino que muestra que él ha estado inmerso en algo sentido.

* La letra cursiva en la nota de pie de páginas es del traductor para fines didácticos. N. del T.

A menudo un terapeuta (o cualquier persona que escucha deseando ayudar) sentirá que debe "hacer algo", "agregar algo", llevar al cliente a un nuevo contenido o "insight", de tal modo que eso sea una ayuda y que ello provoque una diferencia.

Lo que es más, existe una gran diferencia en cómo uno piensa y siente estando solo y cómo uno piensa y siente estando con otro. El contenido conceptual puede (por un tiempo) ser el mismo a aquel producido cuando el individuo piensa y siente por sí mismo; pero, el modo de experienciarlo será totalmente distinto. Consideremos, por ejemplo, al ser censurado y criticado antes de siquiera

Continuación 21.2.

De este modo puedo darme cuenta que un referente directo ha proporcionado la transición desde aquello de lo cual estaba hablando y de lo que ahora dice. Este "descenso" hacia sí mismo, este *estar focalizando**, y todo el proceso de sentimiento que brota, produce verbalizaciones al flujo subyacente de los sucesos de cambio en la personalidad. *Este proceso del sentimiento autopropulsado es el motor esencial del cambio* de personalidad podemos tomarnos, lo sentido físicamente y los pasos verbalizados del focalizar son claramente distintos de aquellos de la órbita circunstancial.

21.3. *La órbita explicatoria.* Intentar explicaciones es algo distinto del referente directo: "¿Es sólo que soy así de hostil?" "¿Debe significar ello que estoy proyectando una homosexualidad latente?" "¿Esto significa que tengo una necesidad de fallar?" "¿Es sólo que trato en lo posible de ser correcto?" "¿Estoy tratando de tener el cariño que no tuve cuando niño?" "¿Esto es una paranoia?" "¿Otra gente no se preocupa tanto por esto, entonces significa que no estoy agradecido de lo que tengo?"

repcionarse aquello que se está diciendo. En este caso, mi manera de experimentar estará bastante limitada. Pensaré menos y sentiré menos de lo que lo hago cuando estoy solo. Tenderé a decir lo que se "debe" decir, en términos escurridizos y generalizantes, y usando vocablos delicadamente elaborados. Lo intentaré sentir profundamente, pero no lo lograré ni en la forma intensa ni con una riqueza de matices contenidos. Ciertas cosas jamás me sucederán en tal caso o, si ocurren me las reservaré para los momentos en que esté solo y en que pueda sentir las nuevamente sin los efectos restrictivos de las respuestas de ese otro (censurador). Todos conocemos estas diferencias entre el modo de experimentar con este tipo de personas, comparado a cuando estamos solos.

Continuación 21.3.

Cuando sean los conceptos explicatorios, simplistas o tontos, sofisticados o bastante exactos, son sólo útiles si uno los emplea como señales para nombrar momentáneamente y adentrarse en un significado directamente. Sin ello, nuestras reflexiones entran en un vacío, y no pasa "de ahí". El "darle vuelta a la cosa" con explicaciones desboca "la máquina mental deslizándola por las ruedas". Sólo lo confunde a uno, lo cansa, y es bastante distinto del focalizar en el significado sentido. Aún un pequeño paso del focalizar puede cambiar la escena interior de tal modo que un conjunto completo de conceptos explicatorios de pronto llegan a ser irrelevantes. En comparación con el significado sentido, los conceptos explicatorios son tan gruesos, tan generales, tan vacíos, que aún cuando ellos sean exactos sólo ayudan a las abstracciones.

21.4. La auto-reingeniería. Un cuarto tipo de dar vueltas sobre el asunto consiste en algo que puede llamarse "auto-reingeniería". En esto uno tampoco atiende a los significados sentidos. En lugar de ello, uno "le conversa a" uno mismo, interiormente.

De un modo similar, existen otras personas (teniendo suerte de conocer algunas) con quienes, al hablar, sentimos más intensamente y con mayor libertad cualquier cosa que vivenciamos. Pensamos en más cosas, tenemos la paciencia y la destreza de profundizar más en los detalles, toleramos mejor nuestra propia tensión interna cuando le estamos hablando. Si estamos tristes o nos entriste-

Continuación 21.4.

Uno es muy activo, acomodando y re-acomodando los sentimientos de sí mismo sin parar de sentir justo lo que ellos son. Esta reingeniería de sí es claramente distinta del focalizar acerca de un referente sentido y del sentir y simbolizar su significado implícito. N. del A.

La auto-reingeniería no siempre es útil. De hecho puede ello tener éxito exactamente en la medida en que el experimentar de uno en la referencia dada funcione implícitamente. El problema con la fuerza de voluntad y la reingeniería no es, como lo sostiene Sullivan y a veces Rogers parece asumir, de que no exista tal cosa. No, existe. Uno no siempre es automáticamente "llevado" a la acción o al auto-control. La fuerza de voluntad, la decisión, la reingeniería de sí mismo son necesarias a menudo. No obstante, ellas no pueden esforzarse efectivamente al punto donde el "*experiencing*" no funciona implícitamente. En tales consideraciones las respuestas de sí mismo o las respuestas de los otros se requieren primero que nada, de tal modo que el proceso pueda ser llevado adelante y el experimentar funcione entonces implícitamente.

Este focalizar puede ser lo que siempre se ha querido decir en religión en los términos "escuchar a la voz todavía pequeña". Esto se ha confundido recientemente con la conciencia (y sólo en la gente muy bien ajustada puede identificarse conciencia y referente directo). La mayoría de la gente se ha confundido de dónde "escuchar" y "oír" esta "voz". Lo anterior indica que "escuchar" significa en realidad mantenerse en silencio, parar de "conversarse" a uno mismo, y sentir justo lo que está allí, sentido corporalmente, significativo, y acerca de lo cual aclarar más y luego verbalizarlo.

ceamos estando solos, entonces con estas personas llegamos a llorar. Si estamos detenidos con nuestra culpa, vergüenza, y ansiedad, entonces con esta persona podemos revivir de nuevo, internamente, como siendo más que estas emociones. Si hemos mostrado disgusto y fastidio con nosotros mismos hasta el punto de llegar a estar silenciosos y "apagados" por dentro, entonces con esta persona llegamos a estar "vivos" de nuevo. Así como le contemos a esta persona antiguos sucesos, familiares y repetidos de mucho tiempo, encontramos todo ello más fresco y rico en significado, y no será necesario contar todas las facetas del significado personal que ello encierre en un momento dado en el presente.

¿Cómo explicaremos teóricamente estas diferencias en el modo en que experimentamos en relación con otros y estando solos?

13. El modo de experimentar (o de "experencing")²³

Además del contenido de lo que *decimos* estar experimentando, existe también el modo en el cual experimentamos. Existen pocos términos en nuestro lenguaje psicológico formal que denote las diferencias en los *modos de un "experencing"*. Definamos, por lo tanto, algu-

Continuación 21.4.

La regla para focalizar, una regla para aplicarse internamente uno mismo, es "callarse y escuchar". Luego a través de referirse al referente sentido concretamente, podrá ello desenvolverse; vendrán al foco, la sensación de su significado, y luego de las palabras. N. del A.

²³ Las comillas son del Traductor. N. del T.

nos términos nuevos. (Estos términos se sobreponen de tal modo que con una explicación completa de unos nos dará la clave de los otros).

La inmediatez del "experencing"

La inmediatez puede contrastarse con la disociación o postergación afectiva. En términos poéticos y descriptivos se han inventado expresiones de la gente para describir la inmediatez y sus opuestos. "Hago todo bien, pero no estoy en ello" o "soy el espectador de mi propia conducta" o "lo que ello significa me mantiene tan ocupado que no siento lo que sucede", "la vida transcurre muy bien, en tanto que yo estoy como en algún cuarto oscuro, apenas la puedo escuchar. No me siento viviendo en ella".

Actualidad

¿Estoy reaccionando a la situación presente? ¿Estoy sintiendo un ahora o es la situación presente una ocasión, un lastre para un modelo de sentimiento recurrente, estructurado, repetitivo y familiar?

La riqueza del detalle fresco

Cualquier experiencia momentánea posee la nitidez de los detalles que uno *experimenta* implícitamente, alguna de las cuales se puede simbolizar y diferenciar. En oposición a ésto, el patrón de sentimiento estructurado se constituye sólo de unas pocas emociones y escasas significaciones.

A veces, no obstante, uno ni siquiera puede tener riqueza alguna en un presente, sino que solamente el mismo gastado y viejo patrón de sentimiento. En tales casos los psicólogos se inclinan a señalar principalmente al contenido de este patrón añejo. Decimos "Esta es una reacción de protesta contra la autoridad" o "esta es una necesidad de dominio" o "un impulso sexual infantil" de tipo "parcial" tal como "voyerismo" o "exhibicionismo", o una "necesidad agresiva pasiva". Tendemos a negar el hecho de que tales modelos de sentimientos son también distintos en el modo en que funcionan a aquel de un "experiencing" inmediato, presente y enriquecido de detalles. No es sólo que reaccione pobremente ante la autoridad. Más bien, yo reacciono de este modo a toda persona que perciba como autoridad; y algo más importante aún, sólo reacciono a su "ser autoridad" y no a él como persona global, ni a muchas de sus facetas presentes ni a nuestra situación particular que es en sí distinta de muchas otras situaciones. El "modelo de autoridad" o cualquier modelo similar, es sólo un "croquis gastado". Mi "experiencing" es una *estructura rígida* en su modo de funcionar cuando "estoy experimentando"²⁴ sólo este esquema gastado y siento sólo este *conjunto establecido y repetido* de emociones, perdiendo la mirada de detalles frescos del presente. Tal vez me resista con las conductas de mi jefe aún si el modo de experimentar fuese el óptimo. La verdad es que se pier-

²⁴ La comilla está colocada para destacar que en español no existe el verbo "experimentar"; no obstante, lo estamos usando como un modo de ilustrar "un proceso de sentimientos que estoy viviendo de este modo preciso", o "estoy experimentando" internamente en mis sentimientos. N. del T.

de mucho tiempo y atención en decidir si con mi reacción lo culpo a él o me culpo a mí mismo. Ello no tiene importancia alguna. Lo que sí importa es el modo de mi experimentar. No importa cuán indeseable pueda ser ello, mi "experiencing" está "estructurado" esquemáticamente, ni siquiera experimento tal odiosidad excepto como mera sugestión para la experiencia de mi antigua y gastada estructura.

Los todos cristalizados.

A menudo hablamos de contenidos o "experiencias" como si fueran unidades aparte, entidades con una estructura propia. Pero esto es válido sólo en la medida en que mi "experiencing" esté estructurado rígidamente en su modo de funcionamiento.

Por ejemplo, cuando escucho alguno de los sentimientos de otra persona, pienso ocasionalmente en mis propias experiencias. Necesito de los sentimientos y significados de mi propia experiencia para comprender la de otro. Sin embargo, si continuara en mi experiencia explícitamente como tal, no podrían alcanzar el significado que las del otro tienen para sí. Se podrá así insistir que las experiencias son las mismas (o si uno es discreto sabrá que en realidad no le está comprendiendo al otro). A menos que mis experiencias funcionen implícitamente de tal modo que pueda nuevamente comprenderle, no podría hacerlo de modo alguno. En la medida en que mi "experiencing" está estructurado rígidamente, tampoco funciona implícitamente. No es sentido por mí con sus miles de aspectos implícitos funcionando de tal modo que yo lle-

gue a algunos significados frescos, algo de lo que el otro me esté tratando de contar. En lugar de esto, más bien mi experiencia es un "todo congelado" y no cederá en su estructura. Cada vez que alguien requiera del funcionamiento implícito de mi "experiencing" en tal sentido sólo sentiré mi estructura cristalizada en su totalidad y aparte de ello no ocurrirá nada nuevo.

Repetitivo versus cambiante.

Ya que la estructura rígida y cristalizada del *experiencing* no funciona interactuando con los detalles presentes, tal estructura no se modifica con el presente. Así, si ella permanece igual, entonces se repite en muchas situaciones sin el menor cambio. En la medida en que el modo del "experiencing" mantiene su estructura rígida, las estructuras en sí mismas no se modifican por los sucesos del presente.

Funcionamiento Implícito Óptimo.

Queda claro después de lo expuesto, que al ser el modo del "experiencing" una estructura rígida, no puede ocurrir el funcionamiento implícito de él. En lugar del sinnúmero de significados del experimentar que debieran estar interactuando con el detalle presente para interpretarlo y reaccionar a él, el individuo tiene un modelo de sentir de tipo estructurado o un modo rígido de experimentar.

De este modo estos términos intentan definir lo que hemos denominado *la manera de experimentar*.

14. El estar en proceso versus la estructura rígida

El "experiencing" está siempre en proceso y siempre funciona implícitamente. Aquellos aspectos que están *estructurados rigidamente* no son "experiencing". El contenido conceptual en un *sentido abstracto* puede *parecer* el mismo con un distinto modo de *experiencing*. No obstante, en el caso de estructura rígida, el *experiencing* se pierde, en muchos aspectos. Con "echar de menos" o "perder" el proceso queremos significar que desde un punto de vista externo podemos notar que el funcionamiento implícito del "experiencing" debería estar allí, pero se encuentra sólo el proceso que escapa a la estructura, que la pasa por alto, y el "experiencing" que la rodea y la conduce a ella. Podemos decir que los aspectos de esta ligadura estructural rígida, no están en *proceso*.

