

Revista del Instituto Español de Focusing
Nº 2 mayo 2017 ISSN: 2445-2564



Obituario
Fallece Eugene T. Gendlin

Pag. **5**



Poniendo palabras a la vida: la reflexión sentida en el aula universitaria

Asier Huegun. Eider Gamboa. Pello Jauregi

Pag. **9**



Focusing con recursos experienciales
Carlos González Pérez

Pag. **16**



La creación del significado (ECM): origen y vigencia de la Era experiencial y de la Filosofía de Lo Implícito

Edgardo Riveros Aedo

Pag. **24**



Matemáticas sentidas:
Una propuesta pedagógica

Ana Santiago Urkijo

Pag. **37**



El Focusing y la Muerte
Juan B. Prado Flores

Pag. **41**



I Encuentro nacional abierto de Focusing Sevilla 2017

Tomeu Barceló

Pag. **50**



Reseñas
Carlos Alemany

Pag. **52**

Número 2. 2017

Edita: **Asociación Española de Focusing Carlos Alemany**
C/Seminari s/n
07001 Palma de Mallorca
Balears España
email: info@focusing.es

Director: **Carlos González Pérez**
Comité editorial: **Tomeu Barceló Rosselló**
Isabel Gascón Juste
Ferrán Juan Torrens
Rosa M^a Martínez González
Francisco Javier Sivianes Escobar

Diseño y maquetación: **Rafael Villeta López**
Distribución y publicidad: **Ana Santiago Urquijo**
Corrector: **Diego J. Vigueras**

Se puede leer y descargar gratuitamente en: www.focusing.es

ISSN: 2445-2564

Los editores no se hacen responsables de las opiniones vertidas en los artículos publicados.





Carta editorial.

Os doy la bienvenida a este segundo número de la Revista En- Foco en nombre del Instituto Español de Focusing y del Comité Editorial. Es una satisfacción presentar los contenidos de esta edición en la que se mantienen los objetivos que propuso esta aventura editorial y que siguen aportando calidad, innovación y profundidad a aspectos tan diversos y tan importantes como los que se dan cita en esta ocasión: Artículos sobre filosofía, psicoterapia, educación y el enfoque Bio-espiritual conforman el índice de esta revista.

La integración de Focusing en el ámbito educativo ya es una realidad por la que España también está apostando y dedicando interés, tiempo, contenidos e investigación. En este aspecto, **Asier Huegun Burgos, Eider Gamboa Ruiz de Eguilaz y Pello Jauregi Etxaniz**, profesores de Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco exponen la experiencia de trabajo en torno a "*la Reflexión Sentida en el ámbito de la formación de futuros profesionales de la educación*" realizada en el curso 2013/ 2014 con 250 alumnos y las conclusiones obtenidas después de integrar en el aula las metodologías de Focusing, TAE y Escucha activa.

La aportación de **Carlos González Pérez**, psicólogo y *Focusing Oriented-Psychotherapist*, sin embargo incide en un aspecto que tradicionalmente está unido a la práctica de Focusing como es la Psicoterapia. El autor se propone integrar en un modelo práctico las contribuciones de la teoría del apego, los últimos descubrimientos en la neurociencia y los conceptos de la Teoría experiencial y de Focusing. El concepto de regulación emocional puede contribuir a enriquecer nuestras intervenciones con Focusing y facilitar procesos de cambio más ajustados a la experiencia emocional de las personas.

El artículo de **Edgardo Riveros**, Coordinador del Instituto Internacional de Focusing para Chile y autor de varios libros ampliamente conocidos por el público hispano parlante, propone una discusión y un análisis del libro de Eugene Gendlin *Experiencing and the creation of meaning* (ECM en inglés, 1962). Es un recorrido a través del tiempo y de las sucesivas aportaciones de la filosofía de Eugene Gendlin, hasta nuestros días, en el que Riveros publica su traducción como "*El experimentar y la creación del significado. Una aproximación filosófica y psicológica a la subjetividad.*" (ECS en español, 2016)

"*Matemáticas Sentidas*" es la propuesta de utilizar Focusing en la enseñanza de las Matemáticas, y la reflexión sobre el binomio aprendizaje/experiencia que presenta **Ana Santiago Urquijo**, maestra de matemáticas en secundaria en Gipuzkoa. La suya es una aportación creativa e innovadora que surge de su experiencia sentida en su deseo de desarrollar recursos didácticos para la transmisión, comprensión y uso de los conceptos matemáticos. Es una propuesta que se basa en la corporalidad y la experienciación para llegar a la abstracción.

En "*El Focusing y la Muerte*"(Parte1) *Experiencias de un Médico que Practica el Enfoque Bio-Espiritual*" **Juan B. Prado Flores**, médico pediatra neonatólogo, describe el descubrimiento de Focusing por Gendlin como "el crucial acto corporal que nos permite abordar y resolver, en/desde el cuerpo, nuestros asuntos importantes tanto los de creatividad como los más irritantes y dolorosos, incluyendo el acto/proceso del vivir-morir-vivir". Esta "tecnología corporal" ha dado origen, gracias a los doctores McMahon Campbell, a la Bio-Espiritualidad a través del Focusing de Gendlin. Con casos reales ilustra la forma en la que lo aplica en casos de pérdidas, de conflictos emocionales con la salud, la enfermedad y la muerte.

Esperemos que el lector disfrute con los contenidos de esta revista y siga aprendiendo de la profundidad, la riqueza y las múltiples aplicaciones prácticas que el modelo de Focusing aporta al desarrollo personal y a los distintos ámbitos profesionales.

Isabel Gascón.

Coordinadora Nacional certificada por TIFI. Vicepresidenta de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany.





Obituario.

Fallece Eugene T. Gendlin.

Eugene Gendlin, innovador psicólogo y filósofo, fallece a los 90 años.

Eugene T. Gendlin December 25, 1926 – May 1, 2017
The International Focusing Institute.

Eugene T. Gendlin, el filósofo y psicólogo estadounidense quien desarrolló la práctica de la conexión mente-cuerpo llamada "Focusing", murió el 1 de mayo a los 90 años en Spring Valley, Nueva York. Su muerte fue anunciada por el Instituto Internacional de Focusing (TIFI) (www.focusing.org), fundado en 1985 por el Dr. Gendlin para promover la práctica de Focusing y la filosofía detrás de ella, que él llamó la "Filosofía de lo Implícito". Es un método experiencial, orientado al cuerpo para generar percepciones y curación emocional. La filosofía de Gendlin cae bajo la rama de la filosofía llamada fenomenología. Las influencias significativas en su trabajo filosófico incluyeron Edmund Husserl, Jean-Paul Sartre y Maurice Merleau-Ponty. Una biblioteca de su trabajo es mantenida por el Instituto en la página llamada "Gendlin Online Library."

El trabajo de gendlin es un puente entre la psicología y la filosofía, la academia y la autoayuda popular.

El trabajo de Eugenio Gendlin fue notable por la manera en que logró superar los campos de la filosofía y la psicología, así como unir el trabajo académico serio con la autoayuda popular. Estudió y enseñó filosofía en la Universidad de Chicago, una de las mejores instituciones académicas del mundo. Mientras se dedicaba al estudio de la filosofía, se convirtió en estudiante y colega de una de las grandes mentes de la psicología, el Dr. Carl Rogers, quien estaba revolucionando el estudio de la psicoterapia en la Universidad de Chicago.