15. La reconstitución procesal

Se ha dicho hasta ahora que los símbolos o sucesos pueden *llevar adelante* el proceso del "experiencing". Este último es esencialmente una *interacción* entre sentimientos y "símbolos" (atención, palabras, sucesos), del mismo modo que la vida corporal es una interacción entre el organismo y su medio. En su naturaleza básica, el proceso vital físico es en sí una interacción. No sólo necesita del aparato respiratorio del organismo sino también del oxígeno medio ambiental. El proceso químico implica el oxígeno, las sustancias nutritivas. Si aplicamos este modelo conceptual de interacción procesal al "experiencing", podemos considerarlo como una *interacción de sentimientos y sucesos* (éstos últimos pueden ser sonidos verbales, la conducta de los otros, cualquier cosa que interactúe con los sentimientos).

Si formulamos de esta manera la teoría del "experiencing", podemos señalar la razón de que las respuestas de otra persona afectan fundamentalmente al modo de experimentar del sujeto²⁵. Así, *si hay una interacción, habrá un proceso de interacción en marcha*. Ciertos aspectos de la personalidad estarán en *proceso*. No obstante, sin la respuesta, no habrá proceso en absoluto (en tales aspectos específicos).

Subjetiva y fenomenológicamente, la gente describe ésto como "un volver a vivir internamente", o en palabras del cliente: "siento muchas facetas nuevas de mí mismo". *Las respuestas pueden reconstituir el proceso de "experiencing" en aquellos aspectos en los cuales, antes de la respuesta, no había proceso (no existía interacción entre sentimientos u otro evento cualquiera, y por ende no había proceso de interacción en marcha)*.

La condición peculiar de la "experiencia" que *no está en proceso* ha mantenido en jaque a la Psicología por mucho tiempo. Se le ha llamado experiencia "inconsciente"²⁶, "reprimida", "solapada", "inhibida", o "negada" etc. El hecho es que observamos a individuos que llegan a sentir activamente y de manera consciente (de aquellos modos que antes no sentían) al responderseles de cierta manera. El individuo siente que esos sentimientos han estado siem-

²⁵ Nuestra formulación aquí puede ser como una extensión de los conceptos básicos de Sullivan citada anteriormente al comienzo de nuestra discusión de Sullivan. N. del A.

²⁶ Se debe considerar nuestra discusión inicial del paradigma de la represión. Además se recomienda ver la discusión posterior acerca del inconsciente, en la definición 24. N. del A.

pre allí de alguna manera, pero no se "sentían". La psicología no puede negar esta observación común. Un modo de formularla *es la reconstitución del proceso del "experiencing"*.

16. Los Contenidos son Aspectos Procesales

¿Qué es un "contenido" de experiencia (o "una experiencia", cuando uno quiere referirse a un contenido dado)? Señalamos (definiciones 3 y 5) que los significados implícitos y sentidos del "experiencing" pueden ponerse en interacción con símbolos verbales. Cuando decimos que los símbolos "significan" o "representan" lo que es la experiencia, o de una manera más simple, que los símbolos "simbolizan" la experiencia, *tal unidad simbolizada se denomina "contenido"*²⁷.

Al considerarlo de este modo, un contenido como aspecto de la función implícita debe entrar en proceso cuando interactúa con los símbolos.

¿Pero qué sucede mientras no hay símbolos *verbales*? ¿No hay por ende tampoco un "experiencing" en marcha? La respuesta es que los símbolos verbales no son los únicos sucesos con los cuales los sentimientos pueden estar en proceso de interacción.

Todo hecho externo, las respuestas de otros, aún nuestra propia tensión puede interactuar con el sentimiento de tal manera que constituya un proceso.

²⁷ Reconsiderar nuestra discusión inicial acerca del "paradigma de los contenidos". N. del A.

Pero sucede a menudo que hay un proceso experiencial en marcha con ausencia de símbolos verbales. De hecho la mayoría de las situaciones y los comportamientos implican sentimientos en interacción con sucesos no verbales. El "*experiencing*" funciona implícitamente con innumerables significados, los cuales, al llegar a sentirse, (sin simbolización verbal) son los aspectos definitivos de una interacción en marcha real.

Los aspectos en los cuales el experienciar está en marcha son, además, los contenidos que podemos simbolizar verbalmente. Los recuerdos que no están en marcha no pueden simbolizarse verbalmente (no importa cómo ello pueda parecer externamente). Sólo se puede dar significados a los aspectos que están en proceso en un momento dado. Los contenidos son así, aspectos de la puesta en marcha de un proceso sentido, i.e., los contenidos son *aspectos procesales*.

17. La ley de la reconstitución del proceso del "*experiencing*"

Un individuo puede simbolizar sólo aquellos aspectos que están ya funcionando implícitamente en un proceso experiencial en marcha. En cualquier *experiencing* (es decir, en cualquier interacción en marcha de sentimientos y símbolos) un gran número de significados implícitos son aspectos procesales (los tan mentados "contenidos"):

El "*experiencing*" en proceso puede simbolizarse en un gran número de contenidos. Estos contenidos están *incompletos* (definición 5) hasta que algunos símbolos (o sucesos) *llevan adelante* el proceso en estos aspectos.

De este modo estamos ante dos definiciones distin-

tas: *el llevar adelante* (o propulsar) y el *reconstituir*. "Llevar adelante" significa que los símbolos o sucesos ocurren para interactuar con aspectos que ya funcionan implícitamente en un "*experiencing*" en marcha. Por otro lado, *reconstituir* significa que el proceso ha llegado a ponerse en marcha funcionando implícitamente en aquellos aspectos que previamente no funcionaban (o estaban detenidos).

Podemos formular ahora la *ley de reconstitución del proceso experiencial*: cuando ciertos aspectos del "*experiencing*" funcionan implícitamente son llevados adelante por símbolos (o sucesos), el experienciar resultante siempre implica otros aspectos, a veces muy nuevos y que *se reconstituyen*, los cuales por ende llegan a estar *en proceso y funcionar implícitamente* en tal "*experiencing*"

18. Jerarquía de los aspectos procesales.

Si los contenidos se consideran aspectos procesales, es decir, que funcionan implícitamente en un "*experiencing*" en marcha entonces *la ley de la reconstitución* implica que *ciertos* contenidos (aspectos del proceso) deben ser simbolizados antes que *otros contenidos* (aspectos del proceso) y pueden, por lo tanto, llegar a ser aspectos del proceso susceptibles de ser simbolizados.

Este hecho facilita la autoexploración del individuo en un carácter jerárquico. Es como que pudiera llegar a una cosa por vía de otra cosa²⁸. Debemos permitirle al

²⁸ Gendlin llama a esto una "cadena de simbolizaciones", primero se llega a un eslabón de la cadena y sólo recién se puede pasar al siguiente. N. del T.

cliente viajar por su propia "senda", no porque creamos en los principios democráticos ni tampoco porque simpatizamos con la autodeterminación, *sino porque sólo* así es cuando el proceso experiencial se logra reconstituir. O sea cuando ciertos aspectos llegan por fin a estar implícitos en tal proceso, entonces el sujeto puede "simbolizarlos".

19. El proceso de sí mismo o autoproceso

En la medida en que el "*experiencing*" está *funcionando implícitamente*, el individuo puede responderse a sí mismo como pudiendo *llevar adelante* su propio experimentar. A esta interacción de los sentimientos del sujeto y su propia conducta²⁹ sea ella simbólica o de hecho, la llamamos "sí mismo", o más exactamente "proceso de sí mismo" o "*autoproceso*".

Al no funcionar implícitamente el "*experiencing*", el individuo está imposibilitado de responderse a sí mismo, ni llevar adelante su propio experimentar. Cualquiera sean los recuerdos, su "*experiencing*" no está funcionando (está estructuralmente encadenado, anclado, rígido) necesitando primero respuestas para *reconstruir* el proceso de *interacción* en dichos recuerdos.

¿Por qué un individuo no puede *llevar por sí solo adelante* su ya implícito funcionamiento del experimentar de

²⁹ Comparemos a George Herbert Mead (1938, p.445) "El yo... se origina de la actitud más primitiva de indicar a los otros, y luego de despertarse en el organismo la respuesta al otro, porque esta respuesta es inherente al organismo, de tal modo que la estimulación que pone de manifiesto al otro tiene por finalidad poner de manifiesto al "individuo en sí". N. del A.

manera que pudiera reordenar y reconstruir los aspectos *rígidos* de tal experimentar?. Es un hecho, que él no puede responderse a los aspectos estructuralmente ligados (rígidos) como tal, ya que ellos no funcionan implícitamente, pero tampoco puede hacerlo el terapeuta. La respuesta terapéutica puede definirse como aquella que apunta a los aspectos del "*experiencing*" que *están* funcionando implícitamente, pero a los cuales el individuo de por sí mismo trata de no responder. De un modo más preciso, la propia conducta del sujeto es una estructura totalmente cristalizada (ya rígida), la cual no pone en marcha el proceso experiencial sentido en lo que respecta a tales recuerdos³⁰.

20. Las respuestas reconstituyentes (terapéuticas) se indican implícitamente.

La respuesta que está a cargo de *reconstituir* el proceso experiencial (en algún recuerdo o aspecto *ligado estructuralmente* en el presente) está de hecho implícita³¹ en el "*experiencing*" del individuo.

³⁰ Es como que se respondiera con un "símbolo muerto" ("dead symbol") y repetidos a los aspectos rígidos de su experimentar. El nombre de "símbolo muerto" es un aporte que hago a la teoría, como aquel símbolo que agrega más grado de congelamiento a aquellos aspectos ya congelados. N. del T.

³¹ Este punto ha sido desarrollado por otros autores. Freud decía que la *energía de la defensa* provenía de lo reprimido i. e., que la fuerza concreta que motiva la conducta es real, a pesar de la naturaleza opuesta e *irreal* de la *estructura que determina la conducta*. Rogers decía que la respuesta más terapéutica consiste en tomar lo básico, designado al significado sentido de la autoexpresividad y racionalización. Pero, nosotros podemos agregar algo más especialmente a estas formulaciones más generales. N. del A.

Se debe responder, por lo tanto, *el experimentar que está funcionando, no a la estructura*. Esto significa en la práctica enfrentar el experimentar y dar una respuesta personal al aspecto *funcionante* de la persona. Nadie cambia significativamente por medio de respuestas y análisis de cómo él funciona (aún cuando a menudo nos atrae tal dirección)³².

Vemos que la conducta laboral del individuo de hecho frustra su deseo de trabajo, que su conducta sexual se desvirtúa desechando oportunidades de sexualidad genuina, que su deseo de agradar lo hace incomodar a los demás, que su manera de llegar a la gente se convierte en la práctica de los contrario, alejándolos; que su autoexpresión es dramatizada y falsa. Todavía estas estructuras son sus respuestas a su deseo de trabajar *de hecho funcionante*, a su sexualidad funcionando de hecho, a su funcionante deseo de relacionarse con la gente y estar cerca de ellos, a su impulso de autoexpresión en marcha. Solamente si respondemos a estos aspectos ya funcionantes de su *"experiencing"* (a pesar del carácter obviamente opuesto de su comportamiento y del autoresponderse simbólico) podemos llevar adelante lo que ahora funciona y llegar a reconstruir el proceso allí donde el sujeto se respondía (simbólicamente o de hecho) sólo con una estructura rígida.

21. La primacía del proceso

Tendemos a descuidar el hecho de que los contenidos son aspectos procesales. Ponemos mayor atención a los contenidos como significados simbolizados con im-

³² Responder y analizar el no funcionamiento es según Gendlin hacer permanecer congelada la estructura. N. del T.

plicaciones lógicas específicas (los cuales también son eso). Así consideramos a menudo a la autoexploración como si fuera puramente una inferencia lógica en busca de respuesta conceptuales. No obstante, en psicoterapia (lo cual es válido también para la autoexploración personal) los contenidos lógicos y los esclarecimientos ("*insights*") son secundarios. El proceso es la primacía. Debemos atender y simbolizar en función de poner en marcha el proceso y, por lo tanto, reconstruirlo en ciertos aspectos nuevos. *Sólo entonces*, en la medida que los nuevos contenidos lleguen a funcionar implícitamente en términos de sentimientos, podemos recién llegar a simbolizarlos

En la definición N^o9 notamos que el "cierre" (o lo "empaquetado") puede ocurrir como un "ahora lo tengo" sentido, sin simbolización; tal hecho es una experiencia directa de efecto *reconstituyente*. El proceso se siente como llevado adelante en expresiones o recuerdos reconstituidos de una manera nueva. La reconstitución ocurre cuando uno simboliza significados, los cuales han estado ya implícitos en los momentos previos. El hecho de poner en marcha estos significados implícitos conlleva un proceso más amplio, el cual reconstituye los aspectos nuevos.