Los extraordinarios dones intelectuales de Gendlin fueron acompañados por su extraordinaria compasión por la gente. Cuando vio que la investigación que estaba llevando a cabo en la universidad podía tener un profundo significado para la persona común, escribió *Focusing* como un popular libro de autoayuda para que su descubrimiento no se quedará perdido en los círculos académicos. Tal vez su experiencia como judío que tuvo que escapar de la ocupación nazi de Austria explica algún pedazo de esta gran compasión. Gendlin habló de la huida de su familia de los nazis en una entrevista con Lore Korbei décadas después de su fuga. Esta entrevista se encuentra en https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2181.html.

Honores académicos

Gendlin ha sido honrado por la Asociación Americana de Psicología (APA) cuatro veces. Fue el primer gana-

dor del Premio de Psicólogo Profesional Distinguido del Año de la APA. Fue galardonado con el premio Viktor Frankl por la Fundación de la Familia Viktor Frankl en 2008. En 2016 fue galardonado con un premio de por vida de la Asociación Mundial para la Persona Centrada y Psicoterapia y Consejería Experiencial y un premio de logro de la Asociación Estadounidense para la Psicoterapia centrada en el Cuerpo.

Gendlin fue un fundador y editor de la revista *Psicoterapia: Teoría, Investigación y Práctica* durante mucho tiempo, así como el diario interno del Instituto Focusing llamado Folio, y es autor de varios libros, entre ellos *La Psicoterapia Orientada al Focusing: Un Manual del Método Experiencial*. La edición masiva de su clásico popular *Focusing* ha sido traducida a 17 idiomas y se ha vendido más de medio millón de copias.

Estudios tempranos en psicología

Estudió bajo Carl Rogers, el fundador de la terapia centrada en el cliente, durante la década de 1950, recibiendo un doctorado en filosofía de la Universidad de Chicago en 1958. Las teorías de Gendlin impactaron las propias creencias de Rogers y desempeñaron un papel en la visión de Rogers de la psicoterapia. (Ver <http://www.focusing.org/multimedia/carl-rogers.asp>) Bajo la orientación de Rogers en la Universidad de Chicago, Gendlin desarrolló uno de los primeros estudios de resultados sobre la psicoterapia.

En 1958, dos psicólogos del Centro de Consejería de la Universidad de Chicago (Kirtner y Cartwright) describieron cómo varios clientes presentaron sus problemas en la primera sesión de terapia. Basándose en estas descripciones, dividieron a los clientes en cinco tipos. Encontraron que su tipología predecía tanto la duración de la terapia, como si la terapia sería exitosa (Kirtner & Cartwright, 1958). Por ejemplo, en una muestra de 24 clientes, encontraron que la terapia fue exitosa para cada cliente en las dos primeras de sus cinco categorías y la terapia no tuvo éxito para cada cliente en las dos últimas de sus cinco categorías. En otras palabras, encontraron que los comportamientos específicos de los clientes al inicio de la terapia predicen el resultado al final del tratamiento.

Este estudio planteó muchas preguntas importantes; por ejemplo, si los clientes propensos a fallas deben continuar la terapia después de la primera sesión, o si necesitan alguna intervención especial para ayudarles a tener éxito en la terapia. La importancia del comportamiento del cliente en la terapia, y las preguntas surgían, fueron ignorados en gran medida hasta que Gendlin y sus colegas los redescubrieron a través de una línea de investigación por aparte.

Estudios tempranos en filosofía

A mediados de los años cincuenta, Gendlin era un estudiante de graduado en filosofía de la Universidad de Chicago que estudiaba la relación entre los conceptos y la comprensión implícita (a la que entonces llamaba sentimientos preconceptuales).

La filosofía que Gendlin ya estaba formulando sugería que la conciencia es un proceso continuo de conceptualización del entendimiento implícito. La palabra “perro”, por ejemplo, implica implícitamente (incluye, lleva consigo) muchas experiencias con cierto tipo de animal; De lo contrario la palabra no significaría nada. En una frase como “el perro persiguió la pelota”, cada palabra implícitamente incluye o se refiere a la experiencia no simbolizada, de modo que sabemos implícitamente lo que significa cada palabra, y así lo que significa la frase.

Podemos pensar explícitamente sobre cualquier palabra de la oración, pero sólo si dejamos de pensar en el significado de la oración y empezamos a pensar en el significado de la palabra en particular; Y en ese caso, nuestra definición explícita de la palabra todavía depende de la comprensión implícita. En la oración anterior, podemos definir explícitamente la palabra “perro” (“un perro es un mamífero a menudo guardado como un animal doméstico”), pero las palabras en nuestra definición se refieren a otra experiencia no simbolizada. Cualquier significado se puede hacer explícito, pero sólo por referencia a otra experiencia implícita.

De la misma manera, cuando pensamos en un problema, comenzamos con una formulación explícita que se refiere implícitamente a una gran cantidad de experiencias no simbolizadas. Experimentamos lo que no se simboliza como una “sensación” sobre el problema o la situación; Y guiados por este “sentir”, simbolizamos (explícitamente o implícitamente) este contexto no simbolizado, hasta que tengamos una solución.



El puente entre la filosofía y la psicología

A diferencia de algunos filósofos, Gendlin no se limitó a solamente pensar en esta relación; Quería observar a las personas en el proceso real de conceptualización de su experiencia, y pensó que la psicoterapia sería un buen lugar para buscar. Así sucedió que un estudiante graduado en filosofía comenzó a entrenar como psico-

terapeuta en el Centro de Consejería de la Universidad de Chicago.

Gendlin esperaba encontrar que clientes de terapia plantarían algún problema conceptualmente, pero luego descubrirían que su declaración del problema dependía de alguna comprensión implícita de que no habían conceptualizado. Al declarar esa comprensión implícita, encontrarían que dependía de otra comprensión implícita de que no habían conceptualizado, y así sucesivamente. De esta manera, las declaraciones del cliente se referirían continuamente a la experiencia implícita del cliente, y al hacerlo, continuamente conducirían hacia una comprensión más profunda, y una resolución, del problema inicial.

La investigación de Gendlin articuló que el cambio psicológico se entiende mejor como un proceso de encontrar y de seguir su experiencia sentida interna. Él demostró que la capacidad del cliente para realizar cambios positivos duraderos en la psicoterapia dependía de su capacidad de acceder a una sensación corporal no verbal de los temas que los llevaron a la terapia. Gendlin llamó a esta sensación corporalmente sentida el “sentido con sentido”. Estudió cómo esos exitosos clientes accedieron y articularon este sentido con sentido (o experiencia sentida), y desarrollaron Focusing para enseñar a otros cómo hacerlo. En 1978, Gendlin publicó su libro mejor vendido *Focusing*, en el cual presentó un método de seis pasos para descubrir el sentido con sentido de uno y contar con él para el desarrollo personal.

Gendlin fundó el Instituto de Focusing en 1985 para facilitar la formación y la educación en Focusing para las comunidades académicas y profesionales y para compartir la práctica con el público. En 2016, su nombre fue cambiado al Instituto Internacional de Focusing.

La relevancia de gendlin para la psicología y la autoayuda personal

La doctora Ann Weiser Cornell, una de las principales profesoras del mundo de Focusing, dice:

Debido a Gene Gendlin y su proceso de Focusing, cientos de miles de personas alrededor del mundo son capaces de darse a sí mismos y a otros el apoyo para la curación emocional que anteriormente se había encontrado principalmente en la psicoterapia. Gene desarrolló Focusing como una forma en que cualquiera puede aprender a escuchar internamente la dirección de la vida que se encuentra en el cuerpo, y creía en capacitar a la gente para que hiciera su propia curación emocional - ellos mismos, en las asociaciones y en las comunidades. Así que desde el principio enseñó Focusing a cualquiera que quiera aprenderlo, y alentó a la gente a pasarlo. De estas raíces ha crecido un movimiento popular a nivel mundial de apoyo mutuo para el cambio positivo basado en la aceptación y la inclusión, y una visión esperanzadora de lo que es posible para todos los seres vivos.

El Dr. Kevin Krycka, Profesor de Psicología en la Universidad de Seattle y miembro de la Junta de Fideicomisarios del International Focusing Institute, dice:

Influenciado por su trabajo con Carl Rogers, Gene Gendlin promovió la psicoterapia como un lugar revolucionario donde los seres humanos no sólo profundizan en su experiencia individual, sino también pueden ver su conexión íntima con los demás y con el mundo que los rodea.

El Focusing contrarresta nuestra tendencia a precipitarse a hacer conclusiones o juzgar. Contrarresta cualquier tendencia a ver a los demás como herramientas para nuestros fines personales, porque fundamentalmente estamos en interacción con otros. La experiencia es siempre interacción, y por lo tanto el sufrimiento nunca es un fenómeno individual. Siempre se comparte implícitamente. Los terapeutas orientados al Focusing saben que la curación que ocurre en la psicoterapia es devolver a la persona de la experiencia del aislamiento a la conciencia de la conexión.

Gendlin fue un pionero de la integración del cuerpo en la filosofía y la psicología. Gendlin escribió en su libro, *Focusing*:

Cuando uso la palabra “cuerpo” quiero decir más que la máquina física. No sólo vives físicamente las circunstancias que te rodean, sino también las que sólo piensas en tu mente. Tu cuerpo físicamente sentido es de hecho parte de un gigantesco sistema de aquí y otros lugares, ahora y otras veces, usted y otras personas. De hecho, todo el universo. Esta sensación de estar vivo corporalmente en un vasto sistema es como se siente el cuerpo desde adentro.

La relevancia de gendlin a la filosofía

Gendlin se consideraba a sí mismo principalmente como un filósofo y trajo una perspectiva filosófica rigurosa a la psicología. Su enfoque fue presentado en su primer libro *El Experienciar y la Creación del Significado* y fue posteriormente desarrollado en una teoría comprensiva de la naturaleza profunda de los procesos de la vida. Su pensamiento está más plenamente articulado en su obra maestra *Un Modelo de Proceso*, que pronto será publicado por Northwestern University Press.

Gendlin llevó la filosofía a los asuntos sociales creando una manera de pensar que se puede aplicar a todos nuestros problemas sociales más desafiantes, incluyendo el ambiente y las cuestiones del multiculturalismo. Él trató de superar el pensamiento dualista que se encuentra en gran parte de la filosofía de principios a mediados del siglo XX, demostrando lo que significa pensar con cuerpo y mente. Los estudiantes de su filosofía han descubierto que cuando uno involucra y incorpora la experiencia, el trasfondo y la lógica, un nuevo pensamiento sorprendente está disponible.

La Dra. Donata Schoeller es profesora de filosofía y tradujo el trabajo maestro de Gendlin, *A Process Model*, al alemán (con Christiane Geiser). Es miembro del Consejo Internacional de Liderazgo del Instituto Internacional de Focusing. Schoeller dice de Gendlin:

Gene Gendlin fue un pionero de lo que hoy se considera el “giro a la inclusión del cuerpo”. Llevó la filosofía a asuntos sociales en un momento en que otros se contentaban con estar en la torre de marfil de la academia. No sólo

*criticó el dualismo prevaleciente del cuerpo y la mente, sino que demostró lo que significa pensar con cuerpo y mente. Los filósofos hablan ahora acerca de la práctica filosófica, pero Gene realmente entregó uno, a través de su gran obra, *Un modelo de proceso*, y con el desarrollo de la práctica de *Pensar Desde el Cuerpo*.*

Como filósofo más joven, fue una experiencia increíble para mí ver la seriedad existencial con la que hizo filosofía. No se comprometió con ninguna agenda más fácil; Él tomó 30 años para escribir su trabajo principal. Estaba dispuesto a renunciar a ser aclamado por la academia para ser fiel a su trabajo. Le estoy profundamente agradecido por su trabajo y por su ejemplo.



Pensando desde el cuerpo

De 1968 a 1995, Gendlin enseñó filosofía y psicología en la Universidad de Chicago. Allí enseñó un curso sobre la construcción de la teoría que más tarde dio lugar a una práctica que llamó “Pensando Desde el Borde” o Pensando Desde el Cuerpo (TAE). TAE es un método de catorce pasos para aprovechar el conocimiento experiencial no conceptual sobre cualquier tema para crear teorías y conceptos novedosos.

Vida personal

Gendlin era judío, nacido en Viena, Austria, el 25 de diciembre de 1926. Vivía con sus padres en el distrito 9 de Viena, un distrito muy judío en ese momento. Su padre era un doctor de la química, y tenía un negocio como tintorería. La familia abandonó Austria debido al surgimiento del nazismo. Primero huyeron a Holanda y más tarde emigraron a los Estados Unidos en el barco el SS París en su último viaje a Nueva York, llegando el 11 de enero de 1939. Él pasó a servir en la marina de guerra de Estados Unidos y a hacerse un ciudadano de los Estados Unidos.

Después de salir de la Universidad de Chicago, Gendlin y su esposa, Mary Hendricks-Gendlin, se trasladaron al estado de Nueva York en 1996. Mary trabajó estrechamente con Gendlin y sirvió durante muchos años como Directora del Instituto Focusing. Murió en marzo de 2015.

Gendlin es sobrevivido por tres hijos, Elissa Gendlin (de su unión a Mary Hendricks-Gendlin), Gerry Gendlin y Judith Jones (ambos de su unión a Frances Gendlin).

Premios

1970: "Distinguished Professional Award in Psychology and Psychotherapy," from Division 29 of the American Psychological Association (Division of Psychotherapy)

2000: "Charlotte and Karl Bühler Award" (given jointly to Gendlin and The Focusing Institute), from Division 32 of the American Psychological Association (the Society for Humanistic Psychology)

2007: "Viktor Frankl Award of the City of Vienna for outstanding achievements in the field of meaning-oriented humanistic psychotherapy," from the Viktor Frankl Foundation

2011: "Distinguished Theoretical and Philosophical Contributions to Psychology," from Division 24 of the American Psychological Association (The Society for Theoretical and Philosophical Psychology)

2016: "Lifetime Achievement," from the World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling

2016: "Lifetime Achievement," from the US Association for Body Psychotherapy

Más información:

Catherine Torpey, Executive Director of The International Focusing Institute

office (845) 480-5111

cell (646) 462-9612

catherine@focusing.org

www.eugenegendlin.org

www.focusing.org





Poniendo palabras a la vida: *la reflexión sentida en el aula universitaria*

Asier Huegun Burgos.
Eider Gamboa Ruiz de Eguilaz.
Pello Jauregi Etxaniz

Asier Huegun Burgos es diplomado en Focusing, profesor de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco. Eider Gamboa Ruiz de Eguilaz es profesora de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco. Pello Jauregi Etxaniz es diplomado en Focusing, profesor de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco.