En psicoterapia, por lo tanto, el hecho no es que primero descubramos lo que está mal en el individuo y de qué manera debe éste cambiar y luego, de algún modo él logre cambiar. Más bien su *"experiencing"*, su estar experimentando con nosotros es ya vitalmente distinto a lo

cual previamente fue también experimentando con nosotros³³. A partir de este "estar experimentando" diferente surgen las soluciones a sus problemas. Los cambios están ya ocurriendo en la medida que él va hablando. *Nuestras* respuestas terapéuticas (como símbolos verbales y como sucesos) interactúan y ponen en marcha su "experienicing". Nuestros gestos y actitudes, por el sólo hecho de que esté hablándonos a nosotros, las diferencias que en cada momento nos hace en su modo de sentir y hablar; todo esto interactúa concretamente con lo que funciona implícitamente en él, su "experienicing" sentido. Conceptualmente ello puede aparecer como un postulado fútil y sólo nuevas maneras de postular los problemas. O, conceptualmente, podemos tal vez llegar a las causas y factores más fundamentales, el modo en el cual el individuo debería cambiar, las razones y falencias que lo privan de tales cambios, pero a ninguna *solución* genuina se llega *conceptualmente*. La investigación conceptual termina con el contraerse del sujeto y asignarle un grado de culpabilidad a éste, quien, a través de un deseo maligno o por constitución, se le dice que carece de tales o cuales esencias básicas. Más bien, *ante ciertas respuestas interpersonales, él es ya alguien distinto*.

³³ La respuesta terapéutica ha logrado un nuevo experimentar del cliente, cuando ha sido un símbolo certero al funcionamiento implícito que progresivamente ha ido poniendo en marcha aquello que estaba congelado. N. del T.

Por primacía procesal antes que contenido conceptual queremos significar el siguiente hecho³⁴: El proceso de "experienicing" llevado adelante en el presente debe *ponerse en marcha* de un modo concreto. De este modo, se reconstituye en muchos recuerdos, se hace más inmediato en su modo de experimentar, más completo de detalles diferenciales.

Por lo tanto, surgen nuevos aspectos procesales (contenidos), "soluciones", y cambios de personalidad. Muy a menudo estas soluciones parecen terriblemente simples³⁵,

³⁴ Lo llamo un hecho, porque lo podemos observar en psicoterapia. En el contexto citado es un asunto de formulación teórica, no un fenómeno actual.

Se han definido algunas variables observables de investigación: Se encontraron acuerdos en convenir un conjunto de descripciones de "inmediatez" para incrementar significativamente en los éxitos en psicoterapia (Gendlin y Shlien, 1965). Un grupo de terapeutas observaron significativamente más de lo descrito anteriormente acerca del nuevo experimentar durante una sesión de un caso exitoso (Gendlin, Jenny y Shlien, 1960). Los clientes exitosos se juzgaron significativamente más altos en las variables definidas en la escala denominada modo inmediato de experimentar y de expresión (concerniente a sí mismo, el significado personal, el terapeuta, los problemas... o cualquier otro contenido), comparados con clientes sin éxito. N. del A.

³⁵ Este es el inconveniente con la mayoría de los conceptos acerca del cambio en la personalidad y en psicoterapia, tanto como con la mayoría de los conceptos de ideales, valores morales y sentido de vida: los conceptos dicen muy poco como parece cuando se llega el momento, pero nada dicen del proceso por el cual se llegó allí. Tales conceptos dañan porque tendemos a tratar de hacerlos encajar sin permitirnos un proceso distinto que nos haga llegar allá. El viejo problema puede remediarse con mejores conceptos que describan tal proceso. N. del A.

de una manera conceptual (ver definición 9), y puede ser que sea la posible razón para el cambio. Más bien, ellas son sólo vagas conceptualizaciones de unos pocos aspectos de un proceso muy distinto en su naturaleza.

22. La Unidad Procesal

Existe un *único* proceso que involucra todo lo siguiente: interacción con el medio ambiente, vida corporal, sentimientos, significados cognitivos, relaciones interpersonales, y el sí mismo. El proceso que ocurre concretamente es sólo uno, aunque podemos aislar y enfatizar acerca de la variedad de aspectos del mismo. Nuestro "tema a conversar" tiende al presente aunque lo discutamos como algo separado en el espacio. De este modo, artificialmente separamos el medio ambiente, el cuerpo, los sentimientos, significados, otras personas, y uno mismo³⁶. Cuando tales aspectos se discuten como temas separables, su obvia interrelación llega a transformarse en un rompecabezas: ¿cómo pueden involucrarse *los sentimientos* (psicosomáticamente) en la enfermedad corporal? ¿cómo pueden los pensamientos *cognitivos* influenciarse por necesidades sentidas? ¿cómo es que al expresarse algo *con otro* puede producir cambios en uno mismo?.

³⁶ Muchos autores contemporáneos señalan a la afinidad interpersonal como esencial del individuo humano. El análisis fenomenológico, Sullivan, Mead, y Buber señalaban que la personalidad individual no es una pieza autocontenida en una maquinaria con sus propias características primarias que *luego* es puesta en interacción. Más bien la *personalidad es un interactuar procesal*. N. del A.

En toda ocasión en que surge la visión de la "cosa separada" acerca de estos fenómenos configura problemas artificiales dentro de nuestras discusiones. En lugar de ello, podemos emplear un marco de referencia en el que se considere el proceso como *unificado y unitario*, el cual se produce de manera concreta. Quiero llamar *unidad procesal* al hecho de que un proceso concreto sea la base para toda esta variedad de aspectos.

Hemos tratado de mostrar que el *sentimiento* es un asunto corporal, un aspecto del proceso fisiológico. Hemos mostrado que los *significados cognitivos* no consisten sólo en símbolos pictográficos o verbales, sino además en una sensación sentida que es implícitamente significativa y debe funcionar en interacción con los símbolos. *Las respuestas interpersonales* (como otro tipo de sucesos) pueden interactuar con el *sentimiento* y poner en marcha el proceso concreto. Intentamos mostrar ahora, cómo el *yo* (las propias respuestas del sujeto a su experimentar funcionante implícitamente) es también un aspecto del proceso sentido de un modo concreto, continuamente sentido de un modo corporal, con el sentimiento, con los significados y con las relaciones interpersonales.

23. El autoproceso y su continuidad interpersonal

Hasta ahora hemos estado trabajando con un proceso de interacción que ocurre concretamente entre *sentimientos y sucesos*. Los sucesos interpersonales ocurren antes que exista un yo. Los otros responden a nosotros antes de que lleguemos a respondernos a nosotros mismos. Si estas respuestas no estuvieran interactuando con los sentimientos, si no hubiera nada sino las respuestas de los otros como

tales, el yo no llegaría a ser nada más que respuestas de los otros que se aprenden. Las respuestas de los demás no son, sin embargo, sólo procesos meramente externos, son sucesos en *interacción con los sentimientos* del individuo. El individuo, por lo tanto, desarrolla una capacidad para *responder* a sus sentimientos. El yo no es entonces meramente un repertorio de respuestas aprendidas sino un proceso de respuestas a los propios sentimientos.

Si los sentimientos no tuvieran significados implícitos, entonces todos los significados dependerían totalmente de la ocurrencia de los sucesos o respuestas que están ocurriendo externamente. El yo entonces no sería otra cosa que la repetición de las respuestas de los otros. El individuo tendría siempre que interpretarse a sí mismo y modelar sus significados personales del mismo modo como los otros lo han interpretado a él.

Pero los sentimientos tienen significados implícitos. Así, en la medida que un proceso de sentimientos se ponga en marcha podemos *posteriormente* responder a él de una manera diferente a como lo han hecho los demás. Sin embargo, cuando respondemos a nuestros propios sentimientos del modo que nos lleva a tergiversar o a detener el proceso antes que llevarlo adelante, en tal medida necesitamos de otras personas para que nos ayuden a ser nosotros mismos³⁷. Las respuestas interpersonales intervienen no

³⁷ "De la *OTREDAD* nace la Yoicidad" decía Martín Buber, de una otredad auténtica que surge en la *COMUNICACIÓN O ENCUENTRO EXISTENCIAL* (Jaspers). N. del T.

sólo en la génesis sino también en el desarrollo del adulto. Tales respuestas no se necesitan a causa de sus evaluaciones y contenidos sino en la medida en que ellas sean útiles para reconstruir concretamente el proceso del sentimiento.

Si en ciertos temas el proceso no se pone en marcha cuando estamos solos, de nada ayuda recitarnos a nosotros mismos los contenidos o evaluaciones exitosas que recordemos de una persona con quien nos sentimos más nosotros mismos; los efectos de tal persona en nosotros fueron provocados no por su evaluación, la cual podemos repetirla hasta el cansancio dándonos aliento a nosotros mismos. Más bien, el efecto ocurrido a través de sus respuestas a nuestro propio proceso de sentimiento y, en algunos temas, lo reconstituyó y lo puso en marcha en la misma medida en que nosotros pudiéramos hacer *eso* estando solos. En ese instante estaríamos por ende siendo independientes en tales temas.

De este modo, el cambio de personalidad en nosotros no es un resultado de nuestra percepción de evaluaciones positivas o actitudes reforzantes para con nosotros. Es cierto que una actitud rechazante no produce despliegue de nuestros significados implícitos. No obstante, esto no se debe sólo a la aproximación negativa como tal, sino que el rechazo por lo general ignora los significados implícitos de mis sentimientos. Rechazar es desechar o dejar de lado. En contraste, una "consideración positiva incondicional" de alguien no es sólo una valoración o una actitud. Tales intervenciones responden y llevan adelante un proceso en marcha de un modo concreto.

Llegamos, por lo tanto, al punto donde se hace necesaria una reformulación del punto de vista de Rogers (1959) que fundamenta el cambio de personalidad como dependiendo de la *percepción* que el cliente logra tener de la actitud de su terapeuta. Dicha teoría implica que el cliente debe percibir las actitudes del terapeuta correctamente.

El individuo puede estar convencido que no simpatiza en absoluto a su terapeuta y de ese modo este último no podría comprenderlo. Los cambios de personalidad resultarán en definitiva no por estas *percepciones* sino por el modo en que de hecho está ocurriendo el proceso. En muchos casos el cliente puede percibir la actitud positiva del terapeuta sólo después³⁶ que el proceso de cambio haya tenido lugar.

El factor efectivo de cambio no es la percepción de un contenido, una facilitación, evaluación o actitud, considerados aparte del proceso concreto.

El cambio de personalidad es, por lo tanto, aquella diferencia producida por tus respuestas, en la medida que pones en marcha mi "*experiencing*" concreto, el proceso por el cual yo experiencio sentida y actualmente. Para ser yo mismo necesito de tus respuestas, ya que mis propias respuestas fallan en poner en movimiento "mis" sentimientos. Sólo en este aspecto, soy yo mismo cuando estoy contigo.

³⁶ Subrayamos después para indicar una completa reformulación que Gendlin hace la 5ª condición necesaria y suficiente planteada por Rogers en 1957, mostrando que primero se cambia y después se llega a "percibir" esta 5ª condición anteriormente planteada como previa al cambio. N. del T.

Por un momento, el individuo puede lograr este autoproceso sólo por medio de esta *relación interpersonal*³⁹. No debe ésto confundirse con "dependencia". Ello no debe llevarnos atrás, sino conducirnos a respuestas más profundas y de mayor alcance en cuanto ponen en movimiento el "*experiencing*", el cual ocurre desde el momento en que el individuo dice que puede sentir "sólo aquí". *El llevar adelante, continuado dentro de un proceso ininterrumpido*

³⁹ Sólo en un sentido verbal y conceptual es distinguible la "autoexploración" en psicoterapia de "relación" interpersonal. Como proceso experiencial en marcha ambos son iguales. El sujeto puede decir "sólo aquí soy yo mismo" (mostrando el proceso como incluyendo a ambas cosas: la persona y la relación), o puede hablar casi siempre de la *relación*, o casi siempre de *sí mismo*. El mismo proceso sea que el contenido se parezca casi siempre o sea de sí mismo o acerca de la relación.

Una investigación (Gendlin, Jenny y Shlien, 1960) empleó algunas variables operacionales relacionadas con este punto. A los terapeutas se les pidió evaluar el grado en el cual "la terapia" para este tipo de cliente, se focaliza principalmente en sus problemas, o en su relación terapéutica". Esta evaluación no se asoció con los resultados.

Por otro lado, el producto se correlacionó con las siguientes dos escalas: "¿Cuán importante es para el cliente la relación como un tipo de experiencia nueva?" Ejemplo de esto: "Nunca he sido capaz de dejarme ir y sentirme en consecuencia y ayudarme como lo soy ahora", o "esta es la primera vez que me he enojado realmente con alguien". Otra escala que también se correlacionó con los resultados fue: "¿hasta qué punto el cliente expresa sus sentimientos y hasta qué punto el más bien habla acerca de ellos?". Estos hallazgos indican que el resultado no se ve afectado si el contenido (tópico) es la persona-cliente o la relación. Más bien, sólo importa si el sujeto se compromete en el sentido de un proceso de interacción en marcha el cual implica de un modo nuevo los aspectos reconstituídos del "*experiencing*". N. del A.

do es necesario para *reconstituir* el "*experiencing*" lo suficiente como para que el individuo por sí solo obtenga la habilidad de llevarlo adelante como un *auto-proceso*.

La represión y el contenido como definiciones reformuladas

24. Lo inconsciente como proceso incompleto

Cuando el "ego" o "auto-sistema" llega a "excluir" algunas experiencias de la conciencia, generalmente se presume que estas experiencias existen de todos modos "en el inconsciente" o "en el organismo". Nuestra discusión, sin embargo, nos conduce a la conclusión que estas experiencias no existen de modo alguno.