"El sentido de la vida es tener una vida con sentido"
Cristóbal Colón (fundador de La Fageda)

Resumen

El objetivo de este artículo es presentar *una experiencia de trabajo en torno a la reflexión sentida en el ámbito de la formación de futuros profesionales de la educación* en el Grado de Educación Social, Grado de Pedagogía y Grado de Educación Primaria en la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Llevamos realizando esta experiencia innovadora desde el curso 2013-14 con unos 250 alumnos y alumnas en las asignaturas *Procesos de Inclusión y Exclusión* de segundo curso de Pedagogía y Educación Social, *Dinamización Social y Cultural* de tercero de Educación Social y *Teoría e Historia de la Educación* en el primer curso del Grado de Educación Primaria.

En los procesos formativos de los futuros educadores nos parece fundamental crear puentes entre la parte experiencial y vivencial que aportan los estudiantes, y la parte teórica que transmiten los saberes de las asignaturas. Las aportaciones de Gendlin (2009), tanto filosóficas como prácticas (TAE y Focusing) están en el centro de nuestra intervención en el aula, ya que nuestro entender, activar los procesos corporales para generar conocimiento es una tarea enriquecedora de cara a mejorar la formación de los futuros profesionales de la educación.

A continuación haremos un recorrido teórico y metodológico que nos permita explicar los puntos significativos de la experiencia realizada. En la primera parte ahondaremos en las ideas teóricas que nutren el concepto de *reflexión sentida*. Después desgranaremos la parte metodológica explicando nuestro trabajo en clase. Para finalizar presentaremos los resultados y reflexionamos reflexionaremos respecto a las conclusiones y líneas de acción de cara al futuro.

Palabras clave: Reflexión sentida; Formación; Filosofía de lo implícito; Experiencia.

Sentir y reflexionar

La reflexión y generación de conocimiento es uno de los objetivos de la formación del alumnado en la universidad. En los Grados de Pedagogía, Educación Social

y Educación Primaria las competencias generales de las titulaciones subrayan la importancia de los procesos reflexivos a la hora de generar conocimiento, tanto en la intervención docente, dentro del marco de los procesos de enseñanza-aprendizaje, como en el desempeño práctico del quehacer educativo de los futuros profesionales que formamos en la universidad.

Como consecuencia, el desempeño profesional necesita del desarrollo de la capacidad de pensamiento analítico y creativo con una perspectiva crítica frente a los problemas sociales que haga posicionarse a los alumnos y alumnas como educadores y que les ayude en la transición de estudiantes a profesionales.

Entendemos que reflexionar tiene que ver con el sentir. Es por ello que la idea fundamental que subyace en nuestra intervención sea la *reflexión sentida*, término que hemos creado basándonos en las ideas filosóficas de Gendlin (1983) y Alemany (2007). Mediante la reflexión sentida podemos unir y conectar las ideas y los conocimientos teóricos con la propia experiencia y, viceversa, podemos *hacer conexiones con el corpus teórico partiendo de las propias vivencias*. Las vivencias y las sensaciones de los/las alumnos/as tienen valor formativo, ya que desde lo experiencial se puede desarrollar procesos de reflexión y mejora de prácticas en diferentes ámbitos. Por lo tanto, *el objetivo fundamental de la reflexión sentida es crear puentes y lazos significativos entre la parte experiencial y simbólica del conocimiento*.

Decimos que las experiencias acumuladas por los/las alumnos/as son básicas en su formación y que las *sensaciones corporales que emanan de las experiencias sirven de guía para la generación de conocimiento aplicable a la intervención socioeducativa que tiene como objetivo la transformación social*.

Por medio de las sensaciones también conocemos el mundo

Las experiencias y sensaciones acumuladas por el alumnado pueden y deben ser generadoras de conocimiento (Gendlin, 2009). Las definiciones, ideas y conceptos son creadas a partir de la experiencia (Gendlin, 1983; Rodríguez, 2009). Una vivencia de un fenómeno o situación es infinitamente más rica y compleja –tienes más particularidades– que las palabras que asignamos para definirla. A nuestro modo de ver, esa idea es sus-

tantiva, pensamos que **las sensaciones tienen valor epistemológico**. Gracias a ello podemos interpretar el mundo que nos rodea y las interacciones y relaciones que establecemos con los demás. Tradicionalmente ha sido la objetividad racional la que ha dado valor epistemológico a los fenómenos. Es decir, gracias a una serie de argumentos en concatenación lógica expresamos nuestra disposición hacia algo. Sin embargo, si pusiéramos nuestras sensaciones a la misma “altura” epistemológica que nuestros pensamientos podríamos crear conocimiento también a partir de aquellas. Las sensaciones, la intuición y la experiencia interna son accesorios que llevamos en la mochila y que utilizamos cada día para interpretar y valorar las situaciones y emprender acciones (Gigerenzer, 2008).



Poniendo palabras a la vida

Lo que buscamos en la formación de los/las futuros/as –y presentes- educadores y educadoras es *poner palabras a la vida*, que es, al fin y al cabo, el objetivo de la reflexión sentida: que los y las educadores/as sociales *fijen su posición* respecto a la intervención educativa y *las líneas de acción práctica* en su quehacer educativo con las personas. Orcasitas (1997:68-68) explica esta idea de un modo diáfano:

“Por la propia importancia que tiene explicitar y fijar nuestro marco comprensivo (...) para construirlo, dominándolo y así mejorar nuestra comprensión según nuestros propios criterios (...) y, desde ese «nuevo mundo» mejorar (según criterio común) nuestra práctica (...) proyectando modelos generales/teorías de la acción al incorporar fijada la posición educativa del equipo” (Orcasitas, 1997:68-69).

Poner palabras a la vida es, entonces, el resultado de una mirada profunda hacia la experiencia, algo que siempre es rico y complejo a la vez:

“La experiencia personal no consiste solamente en un repertorio de recuerdos de lo que nos ha ido aconteciendo en el transcurso de nuestra vida. La experiencia sustenta toda nuestra existencia, porque mediante la experiencia nos reconocemos a nosotros mismos en relación con la historia, el mundo y las demás personas”. (Barceló, 2015:13)

La experiencia, entonces, es ese bagaje de lo que nos ha acontecido y nos acontece en nuestra vida mediante

la interacción con las personas y el entorno. Lo que nos afecta en nuestro estar en el mundo, y que adopta la forma de impresiones, emociones, sentimientos y sensaciones que sentimos corporalmente, por eso decimos que *el cuerpo y las sensaciones corporales influyen y determinan los procesos reflexivos*.