Continuación 39

Esta investigación ilustra la utilidad de los conceptos procesales comparados con los conceptos de contenido que generan variables operacionales de investigación. Estudios más recientes (Seeman, 1954) postularon el problema encontrando una asociación no significativa entre el éxito en psicoterapia y la discusión de la relación con el terapeuta. El hallazgo pareció contradecir la importancia de la relación. Nuevas investigaciones contradijeron tal hallazgo e incorporó escalas concernientes al *proceso* de interacción en marcha.

Necesita de la teoría para crear definiciones operacionales. La clase más efectiva de teoría para ese propósito es una que emplea conceptos procesales con referencia al "*experiencing*". Debemos distinguir cuidadosamente de la teoría a los términos operacionales (o lo que conduce) que son entonces definidos por el procedimiento y la observación, y no por la teoría. N. del A.

Algo existe, para estar seguro, pero no son las experiencias tal como ellas fueran o estuvieran fluyendo de manera óptima. Más bien lo que existe es una condición sentida y fisiológica como resultante, de alguna manera, de una detención o interrupción del proceso de interacción corporal, i. e., cuando no está ocurriendo. ¿Qué clase de condición es esa?

Ya hemos hablado de esta disfunción resultante como "algo que se pierde", que se "está echando de menos", pero que debemos focalizarlo como algo de nuestra conciencia; ello no es que tal cosa existe "bajo ella" (allí abajo en el organismo o en su inconsciente) algo perdido en las profundidades del inconsciente. (Debemos localizar algo más que el *co-mer* dentro del inconsciente cuando uno tiene hambre).

Más bien, el inconsciente consiste en la detención, en el bloqueo de los procesos corporales, en la interrupción muscular y visceral. Así como la corriente eléctrica no consiste en un flujo que se mueve en forma oculta, sino más bien en ciertos potenciales eléctricos que se construyen, surgen desde varias partes de un circuito. Cuando el conductor reestablece la corriente eléctrica, suceden más eventos que los que ocurren en la condición interrumpida.

No obstante, los dos procesos corporales estén relacionados, nosotros decimos que ésta es la Energía Eléctrica la cual ya existía antes de que el flujo fuera reconstituido (la llamamos "estática"). Esto es el "inconsciente" cuando decimos que algunas experiencias, percepciones, motivos, sentimientos, etc. se encuentran "perdidos" de nuestra conciencia.

cia, no significa que *ellos* existan "bajo" la conciencia (o en algún lugar bajo el cuerpo, o en el inconsciente). Más bien existen una interacción y un experimentar disminuido, o bloqueado en ciertos aspectos. La forma de experimentar que hemos descrito es aquella en la cual, a pesar de todos los buenos recuerdos, los procesos vitales de experimentar y sentir el cuerpo no están "completos" ni totalmente encaminados.

¿Significa esto que no existe el "inconsciente"? Sólo existe aquello de lo cual estamos conscientes. Plantear las cosas de un modo demasiado simplificado equivale a no tomar en cuenta importantes observaciones al respecto. La presente teoría debe, por tanto, ser capaz de abarcar una explicación posible a estas observaciones.⁴⁰ Por tanto, fundamentalmente estaríamos en un momento de reformular la teoría del inconsciente antes que pasar por alto sus postulados y con ello desecharla por completo. Re-definimos el término inconsciente entendiéndolo como un *proceso incompleto*.

⁴⁰ Eligiré dos observaciones para mostrar cómo las reformulaciones dan cuenta de ellas:

40.1 Una secuencia de palabras se ilumina, cada una en una fracción de segundo, en una pantalla por medio de un taquiscopio. Cuando el sujeto es incapaz de leer la palabra se ilumina una y otra vez. Ahora, por ejemplo, un individuo puede ser capaz de leer las palabras "paso", "democracia", "mesa", "independencia", con un número promedio de repeticiones, pero para la palabra "sexo" requiere de dos o más repeticiones. Las teorías del inconsciente explican esto de la manera siguiente:

El organismo puede discriminar un estímulo y su significado para el organismo sin utilizar los centros nerviosos superiores involucrados en la conciencia.

Desde el momento en que no hay una distinción exhaustiva entre "llevar adelante" lo que es sentido implícitamente y el "reconstruir" el "experiencing" en aquellos aspectos previamente determinados (lo anterior incluirá lo posterior)⁴¹ vale para ello la definición N°17 (ley de reconstitución), ya que el dato sentido que *está allí* lo contiene todo. Pero ¿de qué manera? en el sentido que *no se le den al sujeto mensajes o estímulos abarcanes y evocativos*, todo estará dado como aspectos de un proceso en marcha.

Continuación 40.1.

Las teorías en boga tienen este supuesto común. Palabras tales como "inconsciente", "represión", "cubierto", "esto no soy yo", "negado a la conciencia", "subcepción", todas implican lo incómodo, pero lo aparentemente necesaria de que exista una discriminación antes de que tenga lugar una discriminación consciente, y que la experiencia o el contenido por el cual el sujeto pierde en conciencia de hecho existe en algún lugar dentro de él. ¿Cómo puede uno además dar cuenta del ejemplo anterior y de muchas otras observaciones similares a ella?

Pero necesitamos no suponer que algo en el individuo lee la palabra sexo, luego se vuelve ansioso, y luego lo obliga a mantenerlo fuera de la conciencia. Más bien tratemos de interpretar esta observación como un caso en que el sujeto no siempre lo lee hasta que esté consciente de ello. ¿Por qué entonces se demora tanto en leer justamente esa palabra cuando puede leer las otras en la mitad del tiempo? Hemos tratado de mostrar anteriormente (definiciones 4 y 16) que para leer una palabra y decir lo que es, la función del experimentar sentido es necesario.

Leemos siempre sin pensar *explícitamente* el significado de lo que leemos. Tenemos las imágenes sonoras y *tenemos también el significado sentido*. Ahora bien, si por alguna razón nuestro proceso sentido no puede interactuar con las palabras, nuestros ojos pueden continuar, pero no podemos dar a conocer lo que hemos leído.

⁴¹ Ver la definición 17, la ley de la reconstitución. N. del A.

En consecuencia, y en términos prácticos, la posible regla puede ser ésta: "nunca se fije la atención en lo que no se siente en un momento dado, respóndase sólo a lo que sí se está sintiendo".

25. Los modos extremos de rigidez del "experiencing" (Psicosis, hipnosis, efectos del anhídrido carbónico, del L.S.D., de la privación de estímulos)

A lo largo de este trabajo hemos estado discutiendo el funcionamiento *sentido e implícito* del proceso de interacción que hemos denominado "*experiencing*". Hemos señalado que toda conducta apropiada así como in-

Continuación 40.1.

Para explicar el asunto, la teoría procesal debe tomar el lugar de la teoría del contenido. El proceso que interactúa con los símbolos, de "leerlos", requiere del funcionamiento del experimentar (el proceso corporal sentido interiormente).

Si ese proceso sentido no está funcionando en algunos recuerdos científicos entonces la discriminación esperada no ocurrirá en tales recuerdos. Los aspectos que deberían ser "explícitos" no están funcionando y, por lo tanto, no puede interactuar e interpretar la situación presente. Así, en estos aspectos, el sujeto puede construir sin éxito o simplemente perder el proceso (siendo incapaz de completarlo), sin esta explicación de que primeramente él las hubiera interpretado en forma completa y luego las guarda fuera de la conciencia. La diferencia puede ser simplemente: las teorías del contenido suponen que uno completa el proceso de conocer, de experimentar, interpretar, de reacción, pero que algo de este proceso no alcanza la conciencia. La presente teoría supone que el proceso no ocurre en forma completa.

40.2. Una segunda observación:

Un individuo abandona cierta situación sintiéndose bastante feliz.

terpretaciones de situaciones presentes dependen de este funcionar *sentido*. Ello constituye los miles de significados y experiencias pasadas, los cuales determinan la conducta presente apropiada. Agreguemos a esto, que el funcionar sentido es aquello con lo cual nos respondemos a nosotros mismos y ello es el *auto-proceso*. Este funcionar del que hablo es *sentido*, lo que significa que podemos referirnos a él nosotros mismos. Por ejemplo, al leer esta página, las palabras nos suenan como imágenes. Estas imágenes sonoras son todo lo que implícitamente tenemos en mente. Sin embargo, tenemos además de las imá-

Continuación 40.2.

Cuatro días después llega él a estar consciente de que ha estado bastante enojado con lo sucedido allí. Siente que "ha estado" enojado durante todo este tiempo sólo que "de ello no estaba consciente".

Ahora bien, nuestra teoría niega que lo que llama él ahora enojo hubiese estado en su organismo durante ese lapso de tiempo, sin conciencia. Más bien, algo hubo, sin embargo, no se puede decir que *haya sido el proceso de estar enojado*.

Es *ahora* cuando él lo llama estar enojado, ya que es ahora cuando se ha comprometido en tal proceso, y siente claramente el alivio (ver la definición 8) cualidad que fisiológicamente le permite saber que su enojo presente "satisface", "descarga", "alivia", "simboliza", "completa", en resumen, *tiene alguna relación con algo sentido profundamente*, la condición que sintió físicamente durante los cuatro días precedentes. El proceso *no estaba ocurriendo*, y ello fue por una condición fisiológica la cual se ha alterado *solamente ahora*. Cuando la experiencia rígidamente estructurada camina hacia una completación, sentimos que ahora sabemos lo que ello fue *entonces*; no lo conocimos en tal ocasión, en aquel entonces, porque el proceso en marcha de ahora es distinto de la condición paralizada de entonces.

genes, los *significados* de ellas. ¿Cómo es ésto? No nos estamos *diciendo* a cada instante lo que ello significa de lo que leemos a medida que vamos avanzando. Tal significación funciona implícitamente. Este proceso de sentimiento es una interacción entre los símbolos de esta página y nuestros sentimientos. Este *proceso de interacción* sentido se *está produciendo* en este momento y nos entrega sentimientos y significados apropiados.

Cuando el *proceso de interacción* está muy detenido (como sucede en el caso del sueño profundo de la hipnosis, la psicosis, aislamientos experimentales), el "*experiencing*" sentido internamente está por tanto del

Continuación 40.2.

Sólo *completando* el proceso al responder al sentimiento o al significado sentido que está allí (y que no es el enojo) llega entonces el sujeto "a estar consciente" del enojo. Si vemos esto en términos de un contenido que no está allí, y luego, muy artificialmente complicado. En primer lugar, el contenido no está allí, y luego, en un instante después, se dice haber estado allí todo el tiempo (escondido allí, en algún lugar). Pero, en términos de proceso es precisamente esta relación sentida profundamente del enojo posterior a la condición sentida previamente que nos dice que un proceso detenido en forma previa sólo ahora se ha completado.

No necesitamos, por lo tanto, suponer que existen dos mentes en el sujeto —una siendo una mente inconsciente que percibe primero un contenido y luego permite o prohíbe a la mente consciente percibir tal contenido. Más bien, al sentimiento consciente (cualquiera sea ello— digamos que es una tensión o una insatisfacción, pero no enojo del todo) debe responderse e impulsado adelante. Sólo de este modo el proceso llega a completarse y el enojo (o cualquiera sea el contenido supuesto) llega a ser un aspecto del proceso reconstituído N. del A.

mismo modo detenido. El individuo carece entonces de función implícita del "*experiencing*" sentido y pierde, por un lado su sentido del *yo* (sujeto de su actuar) y, por otro lado su capacidad para responderse e interpretar los sucesos presentes de una manera apropiada o realista. Ambos asuntos (el yo y la capacidad) requieren de un proceso sentido del modo como se ha ilustrado anteriormente.

El fenómeno peculiar que sucede bajo estas circunstancias es más inteligible si se le considera en términos de un "corte" o "detención" del proceso de *interacción* así como de la *función implícita* del "*experiencing*".

Procederé ahora a formular algunas de las características de este modo *extremo de rigidez del "experiencing"*, (como es el caso de los estados alucinatorios o también de ensoñación).

Las estructuras se perciben como tales

Por lo general las experiencias pasadas y los aprendizajes funcionan implícitamente en un "*experiencing*" sentido, de tal modo que interpretamos y percibimos el presente y *no* las experiencias pasadas en sí. No obstante, bajo hipnosis, sueños, y alucinaciones, podemos percibir estructuras rígidas y sucesos pasados tal cual. De una forma clarificadora, no tenemos entonces los aspectos sentidos del modo como funcionan generalmente. De este modo, las alucinaciones y los sueños no son comprensibles para el presente del individuo. Más bien le son un problema o un motivo de horror. A menudo le parecen como "extrañas" en el sentido que no son "suyas". El "*experiencing*" sentido

que le daría la sensación de "propias", y le permitiría saber su significado, está detenido, no se encuentra en marcha. Los sueños y las alucinaciones son, por así decirlo, piezas desarticuladas y desordenadas de lo que de otro modo fuera un proceso sentido y en acción. Esta interacción con el presente no se encuentra en marcha y es así que los significados no están en funcionamiento.

Permítanme delimitar ahora a través de las distintas circunstancias el modo en que cada caso el proceso de interacción está detenido en primer término, y cómo en cada uno se echa de menos la función del "*experiencing*" sentido.

El modo de rigidez experiencial ocurre siempre que el proceso de interacción está grave y hondamente separado y/o detenido.