“En la existencia las personas estamos inmersas en un complejo mundo de fenómenos que nos afectan a modo de estímulos. El estímulo varía en función de los acontecimientos que nos conciernen. Todo este cúmulo fenoménico produce en la persona material de la experiencia, sensaciones que pueden atenderse y adquirir significado. Este flujo líquido que cambia a cada instante y ondea en el campo existencial de cada individuo configura la experiencia de este individuo como ser en su contexto. Cada experiencia de cada persona es, por consiguiente, distinta, pues los estímulos que les afectan son diferentes, o incluso siendo similares, la afectación es desigual. A todo este marco nos referimos con el término experiencia. La experiencia conforma esta «sensación de...» producida por algún conglomerado de estímulos que nos afectan y acontece en función de las interacciones que establecemos con el medio y con los demás. Lo que sentimos nos acontece.” (Barceló, 2015:5)

Una característica de las sensaciones es que las experimentamos como un todo complejo que abarca muchas ramificaciones (Barceló, 2015). A nuestro modo de ver, entonces, las experiencias y vivencias del alumnado no son todo aquello que les ocurre, sino lo que es significativo para cada uno de ellos y ellas. Cuando hablamos y trabajamos con las experiencias del alumnado no nos referimos al mero hecho de sentir algo. Nos referimos **al hecho de experimentar significados sentidos fuera de la simbolización verbal**. Cuando éste es el caso, el significado permanece implícito, no reconocido explícitamente. Como afirma Gendlin (2009) *el organismo humano crece con la interacción que se produce entre sensaciones y símbolos*. Lo implícito influye en lo explícito y, a su vez, lo explícito en lo implícito. Lo implícito es todo ese material disponible, aún no simbolizado, aún sin código comunicacional (como el lenguaje) pero sí palpable como una presencia interna sentida, como una sensación que definimos provisionalmente con la palabra *algo*. Todo eso está compuesto, seguramente, por hechos y experiencias del devenir diario que son, como diría Gadamer (1977), moldeadas por nuestros esquemas culturales y psicológicos, y que nos hacen estar en el mundo, una manera de ser-en-el-mundo. Es un espacio de nuestra experiencia aún no simbolizado, un lugar desde el cual surge la sensación de *algo* aún no dicho, lo innombrado acerca de una situación determinada, aquello que surge cuando se agota en el discurso lo que sí sabemos y sentimos acerca de ella.

De este modo, unir experiencia y símbolo hace que atribuyamos sentido a las palabras, pues al decir algo estamos abarcando un campo de significados. En el campo de la intervención socioeducativa –que es, al fin y al cabo el nexo de las asignaturas que desarrollamos en clase- dar sentido a lo que hacemos como profesionales de la educación es una cuestión fundamental.

Podríamos decir, entonces, que la *filosofía de lo implícito* (Gendlin, 1983) adquiere un carácter práctico cuando intentamos enlazar y conectar lo experiencial con lo simbólico, de tal manera que las palabras encajen con las sensaciones de la experiencia (tal como se trabaja en Focusing, a través de la sensación-sentida). Al poner atención a la experiencia tratamos de encontrar una significación, no sólo el mero hecho de sentir algo. Muchas veces experimentamos significados sentidos a los que no sabemos ni acertamos a ponerles palabras, o las que encontramos no encajan; incluso no sabemos definir esos significados. En su lugar tenemos una percepción o alguna palabra que no representa nada ("esto" o "algo"). Como dice Gendlin (1983), entonces el significado permanece implícito. La sensación al principio puede que resulte vaga, confusa y difusa, ya que no sabemos qué decir o cómo caracterizarla, pero notamos una cualidad única.

La cualidad borrosa de la sensación que experimentamos contiene innumerable información acerca de nuestra experiencia. Generalmente, en los procesos formativos no se atiende a ese saber "borroso y confuso". Nosotros, por el contrario, creemos que es una fuente magnífica para crear procesos de reflexión sentida, para fijar la posición de los educadores en su quehacer educativo y para poder crear interrogantes que puedan mejorar su práctica. Basándonos en ideas del campo de la física cuántica, la idea de *lógica difusa* (*fuzzy logic*) es una aportación sumamente importante que, a nuestro entender, puede ser aplicada en las Ciencias Sociales. Como afirma Velarde (1996:436):

"La innegable realidad de lo difuso en los procesos del pensamiento y del razonamiento humano sugiere que buena parte de la lógica propia del razonamiento humano no es la lógica clásica bivalente o incluso polivalente, sino una lógica con cuantificadores difusos, con vectores difusos, con valores de verdad difusos y con reglas de inferencia difusas".

El propio creador de la lógica difusa lo explica bien claro al afirmar que la lógica difusa es una salida radical de los sistemas lógicos tradicionales y que es mucho más que un sistema lógico (Zadeh, 2014). La lógica difusa tiene como objetivo proporcionar una base para la formalización de dos capacidades humanas notables. Primero, la capacidad de comunicar, razonar y tomar decisiones racionales en un ambiente de imprecisión, incertidumbre y parcialidad de la verdad. En segundo lugar, la capacidad de realizar una amplia variedad de tareas, como conducir un automóvil en el tráfico urbano pesado, sin mediciones ni cálculos. Es por ello que la lógica difusa está diseñada para tratar la información imperfecta, es decir, aquella que en uno o más aspectos es imprecisa, incierta, incompleta, poco fiable, vaga o parcialmente verdadera. En el mundo real, esa información es la norma y no la excepción (Zadeh, 2014).

El enfoque de la lógica difusa tiene mucho que ver con la filosofía de lo implícito de Gendlin y, a su vez, con la reflexión sentida. Estamos defendiendo la idea de que la información que habitualmente utilizamos en nuestra vida cotidiana es una información imperfecta y vaga.

Las ideas de Prigogine (1997) sobre la generación del orden desde el caos van en la misma línea: la inestabilidad es el punto de partida para nuevas formulaciones o leyes físicas. Por lo tanto, también desde lo implícito, es decir, todo aquello que estaría sin *formar* –sin *simbolizar*–, puede surgir un nuevo conocimiento, una idea, una nueva percepción respecto a un hecho, o, en nuestro caso, una línea de acción en el campo socio-educativo.

Como sabemos en focusing la sensación-sentida cobra sentido –valga la redundancia–, cobra significado, cuando encaja con "esa palabra", y el conjunto sensación-palabra llega así a hacer mención a algo nuevo o novedoso que hace, a su vez, que cambie mi percepción de la situación que estoy enfocando. Al decir "eso" y no "lo otro" estoy haciendo mención a algo nuevo que es lo que estoy experimentando en ese momento. Pues bien, de ahí surge algo significativo para cada uno, algo que tiene sentido, porque cada uno y cada una lo siente importante para él o ella.



Las sensaciones en el aula: focusing, TAE y escucha activa.

Así pues, considerando el papel de la experiencia en la generación de conocimiento establecimos tres ejes metodológicos para nuestra intervención en el aula, seleccionando técnicas y ejercicios adecuados para su desarrollo.

En este espacio nos es imposible mostrar todos los ejercicios y dinámicas que desarrollamos en clase, por lo que vamos a explicar los ejes vertebradores en el que se sustenta la metodología en el aula. Siguiendo a Gromi (2013), el aprendizaje es formativo en tanto en cuanto cumpla estas tres premisas

Permite a los estudiantes apropiarse de los modos de conocer.

Facilita a los estudiantes que interroguen su experiencia y, desde allí, construyan significado (es decir, la simbolicen, por ejemplo en un discurso teórico).

Ayuda a los estudiantes a tratar la información y organizarla en sistemas de conocimientos y representaciones eficaces de la realidad.

Los docentes queremos que los estudiantes construyan reflexiones sobre temas profesionales, y que analicen la realidad social de los diferentes entornos de intervención educativa (Gromi, 2013). A su vez, perseguimos que conozcan y comprendan los conocimientos pedagógicos aplicados. Es por ello que debemos desarrollar la capacidad para crear y construir conocimiento significativo a partir del análisis y observación de las propias experiencias prácticas de cada uno, y diseñar líneas de acción surgidas de ese conocimiento. Todo ello va en consonancia con las competencias que pretendemos lograr en las asignaturas antes mencionadas con nuestro alumnado en esta experiencia:

Crear estrategias didácticas para que el alumnado **emita juicios que incluyan reflexiones sobre temas profesionales** que vayan unidos a las asignaturas.

Facilitar que **los juicios y reflexiones** emitidas por el alumnado **sirvan para mejorar la intervención educativa** en su ámbito profesional.

4.a) Eje 1: Conexión entre la experiencia del alumnado y el marco conceptual de la asignatura. Utilizamos dos herramientas creadas por Gendlin (1983, 2009). En primer lugar, el *Focusing*. El enfocar en el cuerpo y darle tiempo a las sensaciones para que afloren y así poder trabajar con ellas nos abre un espacio enriquecedor en la formación del alumnado para el desempeño de la labor socioeducativa. Mediante el proceso de *focusing* hacemos que diferentes procesos y subprocesos orgánicos como el sentir, el actuar, el pensar y el emocionar se unan con las palabras y el sujeto pueda discernir y reconocer qué palabras o ideas encajan con la situación o experiencia vivida, y cuáles, incluso siendo razonables y coherentes, no encajan con la experiencia.

En segundo lugar, el TAE. Es una herramienta creada por Gendlin que en su acrónimo en inglés significa *Thinking At the Edge*, es decir, Pensando Desde el Borde (The Focusing Institute, 2004). El TAE es una herramienta para unir lo implícito (experiencial) con lo simbólico (la palabra) y poder construir discursos y esquemas teóricos adecuados a la práctica socioeducativa de cada uno. En los ejercicios para la aplicación de TAE que realizamos, el pensamiento y la reflexión se entrelazan con vivencias corporales que surgen de experiencias concretas. El punto de partida es algún tema en que los alumnos y alumnas posean algún grado de conocimiento y en el que puedan aportar alguna experiencia práctica relacionada con la temática a desarrollar.

4.b) Eje 2: Procesos de escucha. La aportación de Carl Rogers (1972, 1982) para describir y profundizar los procesos de escucha es fundamental en nuestro trabajo en el aula. Las técnicas, actitudes y herramientas que nos ofrece son de un gran valor en la construcción de la reflexión sentida y las hemos utilizado sistemáticamente en clase, tanto en grupos pequeños (por parejas o tríos) como grandes. Al realizar dinámicas de reflexión en grupo lo más importante es cuidar los procesos de escucha, es decir, el ejercicio consciente y activo que hace una persona para entender a la otra. Los ejercicios de escucha ayudan a afinar y a encajar aquello que queremos rescatar de nuestra experien-

cia. Para afinar la *capacidad de escucha* hemos subrayado y practicado la importancia de reflejar, sintetizar, devolver, adoptar una actitud no enjuiciadora, respetar los silencios y saber valorar el mundo afectivo de la persona a la que estamos escuchando. Los ejercicios los hemos realizado en parejas, en grupos pequeños de cuatro o cinco personas y en el grupo-aula, manteniendo una secuencia en la cual se entrelazan el hablar y el escuchar empáticamente para poder entender la información, los sentimientos y los significados de las personas.



La importancia y el desarrollo de estos procesos comunicativos en el aula también se vinculan con lo que Rothaus (2004) define como “pedagogía del discurso”. Un discurso que no tiene que ver con el mero hecho de debatir, sino que pretende la asunción de responsabilidades y decisiones compartidas en procesos dialógicos.

Ludewig (en Arregi, 2015:107) lo define como:

“... aquellos en los que hay interlocutores abiertos en actitud de búsqueda, unidos por la veracidad, la curiosidad y la aceptación, que cambian durante ese proceso: en el diálogo los interlocutores se consagran a un mismo tema y se esfuerzan por conciliar sus pasos que conducen a la síntesis, así como los propios participantes, quedan «preservados», de modo que un «diálogo» se sienta como creativo y no como destructivo o «fusionador». Los diálogos están abiertos a nuevos horizontes de sentido, crean sentido y lo cuestionan, constituyen realidades y las someten a crítica”.

Utilizamos los ejercicios de escucha en *dos direcciones* y en *dos movimientos*. Una dirección es partir de la *experiencia* hacia la teoría o discurso propio, es decir, desde una experiencia real que esté relacionada con la temática y las competencias de la asignatura empezamos a crear un discurso propio que, después puede ser grupal, y que vaya en sintonía con los trabajos, ejercicios y prácticas de la asignatura. La segunda dirección es contraria a la primera: buscar nexos en la experiencia de cada sujeto desde los *contenidos teóricos*.

En cuanto a los movimientos el primero es *la exploración*. Utilizamos los ejercicios de escucha para que la persona que tiene el rol de hablar explore respecto al tema a trabajar en clase o su experiencia, de cara a poder emprender el segundo movimiento: *enfocar*. Es decir, delimitar y explicitar cuál es su enfoque, posicionamiento y reflexión respecto al trabajo o contenido en ese momento de

la asignatura. Una vez cerrado ese movimiento se puede abrir en espiral, con una nueva exploración a la que le puede seguir un nuevo enfoque. La dinámica focusing-TAE-escucha la utilizamos como secuencia en conjunto o como técnicas independientes.

4.c) Eje 3. Procesos de creación de conocimiento para mejorar el marco conceptual de la asignatura. La perspectiva sobre el pensamiento y creación de conocimiento de Edward De Bono (1971, 1991, 1996) nos da pistas y propuestas prácticas para activar y desarrollar los procesos de reflexión. Son muy útiles ya que, según dicho autor, la reflexión es una competencia que se puede y se debe trabajar. Además, hay que subrayar la importancia de los procesos creativos en la construcción de la reflexión. Algunas de las reflexiones y propuestas prácticas de De Bono tienen lazos con el TAE ya que defiende que mediante los procesos creativos –o pensamiento lateral- se puede reorganizar la información que emana de una experiencia de una manera diferente. La función reestructuradora tiene lazos teóricos, a su vez, con la idea de las *estructuras disipativas* de la física cuántica (Prigogine, 1997). Para este último autor el caos es generador de orden y tiene nexos con las siguientes palabras de De Bono (2012:31):

"[en] El pensamiento lateral se asocian factores externos a fin de provocar una disgregación en los modelos en sus partes componentes ya que nos es posible reestructurarlos desde dentro: cuanto menor es la relación de una idea con un tema dado, mayor es la posibilidad de que altere su configuración establecida".

A nuestro entender eso está directamente relacionado con la idea del TAE en la que escribimos términos que emanan de la sensación sentida y jugamos con ellos, entendiendo que puedan ser, incluso, contradictorios.

A su vez, los ejercicios y técnicas de *creación de conocimiento* que hemos utilizado están basados en las matrices de pensamiento, en la focalización de los flujos de pensamiento, así como en las técnicas de pensamiento creativo. Por medio de dichas técnicas el alumnado crea y ordena un tema, una experiencia o situación. Mediante la focalización de los flujos de pensamiento podemos identificar en el grupo la información relevante, reforzar los puntos de vista positivos del grupo respecto a una temática trabajada en clase, subrayar las debilidades y riesgos, manifestar cómo se siente cada integrante del grupo respecto al tema que se está tratando o discutiendo, crear opciones, ideas y líneas de acción, y orientar los ulteriores pasos del proceso.