Los sueños, la hipnosis, los efectos del anhídrido carbónico y del ácido lisérgico, junto con la privación de estímulos tienen un factor en común: el cese de una interacción en marcha.

En el caso del sueño hay una gran reducción de los estímulos externos. Los sueños ocurren con esta separación del proceso de interacción constante que generalmente se tiene con el medio ambiente. Lo mismo sucede en la hipnosis, el sujeto debe suspender su interacción con los estímulos presentes, debiendo cesar su auto-sensibilidad. Debe concentrarse sólo en un punto.

En la psicosis, como se ha señalado a menudo (por ejemplo, Shlien 1960), implica en su comienzo y final, un "aislamiento", un corte en la interacción entre los sentimientos (y sensaciones) y los sucesos externos. Además, el aislamiento físico de los demás seres humanos, en algunos individuos, les provoca alucinaciones.

Cierta dosis de *CO2*, *LSD* son dañinas al proceso de interacción fisiológico de la vida corporal. El anhídrido carbónico dificulta (y a veces detiene eventualmente) el proceso respiratorio.

Los experimentos en que colocaba a sujetos en cámaras aisladas a prueba de sonido y luz, y en lo cual también se prevenían los estímulos táctiles, les producía (después de algunas horas) alucinaciones al estilo de aquellas que acontecen en la psicosis.

La experiencia peculiarmente similar que se produce bajo estas condiciones ampliamente distintas indican algo similar. Al menos están compartiendo un factor, y que consiste en este quiebre en el proceso de interacción en marcha, como algo sentido, que es el "*experiencing*". Deberíamos postular, pues una carencia de funcionamiento implícito que generalmente provee un "*experiencing*" detenido, que no está en marcha.

Y en realidad esto es compartido por los fenómenos que ocurren bajo todas las circunstancias mencionadas. El carácter peculiar de estos fenómenos es entendible como una rigidez o carencia de este *funcionamiento sentido* que

generalmente nos interpreta toda situación presente, y al que respondemos en un *auto-proceso*. Es así que se pierde la interpretación apropiada de las situaciones y el sentido del yo, o de la propia identidad.

Carencia de la función implícita

Esta función implícita (ver la definición 4) del "*experiencing*" deviene en un sentido como en rígida (*ya no es un proceso*) o "literal" en todas estas condiciones. En la hipnosis, por ejemplo, cuando se le dice al individuo "levanta tu mano" él alzará la palma de su mano, alzándola hacia arriba por obra de su muñeca. No interpretará (como en la vigilia) la connotación de la frase apropiadamente (la cual significa, levantar el brazo completo y suspenderlo en el aire). La misma cualidad de "literal" ocurre en los sueños y en la psicosis. Mucho de lo que se ha llamado "proceso primario", "pensamiento esquizofrénico", o la incapacidad esquizofrénica para "abstraer" su pensamiento "concretista", su modo de "tomar la parte por el todo" (Goldstein, 1954), consiste en realidad en esta manera rígida y *literal* en que funciona el "*experiencing*". Como en los sueños y la hipnosis, el proceso *sentido* del "*experiencing*" está detenido (roto) y no provee su funcionamiento implícito.

El sin número de significados sentidos e implícitos que son necesarios para una interpretación y reacción adecuadas no funciona, ya que el proceso sentido (del cual ellos son aspectos procesales) no está en marcha. Esto es lo que significa exactamente "literal": la carencia del funcionamiento implícito de otros significados que debería informar a nuestra interpretación de un conjunto de palabras o sucesos dados.

La pérdida del yo (identidad)⁴²

Otra característica común a los sueños, hipnosis, psicosis, y los fenómenos resultantes en la privación de estímulos y del *L.S.D.*, es aquella de la pérdida de un sentido del yo o de sí mismo. Lo que percibimos en los sueños está más allá del control, de la interpretación, del sentido de propiedad acepta la sugestión ajena por su propia cuenta y permite reemplazarla por su propia auto-sensibilidad. Y en la psicosis muy a menudo el paciente se lamenta. "Yo no hice esto". "Algo me hizo hacerlo", "yo no soy yo", o "estas voces no son mías", o "dentro de mí no soy nada en absoluto". Las alucinaciones, las voces, y las cosas en su cabeza no son sentidas como propias. El carece del sentido de sí mismo. Y si tiene algún sentido de sí (un "yo intacto"), este sentido que experimenta no le informa de los fenómenos alucinatorios. En lugar de ello, él no tiene sentido de sí mismo que contenga implícitamente sus significados.

La pérdida de sí mismo (yo) es debida a la falta de funcionamiento implícito sentido de "*experiencing*". Así como los sucesos externos (en el caso de la psicosis) no se interpretan con las bases del "*experiencing*" sentido, así también este "*experiencing*" sentido falla en su capacidad de auto-respon-

⁴² (Self) Se usan los términos sí mismo o yo, o identidad para connotar aquel proceso de sentirse sujeto agente de la acción con la debida aclaración que para Gendlin tal vocablo no implica una entidad, ni tampoco una entelequia, sino un proceso en marcha de auto-respuesta; en una unidad procesal inseparable al funcionamiento del organismo. N. del T.

derse. Hemos definido al sí mismo como un *proceso*. El yo existe en la medida en que el individuo puede llevar adelante su proceso sentido por medio de sus propios símbolos, su conducta, o su atención. En los experimentos de privación estimulativa se ha encontrado que sujetos a quienes se les desarrolló una psicosis más lentamente tenían una gran capacidad para responderse a sí mismo (la mejor "imaginación" y "creatividad", como se le llamó). El hallazgo corroboraría nuestro punto de vista, ya que en la medida en que el individuo puede conducir su propio "*experiencing*", estará manteniendo su proceso de interacción, pero en este caso la interacción se suspende, ocurriendo experiencias similares a la psicótica, perdiéndose el sentido de sí mismo. El proceso sentido por el cual puede llegar a ser estática la capacidad de auto-responderse y el individuo llega así a tener percepciones *ajenas* a él.

Un modo inmodificable, repetitivo y estático

Debido a que la función del "*experiencing*" sentido se torna rígida, no hay manera de que la situación presente interactúe con él, como modificarlo para que así llegue a producirle una interpretación de la situación presente. En lugar de ello percibimos un modelo repetido que no se modifica por la situación presente. La secuencia puede dispararse como un resultado de este aspecto *cerrado* (protegido) frente los sucesos presentes, pero no es ni una interpretación ni tampoco se responde a los sucesos presentes.

La universalidad de los "contenidos" psicóticos

Las experiencias en que existe un modo extremo de

rigidez estructural no son *aspectos procesales*. Ellas ocurren precisamente en la medida en que no está en marcha el proceso sentido. Es sorprendente como se repiten ciertos temas universalmente, en general los temas tan familiares como "oral, anal y genital". Pareciera que este fuera el material del cual estamos todos compuestos... y en lo que generalmente se descompone el proceso en marcha, en la medida en que no esté funcionando.

Las experiencias psicóticas no son "lo reprimido".

Es una falacia considerar estas manifestaciones de extremos estructurales como experiencias reprimidas en que en un momento presente están "emergiendo" o "apareciendo" a la superficie. Al considerarlas así surge el siguiente problema: por un lado muchas teorías sostienen que los ajustes requieren conciencia, y que la represión provoca malos ajustes, pero por otro lado postula que el sujeto psicótico está "demasiado consciente" y necesita "volver a reprimir" todas estas experiencias.

Creo que una mejor formulación sería interpretar esta observación de la manera siguiente: en un sentido óptimo estas experiencias pasadas universales funcionan implícitamente en un "*experiencing*" sentido. Cuando cesa o se interrumpe este proceso en marcha, modelos estáticos y descompuestos pasan a ocupar el centro de la sensoriedad.

Las implicaciones de esta reformulación pueden verse, a modo de ejemplo, en lo siguiente. "La psicosis, bajo esta perspectiva, *no es* estos supuestos contenidos subya-

centes (en tal sentido toda persona sería "psicótica"). Más bien, *la psicosis es la interrupción o el cese del proceso de interacción entre los sentimientos y los sucesos*. Cuando, por lo tanto, rotulamos a un individuo como "al límite de la psicosis", ésto *no* significa que ciertos *contenidos* peligrosos yacen dentro de él. Lo que pasa más bien, es que él está "aislado", "no involucrado", "no muy allí", "ido o apartado", o "sin contacto consigo mismo", es decir, *su modo* de experimentar está altamente estructurado al extremo. Para prevenirse de "la psicosis", uno debe responder tanto como pueda a tales sentimientos justo en la medida en que ellos funcionen implícitamente, de tal modo que ello se ponga en marcha y se reconstituya la constante interacción y el "*experiencing*".

El punto de vista de los "*contenidos psicóticos latentes*" lleva a dos peligrosos errores: el primero es que uno decida que los sentimientos de dificultad del sujeto y que los problemas han sido mejor ignorados (por miedo a estallar en una completa psicosis), o uno lo "interprete" personalmente y los sentimientos del sujeto que *funcionan implícitamente*, ya sea que la decisión se resuelva en la psicosis ellas implican la misma concepción errada de un sí mismo regulador que connota a los "contenidos" como psicóticos.

Nada hay de "psicótico" en cualquier "contenido subyacente", lo que sí es psicótico, es el modo de estructura extrema, la ausencia o rigidez literal de un "*experiencing*" sentido de interacción.

Ya sea "estar al borde" o aparentemente "ida", la persona puede "revivir aquello" si se reconstituye la

interacción y el "*experiencing*"⁴³ por medio de respuestas personales lo que lleva adelante y que aún funciona en el sujeto⁴⁴.

26. Mutación del contenido

Desde un momento en que los significados sentidos se *ponen en marcha* y el proceso se ha *reconstituido* haciéndose más inmediato *su modo* de experimentar, hay un constante cambio en el contenido. En la medida en que ha ocurrido el *movimiento del referente* se produce el cambio en la

⁴³ En la vasta investigación (Rogers, 1960, p.93) en psicoterapia con esquizofrénicos y en el cual estoy abocado ahora, estamos aplicando variables procesales a los cambios conductuales en psicóticos. Los hallazgos indican hasta ahora (Rogers et. al., 1961) que la mejoría en los tests de diagnósticos se asocia con las variables operacionales de conducta de un modo menos rígido, menos repetitivo, menos encadenado estructuralmente del experimentar, y un uso mayor del experimentar sentido con un referente directo y como una base para la conducta, la expresión, y el relato. Estos hallazgos tentativos se definen en términos de variables de escala y procedimientos medibles. N. del A.

⁴⁴ La auto-expresión del terapeuta usada para reconstruir el proceso: Cuando la conducta o la verbalización del cliente nos da una sensación de lo implícito, del significado sentido del cual habla, entonces el responder a ello (aunque cuando no esté del todo claro) poner en marcha un llevar adelante el proceso y lo reconstituyente de este modo. Sin embargo cuando el cliente está silente o habla sólo de asuntos externos, entonces la expresión del *terapeuta* sucede acerca de sus propios sentimientos lo cual es un modo importante de responder el que puede llegar a reconstituir el proceso del "*experiencing*" del *cliente*.

simbolización y en el *R. D.* Hay una secuencia sucesiva de "contenidos". A veces estos contenidos sucesivos se conciben como "emergiendo" como si ellos siempre hubieran estado allí, o como si el contenido básico resultante se haya finalmente revelado. Pero yo prefiero llamar a esto *mutación del contenido*. No es sólo un cambio de cómo uno interpreta sino más bien un cambio tanto en los sentimientos como en los símbolos. Los contenidos cambian porque el proceso se ha completado sorpresivamente y se ha reconstituido por medio de la respuesta terapéutica. Lo que serán los contenidos depende en gran medida de la respuesta terapéutica.

Continuación 44

Existen varias clases más de dificultades. A veces la conversación del cliente es bizarra y difícil de entender. Si hay trozos que tienen sentido, uno debe repetirlos cuidadosamente, consultado su propio comprender. Esto da al individuo aislado un sentido de contacto momento a momento – algo así como el muelle es para el náufrago. No quiero ser meramente poético con decir esto. Quiero señalar la necesidad de una sensación sentida concretamente del interlocutor que interactúa escuchando, lo cual es recibir bien al cliente, debería darse a cada momento durante la conversación que es difícil de seguir.

A veces no existe un contenido *lógico* comprensible, pero las imágenes agregan y ayudan a un sentimiento dado.

Cliente: "El ejército austríaco tomó mis posesiones. Ellos han de pagarme un millón de dólares".

Terapeuta: "¿Alguien lo ha herido a Ud.?. ¿Y le despojó todo?. ¿Ud. quisiera que ellos le paguen la deuda?". N. del A.

A veces es aún menos lo que se puede entender, pero uno puede estar seguro de que el sujeto está sufriendo de hecho, solitariamente, está dolido, pasando por un momento realmente difícil. El terapeuta puede hablar de ello sin necesitar confirmación alguna del cliente.

Estas autoexpresiones del terapeuta requiere de cuatro especificaciones:

Un ejemplo de *mutación de contenidos* se ha dado ya en las definiciones 8 y 9. He aquí otros ejemplos de ello. Una cliente se encuentra aterrorizada. Teme que habrá sentencia para ella porque "el mundo explotará en pedazos". "Algo horrible ha de acontecer". "Existe un monstruo que la amenaza".

Continuación 44

A veces el terapeuta debe *imaginar lo que puede* estar sucediendo en el cliente. Si el terapeuta le dice que no sabe, que le gustaría saber, pero no necesita que le digan, y se imagina tal y tal cosa, el terapeuta puede hablar de lo que imagina y lograr así restaurar un proceso de interacción. El cliente puede no decir palabra alguna, pero lo que está ocurriendo es un proceso de interacción sentido en el que la articulación y la simbolización se da en sentimientos. La conducta de una persona puede *reconstituir* la interacción y el proceso del "*experiencing*" de la otra persona. (Ver definición 23).

Durante las horas de silencio el terapeuta puede expresar lo que debería continuar en una persona aproblemada sentada delante de un modo incómodo; o, lo que sucede en el terapeuta cuando él desea ayudar, desea escuchar, desea no presionar. Odio ser utilitario, estaría contento si supiera que el momento de silencio fue o no útil, o imagina muchos sentimientos y tal vez algunos dolorosos que suceden en la mente del cliente acerca de lo cual no está aún preparado para conversar.

44.1. Se expresan explícitamente *como algo propio del terapeuta*. Si implican algo relativo al cliente, entonces el terapeuta dice que no está seguro de que sea así, que más bien lo imagina, que tiene esta impresión, etc.

Alguien diría que en esta verbalización existe una "psicosis". En alguna medida ésto podía denominarse como contenido psicótico. Ella está muy asustada, nos cuenta. Yo le respondo que ella tiene miedo y que quiero estar junto a ella.

La autoexpresión del terapeuta como un modo de responder es importante para con la gente cercana a lo psicótico, quienes expresan pocos sentimientos, con sólo descripciones situacionales externalizadas o abstracciones, o quienes se sienten en el más absoluto silencio, y al expresarles el deseo de acompañarlos, porque están atemorizadas. En este caso particular ella responde que normalmente tiene miedo. No importa cuán significativa sea la simbología para aproxi-

Continuación 44.1.

Ello necesita afirmación o desaprobación por parte del cliente. Es el terapeuta que de hecho habla consigo mismo.

44.2. El terapeuta ocupa unos momentos en *focalizar* los sentimientos que debe expresar. Busca algunos aspectos de todo lo que siente, algún pedazo o por parte que puede decir con seguridad y simpleza. Nadie puede decir los miles de significados *implícitos* que siente en un momento determinado. Uno o dos —especialmente aquellos que un momento aparecen como demasiado personales, negativos o embarazosos— se transforman, después de focalizar en una expresión íntima y personal de la interacción presente. N. del A. Tal vez sea difícil para mí el que estemos en silencio y sea yo quizás poco útil para él. ¡Eso! Eso es algo que puedo decirle perfectamente; o me pregunto si en este silencio él está haciendo algo. Descubro que estoy contento de estar en silencio si ello le otorga tiempo y paz para pensar y sentir. Puedo expresar esto; tales expresiones son una interacción personal muy cálida. Pero requieren de unos pocos momentos de auto-observación, durante los cuales yo focalice y desarrolle mi "experiencing" actual en esta interacción.

marnos a lo que ella denominó "sentencia" o "dictamen", el hecho es que ella *tiene miedo ahora*. Minutos o meses más tarde ella puede decirnos "¡Tengo miedo de estar perdida. Estoy perdida. Estoy tan perdida!". Durante años he tenido que saber exactamente qué debo hacer en cada momento. He tenido que plantear mi vida para saber exactamente qué hacer, para así no distraerme. Esto es como los ciegos. Tengo miedo de caerme o algo por el estilo. Necesito a alguien o algo en qué sostenerme o de otro modo desapareceré".

Esto es algo mucho más comprensible que aquella "sentencia" mundial. El contenido parece ser ahora un "objeto" o

Continuación 44

44.3. La construcción de frases y significados que surgen en nosotros son influencias fuertemente por nuestra total manera de sentir hacia la persona con quien conversamos. La actitud terapéutica hacia el cliente considerado una persona, es una actitud de ser totalmente para él —ello es la "consideración incondicional" de Rogers (1957). Whitehorn (1959) lo denomina como el "abogado" del paciente. Es una actitud que sea lo que fuere lo que nos disguste acerca del problema, el sujeto es una persona que está "libre de todo ello" en el mismo. Siempre puedo asumir tal cosa en un sentido verdadero. (Esta actitud no tiene nada que ver con una total aprobación o acuerdo o gusto por esta conducta, rasgo o actitud, o peculiaridad). A menudo debo imaginarme la persona por dentro, quién está "en contra" de todo esto. Sólo en meses más tarde llego a querer y a conocer tal persona. Es extraño lo que es una actitud definida y concreta como esta. Se puede desprender de ello. Siempre hay una persona "en contra" de cualquier cosa desagradable en ella.

44.4. Cuando el cliente se expresa, se necesita una respuesta *a eso*. A estas alturas la autoexpresión del terapeuta puede lograrse en este sentido.

de la pérdida de sí mismo y de la interacción. Ellos no son "cosas psicóticas en una persona, sino un proceso de interacción menguado o detenido. Cuando el proceso de interacción es restaurado, el contenido cambia, y además se hacen más inteligibles y comúnmente humanas.

Pero la *mutación de contenidos* ocurre no solamente con expresiones totalmente dramáticas, como en el ej. de arriba. Ocurre igualmente con los individuos a menudo silenciosos, inexpresivos e "inmotivados" con quienes hemos estado trabajando intensamente en la investigación corriente con esquizofrénicos (Shlien, 1960), (Gendlin, 1961), aunque estos individuos a menudo conceptualizan tan poco de lo que están sintiendo. El siguiente es un ejemplo más de *mutación de contenido*.

Un individuo habla acerca de una cadena de circunstancias que lo perturban. Numerosos patrones característicos y "contenidos" de personalidad aparecen perceptibles en su relato en este contexto.

Tal vez con la ayuda de la respuesta terapéutica, él llegue a descubrir que esta cadena de circunstancias realmente lo pone muy *enojado*. ¡Eso es!. El está furioso. El desearía poder dañar y destruir a la gente involucrada. El teme que los atacará la próxima vez que lo vea. Espera ser capaz de controlar este deseo destructivo. Está aterrado por su *hostilidad* y su propio miedo de ella. Difícilmente necesita seguir relatando las circunstancias, tan profundamente verdadera parece ser su experiencia de ira y necesidad destructiva. Nuevamente estamos tentados de considerar

a éstos como "contenidos" de personalidad. Nuestras primeras deducciones nos parecen algo demasiado amplias. Realmente tenemos aquí algunos contenidos de la personalidad de este hombre. Estamos familiarizados con este miedo de la propia hostilidad y con lo que probablemente son algunas de las bases de la hostilidad.

Pero digamos que el sujeto continúa (y yo continuó respondiendo a sus *significados sentidos*). Se imagina a sí mismo tratando de desahogar su ira con esta gente. El encuentra ahora con que no teme a que los ataque incontroladamente y los dañe. Es más probable (¡del todo!) que no sea capaz siquiera de gritarles porque al vez llegue a llorar. Su voz se ahogaría, nos asegura. El está seguro de que su voz se ahogaría. ¿Esto no es realmente hostilidad?, aparece ahora. Es más bien que él se siente muy *herido*. ¡Ellos no deberían haberle hecho esto!. Ellos lo hieren y... ¿Qué puede hacer él?. Y ahora siente con algún alivio que, finalmente, está en contacto con el significado que realmente tiene todo esto para él. Ahora podemos concebir un tercer grupo de contenido de la personalidad nuevamente diferente.

Pero, a medida que continúa, resulta que las circunstancias como tales no importan realmente. ¡No es de sorprenderse!. Ya parecía una cosa muy pequeña para preocuparse tanto. El contenido es realmente algo más, y eso es lo que hiera. Y él encuentra ahora que no es una herida después de todo. Más bien esto le demostró que él se siente débil e indefenso. "no estoy realmente herido" nos dice "es más que ello, me indica, cómo no puedo realizarlo en el mundo" ("pasivamente", "castración", podría decir ahora).

El término de "mutación de contenido" puede aplicarse a este cambio secuencial de lo que parece ser el "contenido". Los "contenidos" del proceso del sentimiento en marcha, pueden ser simbolizados porque funcionan implícitamente en el proceso de sentimiento. A medida que se desarrolla, hay un movimiento del referente de un cambio en lo que puede ser simbolizado. No solamente un cambio de interpretación. Hay un *movimiento del referente*, es decir, *eso que está siendo al simbolizar está ya cambiando*.

La mutación de contenido no implica que todos nuestros conceptos sean simplemente inaplicables. A menudo son correctos en el sentido de predecir las otras conductas del individuo y a menudo nos capacitan para suponer o estar preparados sensitivamente para una próxima mutación de contenidos. Sin embargo, los conceptos de contenidos de personalidad son estáticos, demasiado generales⁴⁵ y vacíos. Nunca son un sustituto para la *referencia* directa, el *movimiento del referente*, y tampoco para la *mutación de contenido*.

⁴⁵ Una nota acerca de un sin número de términos nuevos.

En el dominio del *cambio* en la personalidad carecemos enormemente de conceptos lo suficientemente como discutir y definir las observaciones. La presente teoría intenta ofrecer tales conceptos. Se espera que con estos conceptos (y otros se separan) nuestro pensamiento y la discusión sean separados y se agudice nuestra habilidad para aislar y definir las observaciones.

Debe existir alguna dificultad en sostener fuertemente nuevas definiciones tales como *referente directo*, *movimiento del referente*, *llevar adelante*, *el reconstituir*, *modo de experimentar*, *función implícita*. No puede esperarse que la totalidad de las veintiséis definiciones tengan éxito en asentar el lenguaje. Sin embargo, necesitamos de estos términos (y otros mejores) para discutir el cambio en la personalidad. N. del A.

EL "EXPERIENCING" UNA VARIABLE EN EL PROCESO DEL CAMBIO TERAPEUTICO¹

Autor: Dr. Eugene T. Gendlin (PHD)

Traducción: Edgardo Riveros Aedo

Abril 1976

Introducción

Un tema candente de discusión en psicología se ha sostenido por muchos años en torno al problema de la investigación científica. La controversia ha oscilado entre dos posiciones que, guiadas desde sus propios puntos de vista, ha mostrado hasta ahora pocos signos de un quehacer integrado. El primer punto de vista es aquel que expresa la necesidad del uso de un método científico operacional para aproximarse al fenómeno, ya que en psicoterapia entran a jugar importantes variables de personalidad.

Ambas posiciones expresan, no obstante, algo en común: la necesidad científica de desenvolverse en un quehacer que vaya desde una observación naturalista y subjetiva de este fenómeno humano complejo, para llegar a observaciones operacionalmente definidas. Una teoría científica tiene como propósito la conducción de la investigación en observaciones operacionalizables y en definitiva, hipótesis definidas susceptibles de verificación

¹ (American Journal of Psychotherapy, vol. 15. 1961)

posterior. Es intención de esta publicación demostrar la posibilidad real de que ésto pueda llevarse a cabo; es decir, que una teoría que conceptualice observaciones de índole subjetiva pueda conducir a la formulación de hipótesis operacionales y por ende, a la investigación.

El presente artículo formula seis proposiciones teóricas que se refieren a un proceso subjetivo: el *experiencing*². El método operacional y objetivo de la ciencia puede aplicarse al procedimiento de la investigación que resulta de la teoría. Si el comienzo y el resultado de la teoría son confusos, las observaciones de las variables centrales de la conducta humana se mantendrán fuera del campo científico, en el terreno de naturaleza subjetiva de tales variables. El intento principal del presente artículo es, entonces, mostrar que una teoría que formula conceptos referidos a un proceso subjetivo *puede* conducir a una investigación operacional.

I.- El proceso de experimentar

Existen dos modos de concebir el cambio terapéutico. Este fenómeno puede verse como un resultado, una consecuencia de una determinada acción terapéutica. Y el otro modo, es concebirlo como un proceso, un estado de movimiento vital el cual se entra o en el cual se comienza en el transcurso de la vida del individuo.

² *Experiencing*: Proceso de experimentar, experimentando. Dada la naturaleza procesal del término, se opta por la mantención del vocablo directo del inglés. (N. del T.)

Como *resultado*, puede entenderse el cambio terapéutico como aquella diferencia entre las medidas de personalidad antes y después de la terapia. Este modo tradicional de enfocar el fenómeno del cambio ha conducido a un gran número de investigaciones, y corresponde a un número determinado de concebir el desarrollo de la personalidad³. Por otro lado, al concebirse el cambio como proceso, se refleja una idea de cambio constante, de movimiento, de un fluir que está en marcha, de sucesos que ocurren en un fluir en cadena de *manera continua* en el individuo. *Las diferencias resultantes son el efecto de un proceso fluído de terapia, no una etapa a la cual se llega, sino que de la cual se parte*. Al respecto, ha habido hasta la fecha muy poca investigación y escasa elaboración teórica.

Discutiremos a continuación una variable del proceso terapéutico, y es la que he denominado como *experiencing*. Proceso de Experimentar, *experimentando*.

Por medio de la descripción de dos de sus características, se intentará una delimitación de esta variable: (a) *El "experiencing" es un proceso sentido antes que pensado, conocido o verbalizado*. (b) *El "experiencing" ocurre en el presente inmediato*, en el aquí y ahora del proceso terapéutico. No es, por lo tanto, un atributo generalizado y determinista de una persona tal como un "rasgo", "complejo" o

³ Ver al respecto al crítica que Gendlin hace a las teorías tradicionales para aplicar el cambio de personalidad. Se recomienda para ello "La teoría del cambio de personalidad", publicada en el presente libro (N. del T.)