También hemos llevado al aula los ejercicios basados en la idea del *binomio fantástico* (Rodari, 1996) y el concepto de provocación (Po) de De Bono (1996), los cuales nos ayudan a crear ideas y soluciones a partir de conceptos que a simple vista no están interrelacionados entre sí, lo cual hace que la percepción del alumnado respecto a un contenido teórico cambie y se pueda reubicar dando significado a su propia práctica.

Basándonos en estos tres ejes metodológicos hemos procedido a la selección de técnicas y ejercicios ade-

cuados para el desarrollo de la reflexión sentida, y han sido aplicados en diferentes situaciones y en varias modalidades: individualmente y en grupo, tanto a la hora de comenzar una clase o abordar un tema nuevo, en el transcurso de una sesión en el aula, o para finalizar y cerrar la clase o un tema.

La *conexión experiencial* del alumnado con el contenido teórico de la asignatura aporta la expansión de ideas, la conexión con las experiencias y conocimiento previos, y la capacidad de afinar/concretar el discurso/palabras en conceptos propios. El alumnado llega a crear su propio corpus teórico personalizando las teorías generales y dando un paso más allá en el proceso de aprendizaje pudiendo así atribuirles significado propio. Este significado, aún no simbolizado, sin código comunicacional (como el lenguaje), pero sí palpable como algo que ha vivido debe de ser convertido en discurso. Para todo ello nos hemos basado en las técnicas creadas por Gendlin: *Thinking at the Edge* (Pensando desde el Borde) y *Focusing* (Enfocando). Es un modo sistemático de articular, en términos nuevos, algo que necesita ser dicho pero que al principio aparece sólo como en un estado embrionario «sentido corporalmente» (Gendlin, 2009).



Recogida de datos

Toda la experiencia la hemos sistematizado y analizado de cara a mejorar el proceso formativo, y, a la vez, poder seguir teorizando sobre el propio marco teórico en el que se sustenta el trabajo.

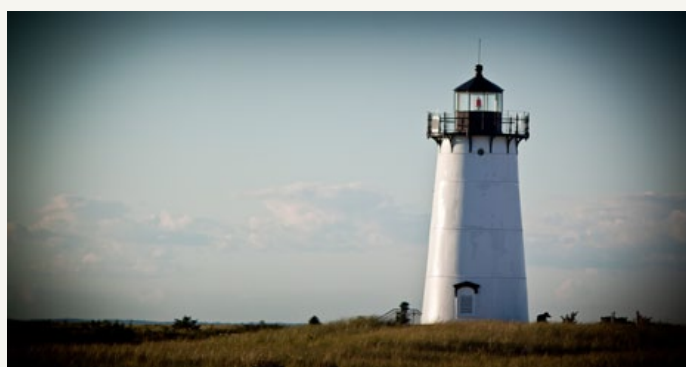
Queremos destacar los siguientes puntos en este apartado:

Organización interna del equipo docente. Los tres componentes del equipo docente hemos ido acordando estrategias comunes para la programación de las diferentes asignaturas. Durante el proceso nos hemos reunido regularmente cada dos semanas, en sesiones de trabajo de dos horas, de cara a realizar seguimiento y modificaciones para la mejora de la práctica.

Trabajos escritos del alumnado: bisemanal;

Diario de seguimiento del profesorado: cada docente ha realizado la observación de las sesiones siguiendo un guión;

Reflexión grupal en el equipo docente acerca de las dificultades y propuestas de mejora para las siguientes sesiones en el aula.



Resultados y apertura hacia nuevos senderos.

Para realizar la evaluación hemos preparado una versión basada en la escala experiencial de Gendlin (1997), una escala cualitativa en la cual se puede medir y observar el grado de reflexión sentida del alumnado. El instrumento final consta de tres niveles:

En el nivel 1, el alumno/a da ideas generales impersonales respecto a sus experiencias en el ámbito de la educación, y respecto al contenido de la asignatura. Los contenidos son abstractos, muy generales y superficiales.

En el nivel 2, el alumno/a conecta sus experiencias con los contenidos teóricos y competencias desarrollados en la asignatura dándoles significado propio. Los contenidos van de lo general a lo específico y de lo impersonal a lo vivencial. Es decir, el alumno y alumna es capaz de poner el foco en una idea de partida que es significativa para él o ella.

Nivel 3. El alumnado recoge propuestas significativas, nuevas y argumentadas sobre algunos conceptos o ideas de la asignatura. Hay un fluir entre lo específico y personal y lo teórico y lo general, donde se entrelazan aspectos importantes y significativos de la asignatura con sus propias reflexiones, ideas y líneas de acción. Es decir, crea redes de conexión entre sus propias experiencias y los contenidos teóricos del recorrido formativo de la asignatura.

Basándonos en la *observación* que hemos realizado cada docente en nuestra interacción en aula con los estudiantes, en las *sesiones de trabajo del grupo* que componemos los autores de esta experiencia, en *el análisis de los trabajos* realizados por los estudiantes, y en las *opiniones y percepciones de los propios estudiantes* respecto al proceso, ejercicios y resultados, podemos destacar los siguientes resultados:

Más de la mitad del alumnado logra conectar los contenidos teóricos propuestos por las asignaturas con sus vivencias, y viceversa, y empieza a construir su propio discurso dentro de los contenidos teóricos y competenciales de las asignaturas. Es decir, se instala en el nivel 2.

Una cuarta parte del alumnado muestra al final del proceso que es capaz de crear redes de conexión entre sus experiencias, contenidos teóricos de las asignaturas y líneas de acción. Es decir, llegan al nivel 3.

Nos parece interesante hacer una lectura cualitativa de los resultados. Por una parte, la mayoría de los estudiantes logran entrelazar y conectar sus experiencias con los contenidos de las asignaturas, y, algunos de ellos logran posicionarse como educadores lo cual les ayuda en la transición de estudiante a profesionales.

Con todo ello, nos gustaría indicar una serie de *conclusiones* que nos sirvan como referencia respecto a lo que hemos conseguido hasta ahora y nos valgan para poder intuir hacia dónde debemos dirigir los pasos a partir de ahora:

La conexión experiencial del alumnado con el contenido teórico de la asignatura aporta la expansión de ideas, la conexión con las experiencias propias y la capacidad de afinar y concretar el discurso/palabras en conceptos propios. Todo ello permite a los alumnos y alumnas apropiarse de los modos de conocer, les impulsa a que interroguen su experiencia y, desde allí, construyan significado (es decir, la simbolicen, por ejemplo en un discurso teórico), y les ayuda a tratar y organiza la información en sistemas de conocimiento y representaciones eficaces de la realidad.

Al trabajar la reflexión sentida los estudiantes logran un punto de vista nuevo respecto a “aquello que ya sabían experiencialmente” y ahondan y ***crean nuevos discursos*** respecto a temas o ideas que ya manejaban. Como apunta Loneragan (Gromi, 2013) a los estudiantes les surgen *nuevas preocupaciones* y crean un *nuevo ámbito de significado*.