"disposición". En contraposición, el *experiencing* es aquello que una persona siente en un momento dado, en "este" momento; es, por lo tanto, una *flujo cambiante de sentimientos*, que hace posible a todo individuo "sentir" algo en un momento dado. Veamos estas dos características en una perspectiva más amplia.

- (a) El *experiencing* es un proceso *sentido*;
- (b) Ocurre en el presente *inmediato*.

A menudo vemos el modo en que los terapeutas se refieren a un fenómeno procesal, o un proceso de sentir. Lo hacen generalmente en un sentido figurado, usando de metáforas que dan cuenta de esta naturaleza procesal. Dicen por ejemplo: El cliente, "está absorbiendo algo emocionalmente", o "superando o penetrando esforzadamente en algo", "sintiendo una cadena de cosas". Se ha observado que el proceso terapéutico no sólo implica conceptos, ideas, sino que es primordialmente algo sentido y dinámico.

Freud relata su descubrimiento de ver que no era suficiente con el diagnóstico, ya que ello es casi intrascendente en psicoterapia. Por el hecho de tener que comunicarlo al paciente, con la posterior aceptación del diagnóstico por parte de éste, además de tener que entenderlo, ello ya connota un problema de índole intelectual en lo que el sentimiento del paciente y el sentimiento en general tenía muy poca participación. Aún con todas esas dificultades, el paciente lo "aceptaba". En tal aceptación había un cierto respeto por una autoridad profesional, un cierto acto de cortesía, lo cual conlleva a un "insight" de tipo intelectual con una

ausencia total de cambio genuino de tipo emocional. Por ejemplo: "El ego se esfuerza por neutralizar su representación, encontrándolo difícil, aún cuando haya cedido en su resistencia, lo cual hemos designado como fase de esfuerzo máximo, a lo que seguirá una resolución, fruto de un periodo de "superación o penetración esforzada de algo"⁴.

La psicoterapia real y genuina comienza justamente aquí, es decir, más allá del intento intelectual, cuando el cliente comienza a acercarse a su propia experiencia, a su "experiencing" presente e inmediato. Aunque los problemas y temas tratados en la sesión terapéutica sean de otro tiempo, el cambio como tal requiere de un sentir, un experimentar presente, Freud fué el primero en descubrir que el paciente, manifestaba problemas en el momento presente de la relación terapeuta-paciente. De este modo puede también ayudarse al paciente, cuando éste puede asir sus problemas sobre la base de una emocionalidad en marcha y en el presente inmediato. De Freud podemos, no obstante, desprender: (1) que el *experiencing* es un proceso sentido, en que participa la emocionalidad antes que lo meramente intelectual, y (2) que el proceso ocurre en el presente inmediato de la sesión. (3) El *Experiencing* es un referente directo.

La tercera característica es aquella que el "experiencing" sea

⁴ Freud, S. "The problem of anxiety, W.W. Norton, N. York 1936, pág. 105. En esta cita se puede apreciar la naturaleza intelectual de la aplicación que Freud hacía del proceso. Tal modo de operar es visto por Gendlin en la actualidad como una explicación meramente intelectual que el paciente siente extraña a sí mismo, como si no se hablara de él, además de la dificultad de entender una terminología especializada y profesional. (N. del T.)

susceptible se ser referido directamente por un individuo como un dato sentido en su propio campo fenoménico. Aunque es, estrictamente hablando, inobservable y privado, el "experiencing" como proceso es comunicable. Los gestos, el tono de la voz, el modo de expresarse, tanto como el contexto de lo que se dice son a menudo índices observables, manifestaciones de lo que está sucediendo al individuo. Ciertas formas características de expresión verbal son también índices observables de un referente directo, del tema en cuestión, del problema que empuja, del *experiencing* del individuo. "Esto", "aquello", "la cosa". "La cuestión" son modos de referirse directamente a ese conjunto de sentimientos. Sus expresiones indican que él está apuntando a un dato sentido dentro de sí. Comúnmente, el paciente o cliente habla de "este sentimiento que tengo". Si habla de ello, se refiere a ello sin saber exactamente en qué consiste. El terapeuta y el cliente comienzan a hablar de ello sin una conceptualización clara, los símbolos que usan no podrían conducir por sí solo a una conceptualización, sino que tales símbolos tienen la finalidad de aproximarse al proceso de sentimientos en cuestión. Tales símbolos y conceptos no dicen nada significativamente, no formulan nada; *sin aportar información alguna, tienen la finalidad de apuntar a algo, de referirse a ese algo de lo cual se desea hablar o se está hablando.* A menudo el cliente, después de un periodo de auto-exploración, dice: "he sabido de esto hace mucho tiempo, y sé que me siento así, pero estoy sorprendido de la intensidad con que lo siento".

El experiencing guía la conceptualización

Desprendiéndose de la característica anterior e íntimamente relacionada a ella, está la función constructiva

de conceptos que tienen el *experiencing* de individuo. Un cliente puede tener un sentimiento y referirse a ello algunas veces antes de intentar una formulación clara de ello en términos de conceptos. *De allí que sea vaga y confusa la primera etapa del relato, cuando el cliente comienza a referirse a ello, para luego, a medida que va sintiendo con mayor intensidad el relato, los conceptos se van haciendo más claros.*

El *experiencing* es un proceso de sentimiento que permite aceptar como correcta o incorrecta una comprensión que el terapeuta haga del tema compartido por el cliente. "Sí, eso es" o "No, no es eso exactamente", responde el cliente a la intervención verbal de su terapeuta.

El *experiencing* es el patrón seguro para llevar adelante la conceptualización, pues es el verdadero conjunto de sentimientos del cliente. Para resumir hasta el momento, el *experiencing* es un proceso sentido, ocurre en el presente inmediato, el individuo puede referirse directamente a ello, y tal referencia permite profundizar emocionalmente, guiando las formulaciones conceptuales⁵.

⁵ El referente directo es así en primer momento, "denotativo", designa el hecho, nombrándolo como una instancia, "empaquetadamente"; para ir progresivamente haciéndose "connotativo", lleno de significado personal, que permite sentir el verdadero sentimiento en cuestión, aquello de lo cual se decía que era privado e inobservable y que se hace comunicable y entendible sentidamente por el individuo. (N. del T.)

El "experiencing" es implícitamente significativo.

El hecho de que al referirse directamente al *experiencing* ello permita la conceptualización, nos conduce a una quinta característica: *es implícitamente significativo*, es decir, posee significados personales que el cliente va descubriendo por el hecho de ir sintiendo, teniendo oídos para tal *experiencing*.

El *significado implícito es solamente sentido, no lleva a ser explícito sino posteriormente a sentirse*. No llega a conocerse conceptualmente, a menos que se sienta (implícitamente). Más aún, es este significado implícito, el que conduce a una verdadera conceptualización. Primero se siente y luego se simboliza en conceptos (explícitamente). Primero hay algo que llamamos sentimiento, algo sentido en términos físicos, corporalmente, y luego —sólo después de ello— el individuo dirá que ciertos conceptos representan *ahora, exactamente* ese sentimiento. El sentimiento lo sentía tanto y por tanto tiempo, pero no lo conocía, sólo lo sentía, lo sentía de manera singular y específica, que gradualmente, después de referirse directamente a tal sentimiento, llegaba a los conceptos precisos, ésto nos lleva a decir que el sentimiento era implícitamente significativo. Ello tenía un significado que era distinto (discriminable) de otros sentimientos y significados *se sentía* en lugar de conocerse en símbolos explícitos.

En este punto, se hace necesaria una aplicación de *significado sentido*. "Significando" quiere decir algo especial y distinto de lo que generalmente se conoce como tal. El uso generalizando abarca un concepto o palabra que

tiene un significado singular y unívoco. Además, un sentimiento contiene implícitamente varios significados conceptuales distintos. Al igual que un sueño simbólico, un dato sentido puede dar origen a una gran variedad de conceptualizaciones. Así el cliente en terapia puede trabajar una variedad de significados que no sabe lo que es. Lo siente, aproximándose al concepto, hasta que llega a saber lo que es.

El experiencing es un proceso orgánico preconceptual.

Quisiera intentar una distinción entre el significado implícito sentido y lo que se conoce como "inconsciente" o "negado a la consciencia": el significado "implícito" no es conceptualizado por el hecho de "estar" en la consciencia. Nos explicamos; sólo porque es consciente puede uno "sentir" ese sentimiento, referirse a él, hablar de ello, intentar conceptualizarlo y chequear la correspondencia de la simbolización conceptual con la sensación que se tiene. *El significado implícito se siente en la consciencia, aunque la variedad de significado complejo de tal sentimiento no se haya conceptualizado con anterioridad.*

Los significados implícitos del *experiencing* de un momento dado no están conceptualizados para luego ser reprimidos. Lo que sucede más bien, *es que debemos considerar estos significados como preconceptuales, conscientes pero aún no diferenciados*. Preconceptual es distinto, por lo tanto, de pre-consciente.

Los sucesos preconceptuales de un *experiencing* sentido son conscientes pudiendo tener significados particulares en un organismo singular: y ello se debe a que todo suceso organísmico ocurre en un modelo o patrón organizado de interacción en el medio ambiente biológico e interpersonal. De esta manera, como lo señala Harry S. Sullivan, "toda experiencia humana es simbólica" (ver referencias bibliográficas). *La compleja organización de un organismo es en parte biológica y en parte interpersonal.* Ella existe al nacer, pero es modificada por el condicionamiento y aprendizaje subsecuente. *De allí que cualquier evento del organismo sea simbólico, ya que representa su organizada interacción con otros sucesos y procesos de la vida y de la interacción social.* Un suceso dado puede representar implícitamente, o significar, muchos aspectos complejos de una variedad de otros sucesos. Es por ello que el dato *directamente sentido* del *experiencing* presente tiene un significado preconceptual que es implícito.

El proceso de cambio terapéutico implica entonces un experiencing que es organísmico (sucede concreta y corporalmente en el organismo, sintiéndose en sensaciones y sentimientos), que posee un significado implícito y es sentido directamente. En el proceso terapéutico, unos pocos significados diferenciados juegan un papel muy importante. No obstante, un papel vital está a cargo también en el proceso organísmico, en la medida en que estos significados están presentes implícitamente, dados y sentidos en un momento concreto de la sesión terapéutica. Ellos constituyen un dato interno presente, un referente directo (un algo a lo que uno se puede referir directamente).

El cambio terapéutico, sin embargo, no concierne sólo aquellos escasos significados conceptuales que el individuo

pueda pensar o poner en palabras. *El cambio terapéutico ocurre como resultado de un proceso en que los significados conceptuales están en la conciencia, siendo intensamente sentido, referido directamente y luego en su significado, aún siendo innecesaria la puesta en palabras de tal significado.* De este modo, el proceso terapéutico implica a un fenómeno procesal conocido ahora como el *experiencing*. Con el fin de tener una idea más clara de este primer punto que se refiere a una delimitación y, por ende, una caracterización de *experiencing*, resumamos brevemente lo que se entiende por esta variable.

- 1 El *experiencing* es un proceso de *sentimiento*;
- 2 Que ocurre en el *presente inmediato*;
- 3 El cliente puede *referirse directamente* al *experiencing*;
- 4 En la formación de conceptos, el cliente llevará adelante sus verbalizaciones *guiándose* por su *experiencing*;
- 5 El *experiencing* es un proceso que posee una variedad de *significados implícitos*;
- 6 Estos significados implícitos son *preconceptuales*; y, además, el *experiencing* es un proceso concreto y organísmico, sintiéndose en la conciencia.

II.- La respuesta terapéutica

En el supuesto caso de que algunos terapeutas hayan observado y hablado de lo que se ha estado denominando aquí como *experiencing*, es entonces posible que esta formulación del experimentar debería hacer visibles las respuestas terapéuticas, y además explicar el modo cómo estas respuestas logran su objetivo. Permítanme una breve discusión en torno al objetivo y efecto que producen dos tipos distintos de respuesta terapéutica, todo ello en

términos de la función de la variable *experiencing* en el proceso terapéutico.

Los dos tipos son la respuesta dada por la Psicoterapia centrada en el cliente, y la otra, la interpretación⁶. Analizaremos ambos tipos de respuestas en el caso en que ellas resultan ser efectivas terapéuticamente, y luego inefectivas. *El hecho es que cuando la respuesta terapéutica es connotada de "efectiva" ello tiene relación con un maximizar el papel jugado por el experiencing del sujeto.*

(a) La respuesta de la psicoterapia *centrada en el cliente* se describe a menudo como una mera repetición de lo que el cliente dice. De acuerdo con esta descripción, el terapeuta no agrega nada al relato del cliente. Tal descripción hace parecer a esta respuesta como superficial. Sin embargo, el terapeuta centrado en el cliente no hace una mera repetición. Pero, como también él desea enfatizar que tal respuesta no debe llevar a la interpretación, se hace difícil formular lo que *realmente* hace en definitiva.

⁶ El modo ortodoxo de la respuesta terapéutica centrada en el cliente es el conocido "reflejo reiterativo", usado característicamente por Rogers en la etapa no-directiva y en la reflectiva (1945-1966) de su terapia. Como se sabe, existen también otros tipos de respuestas que pertenecen también a la psicoterapia centrada en el cliente (reflejo del sentimiento y reflejo elucidatorio); sin embargo, Gendlin se refiere al modo ortodoxo, que resulta ser el más elemental de los tipos de reflejos. Y, con respecto a la interpretación, se refiere primordialmente a aquella usada en el Psicoanálisis: aquella intervención verbal del terapeuta basada en una teoría del aparato mental. Recordar el ejemplo citado del mismo Freud en la nota 4 de este artículo. (N. del T.)

Recordando lo que he dicho del *experiencing*, creo que sería verdadero decir que una buena respuesta centrada en el cliente debería formular o *apuntar hacia el significado implícito, sentido del "experiencing" presente del cliente. Tal respuesta efectiva estaría formulando algo que aún no está totalmente formulado, totalmente conceptualizado de modo explícito por el cliente. Ella debería entonces formular algo de lo cual el cliente está consciente, pero que no lo está de un modo conceptual o verbal.* Debería apuntar hacia el significado que el cliente ha estado tratando de formular por medio de varias verbalizaciones diferentes.

En resumen, una respuesta centrada en el cliente de tipo óptimo debe intentar referirse y formular el *experiencing* presente del cliente. De este modo, puede ayudar al cliente a formularlo, y referirse directamente a él (su *experiencing*) de tal modo que un mayor número de conceptualizaciones de mejor calidad puedan ser trabajadas, hasta que el cliente llegue a captar su sentimiento presente de un modo más profundo e intenso. Parece, por lo tanto, inadecuada la descripción de la respuesta en cuestión, ya que resulta ser superficial una descripción más correcta requiere de la noción del *experiencing* como un acontecimiento consciente, sentido con un referente directo que es implícitamente significativo⁷.

⁷ Esta descripción mejorada de la respuesta centrada en el cliente resulta ser lo que ya en ese tiempo (1961) se empieza a conocer como "reflejo del sentimiento". Sin embargo, este último surgió como una necesidad de la práctica clínica, ya que ella resultaba ser más efectiva. Cabe destacar que Gendlin llega a tal descripción como fruto de su intento teórico e investigativo de su teoría del *experiencing*. (N. del T.)

(b) *La interpretación* como respuesta terapéutica, intenta explicar al paciente algo de lo cual no está aún consciente. Esta explicación va incluida en la idea de que tal no-consciencia se debe a una defensa que impide a la persona la "conscienciación". Sin embargo, el mero concepto explicativo no logra romper la defensa. La explicación tendría así un sentido intelectual solamente, y el paciente sale de la consulta sólo con un concepto, una serie de ideas explicativas de lo que sucede. Del mismo modo como razonaría un problema matemático o físico, el paciente tratará de ir entendiendo lo que le fué explicado. Sin embargo, ésto, en lugar de ayudar al paciente, lo deja a merced de sus propias emociones, las que no logra sobrellevar con sólo ideas o conceptos teóricos de lo que acontece. El problema emocional, las defensas, son aspectos que el paciente debe enfrentar solo, fuera de la consulta y por sí mismo.

No obstante, esta respuesta puede ser eficaz si es que apunta al *experiencing* interno del paciente, refiriéndose a lo que es de interés central e inmediato en la persona que está consultando⁸. Sólo en la medida en que ambas respuestas (la centrada en el cliente y la interpretación) superen esa descripción sobresimplificada que se ha hecho de ellas (la mera repetición, en cuanto a la primera, y la mera intelectualización, en cuanto a la segunda), podrán alcanzar el sentimiento presente e inmediato del paciente; es decir, serán efectivas porque se estarán refiriendo al *experiencing* presente y sentido.

⁸ Cita de O. Fenichel: ver referencias bibliográficas.

Debe atenderse, entonces, a los datos sentidos que el individuo trata de explicar a través de sus gestos y verbalizaciones. La respuesta *terapéutica* no sólo será capaz de formular estrictamente lo que sucede al paciente, sino que bastará con que se refiera a ella, aún antes de que llegue a clarificarse lo que es el significado implícito de un *experiencing* presente, ambas personas podrán básicamente referirse a ello, podrán decir, por ejemplo, "este sentimiento que es así y así", o "este problema total con su madre..." Lo importante es que la respuesta permita al paciente sentir en su totalidad el problema en cuestión, de tal modo que pueda llegar a clarificarlo. Esto se logrará, como es obvio, refiriéndose a ello, sintiendo el *experiencing* presente e inmediato, acercándose a la explicación de todos los significados implícitos de este *experiencing*.

Hasta el momento, he intentado una formulación teórica del papel del *experiencing* en el proceso de terapia, y mostrar al mismo tiempo cómo este papel del *experiencing* está implicando en el objetivo de una respuesta terapéutica efectiva.

III. La Investigación

Procedemos ahora a intentar ilustrar cómo los postulados de la terapia experiencial (del *experiencing*) pueden llevarse a la verificación empírica usando de formulaciones operacionales, mediante el uso de técnicas de medición e instrumentos conocidos. Además de medidas de personalidad, se incluye la escala Q y otros modos de cuantificar los aspectos subjetivos de la terapia.

Los índices del *experiencing* han sido observados y estudiados de las siguientes maneras por algunos consejeros: (a) Un camino ha sido el uso de escalas de intervalos concernientes a las observaciones de los clientes durante la terapia. Los datos de estas escalas se han correlacionado con otras medidas. (b) Otro camino es la investigación de un autoinforme que el cliente hace de su *experiencing*, utilizando la escala Q, en que describe sus experiencias en la terapia. (c) Un tercer modo ha sido la clasificación de las verbalizaciones registradas en cintas magnetofónicas, que dan cuenta de lo acontecido lingüísticamente en la hora de terapia. Ciertos índices de *experiencing* registrados en las cintas se han correlacionado con medidas de cambio de personalidad.

El cambio y los efectos se han medido por instrumentos tradicionales (con alta correlación inter-jueces), como el test de Rorschach, *T.A.T* o *MNPI*.

El papel del *experiencing* durante la terapia se ha medido operacionalmente en las tres características mencionadas a continuación:

- (1) La inmediatez del sentimiento (característica N°2) en contraste con una afectividad pospuesta;
- (2) La referencia directa a un dato sentido directa e internamente (característica N°3) en contraste con un contenido externo y cognitivo (sin compromiso emocional);
- (3) Los sentimientos implícitos (que contienen gran cantidad de significados) aún no entendidos conceptual-

mente, que guían la formación de nuevos conceptos acerca de sí mismo (característica N°4).

Cada una de las investigaciones que a continuación aparecen, proyectan hipótesis que correlacionan el cambio terapéutico con una medida ligada a un índice operacional de una característica dada del *experiencing*, la cual es especialmente observada durante la terapia.

(1) Inmediatez del "experiencing".

Un estudio al respecto es el que fué llevado a cabo por el mismo Gendlin con Jenny y Shlien (ver ref. Bib.): el consejero cuantifica sus observaciones marcando respuestas de intervalo entre 1 y 9. Estas operaciones traducidas en números de la escala se correlacionaban posteriormente con la escala de clientes exitosos en terapia.

Se encontró que los intervalos de éxito no correlacionaron de modo alguno con las escalas que concernían a contenidos verbales. No correlacionó tampoco con el hecho de que el cliente hablara de sucesos pasados o presentes. Correlacionó, en cambio, con las escalas de proporción de inmediatez. *El éxito terapéutico se correlaciona con aquellos relatos de los clientes que contenían sentimientos, referidos en forma inmediata y directa, antes que de conversaciones superficiales que de modo abstracto trataban o hablaban acerca de sentimientos.*

La inmediatez del *experiencing* también se midió con la escala del Proceso Terapéutico de Rogers (ver ref.). Una parte de la escala medía el material grabado en entrevista en un

"continuum" que oscila entre dos polos. Uno era el de distancia a la experiencia (hablar intelectualmente de un problema, sin compromiso afectivo) y el otro polo, sentir la experiencia en el presente inmediato con un referente claro y usable.

(2) La referencia directa del "experiencing"

Ello fué medido por Zimring (1958), quién diseñó un sistema de clasificación de las verbalizaciones del cliente. Tal taxonomía incluía características como un dato de sentimiento presente, datos referentes al presente directo aunque no conocido cognitivamente, y otros tipos de referencias. Se aplicó tal sistema a entrevistas grabadas, y éstas se correlacionaron con cambios de personalidad. *Aquellos clientes que reportaron mayor índice de referencia directa tuvieron mayores cambios terapéuticos.*

(3) Los sentimientos que aparecen guiando la formación conceptual

Se usó la escala Q para medir el grado en que el "experiencing" del cliente guiaba su formación de conceptos. La escala Q consiste en 32 tarjetas que describían hipotéticamente experiencias posibles que los clientes tenían durante las horas de terapia. Algunas experiencias describían situaciones de fuertes sentimientos que no se entienden conceptualmente en un momento dado; otras daban a conocer los esfuerzos por entender sentimientos presentes no clarificados. Se aplicó durante el proceso terapéutico y después de terminado éste, los hallazgos preliminares muestran que las medidas de éxito encontradas por los consejeros se correlacionaban significativamente con el puntaje logrado por los clientes en la Escala Q. *Las*

conclusiones fueron que los hallazgos apuntaban a una indicación preliminar que los clientes tenían éxito, si ellos lograban "experienciar" a menudo sentimientos presentes e inmediatos que no entendían en los momentos iniciales del relato.

Es evidente la utilidad que han presentado esta técnicas de medición, a saber: Escala de Medida del Proceso, Técnica "Q", clasificación de respuestas verbales, sistema de jueces. Estos instrumentos permiten verificación y definición de formulaciones operacionales, junto con una cuantificación de las características cualitativas del *experiencing* como proceso.

Aunque el término "experiencing" se refiere a un proceso de sentimientos, subjetivo, experimentado privadamente por los individuos, la teoría permite conducir las hipótesis operacionales, lo cual puede ser medido por medio de observaciones objetivadas y cualitativas. El presente artículo introduce algunos de los conceptos teóricos de la investigación continuada que se ha hecho del *experiencing* hasta el momento. Muchos de los conceptos básicos de originaron y desarrollaron en colaboración con F. Zimring (Gendlin y Zimring 1955). La aproximación total se desarrolló a partir de los trabajos de Carl Rogers.

Estos inicios de investigación muestran que es posible medir la relación entre los resultados de la terapia y los índices del "experiencing" en el modo en que éste funciona en el proceso terapéutico. De este modo, la investigación operacional se hace posible si toma en cuenta la función del *experiencing* como proceso dentro del proceso total de la psicoterapia.

IV. Resumen

- 1 El *experiencing* es una variable del proceso del cambio terapéutico;
- 2 Es un proceso de sentimiento antes que de conceptos;
- 3 Ocurre en el presente inmediato y puede ser referido directamente por todo individuo como dato sentido en su campo fenoménico.
- 4 El *experiencing* conduce la conceptualización del cliente, y posee significados implícitos, los que son orgánicos y preconceptuales;
- 5 El cambio terapéutico ocurre *antes* de que se logre una conceptualización exacta que represente el sentimiento al cual se refiere directamente el cliente;
- 6 El *experiencing* está en la consciencia, pero es más bien sentido que conocido conceptualmente;
- 7 Puede tener implícitamente una gran variedad de significados, aún cuando sea referido directamente a un solo sentimiento que se formula corrientemente como: "de esta manera es como lo siento..."
- 8 Se dice que las respuestas terapéuticas (el reflejo reiterativo centrado en el cliente y la interpretación psicoterapéutica u otra) son efectivas cuando realzan y apuntan a la función concreta del *experiencing* en la terapia;
- 9 La investigación operacional ha comenzado por medir la importancia de la función del *experiencing* en el cambio terapéutico, correlacionándose con índices observables del *experiencing* con otras medidas usadas en terapia.

V.- Referencias bibliográficas

1. Freud, S. "The problem of anxiety". W.W. Norton, New York, 1.936,pág. 105.
2. Sullivan, H.S. "The interpersonal theory of psychiatry". W.W. Norton, New York, 1953, pág. 186.
3. Fenichel, O. "The psychoanalytic theory of the neuroses". W.W. Norton, 1.945.
4. Gendlin, E., Jenny, R. Shlien, J. "Counselor ratings of process and outcomes in client-centered therapy". Report to the American Psychological Association Convention, 1956.
5. Rogers, C.R. "A process conception of psycho-therapy". American Psychologist, 13, 142, 1958.
6. Walker, A., Rogers, C., Rablen, R. "Development and application of a Scale to measure process changes in psychotherapy". Report to the American Psychological Association Convention, Washington D.C., 1958.
7. Gendlin E. "Experiencing and the creation of meaning". The Free of Glencos, Chicago, Illinois, 1961.
8. Gendlin E. And Zimring, F "The qualities or dimensions of experiencing and their change". Counseling Center Discussion Papers, 1,3, 1955.

INDICE

Agradecimientos	5
Introducción	7
El Nuevo Paradigma del Experiencing. <i>Edgardo Riveros</i>	9
Teoría del Cambio de Personalidad. <i>Eugene Gendlin, Phd</i>	63
El experiencing: una variable del cambio terapéutico. <i>Eugene Gendlin, Phd</i>	161