Experimentar la reflexión sentida como un proceso en el que se ***descubre que “hay algo nuevo”*** es esencial. Los y las alumnas llegan a un punto en el que se dan cuenta que hay algo novedoso en su experiencia: algo en lo que antes no habían reparado; algo que, por muy pequeño que sea, es diferente a lo que hasta ahora habían construido; alguna conexión nueva entre conceptos; o, incluso, algún punto de vista nuevo respecto a una idea profesional o alguna experiencia prác-

tica. *El alumnado, entonces, genera una nueva mirada en su práctica y eso posibilita que puedan crear nuevas líneas de acción en su praxis socio-educativa.*

A nuestro modo de ver, *los Equipos Educativos deberían introducir mecanismos o procesos corporales en la formación de los propios educadores y educadoras.* La validez de la unión entre teoría y práctica en los procesos formativos de los y las profesionales de la educación está más que demostrado, por lo que a nuestro juicio, *las experiencias que surgen de la propia práctica del día a día de los educadores y educadoras son una fuente inagotable de recursos para que el Equipo Educativo fije su propia acción práctica y teórica en su ámbito de intervención.*

Referencias

Arregi, X. (2015). *El modelo pedagógico de Antzuola Herri Eskola.* Mondragon Unibertsitatea. Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultatea (HUHEZI)-Facultad De Humanidades y Ciencias de la Educación.

Alemany, C. (2007). *Manual práctico de focusing de Gendlin.* Bilbao. Desclée de Brouwer.

Barceló, T. (2015). La creación de significado. El modelo de filosofía experiencial del lenguaje de Eugene T. Gendlin. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 73 (142), 5-34.

De Bono, E. (1996). *El pensamiento lateral.* Barcelona. Paidós.

Gadamer, H.G. (1977). *Verdad y método.* Salamanca. Sígueme.

Gigerenzer, G. (2008). *Decisiones intuitivas. La inteligencia inconsciente.* Barcelona. Ariel.

Gendlin, E.T. (1983). *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal.* Bilbao. Mensajero.

Gendlin, E.T. (1997). La escala experiencial. En C. Alemany (coord.), *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin* (pp.101-108). Bilbao. Desclée de Brouwer.

Gendlin, E.T. (2009). Introducción a "Pensando desde el borde" (Thinking at the Edge). Recuperado de: [http://www.focusing.org/es/pdb_introduccion_moreno_lopez_es.html]

Gromi, A. (2013). *Juzgar. De la opinión no fundamentada al juicio elaborado.* Madrid. Narcea.

Orcasitas, J.R. (1997). La detección de necesidades y la intervención socioeducativa. *Educación*, 21, 67-84.

Prigogine, I. (1997). *Las leyes del caos.* Barcelona. Grijalbo Mondadori.

Rodríguez, F. (2014). *Ensayo sobre el ensayo. La literatura reflexiva como aprendizaje.* Madrid. Delta.

Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica.* Barcelona. Paidós.

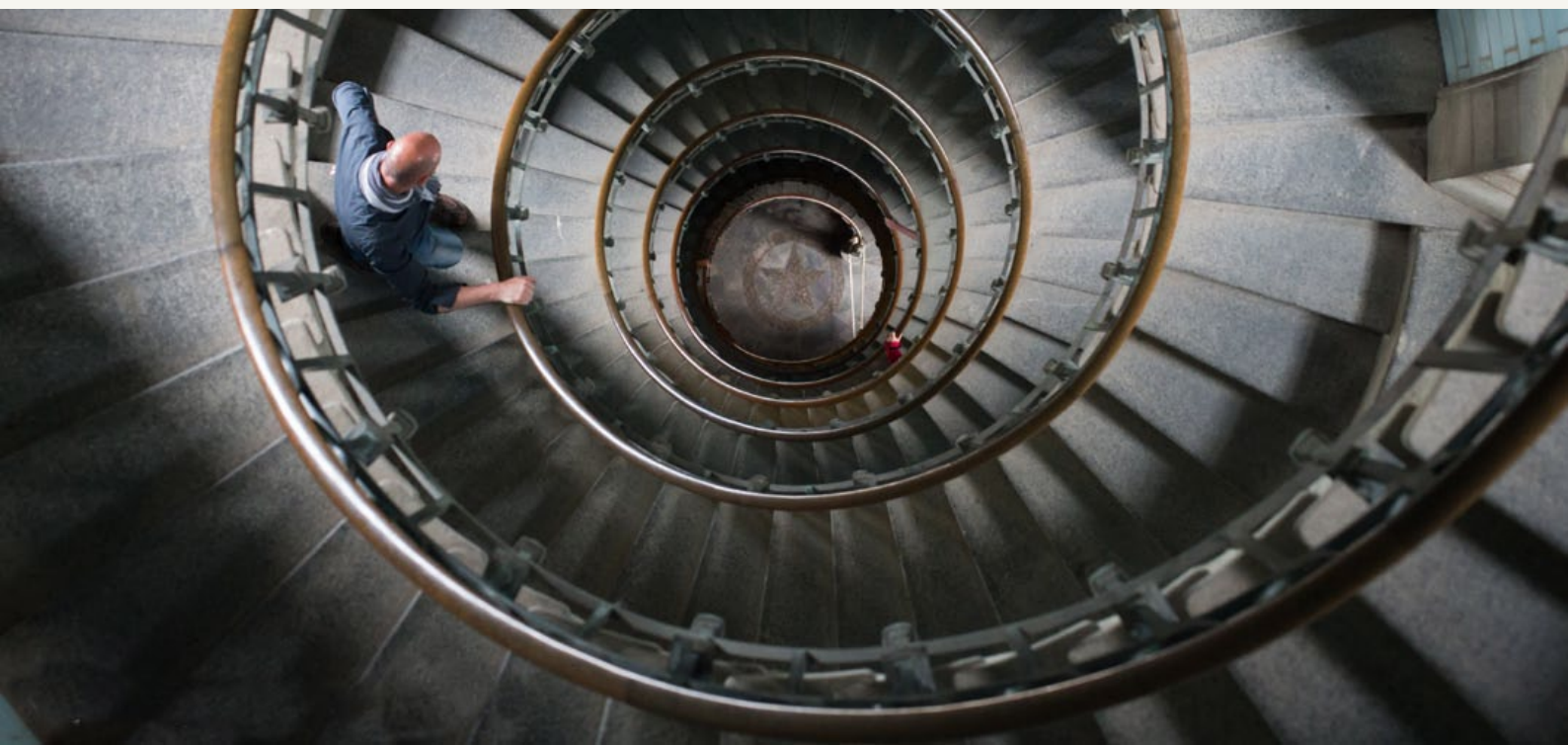
Rogers, C. (1982). *Libertad y creatividad en educación: el sistema "no directivo".* Barcelona. Paidós.

Rotthaus, W. (2004). *¿Para qué educar?.* Barcelona: Herder.

The Focusing Institute (2004). Thinking at the Edge: a new philosophical practice. *The Folio: A Journal for focusing and experiential therapy*, 19 (1), 1-147.

Velarde, J. (1996): El pensamiento difuso, pero no confuso: de Aristóteles a Zadeh (y vuelta). *Psicothema*, 8 (2), 435-446.

Zadeh, L.(2014). *What is Fuzzy Logic and What does it have to offer?* California, Estados Unidos. Recuperado de http://www.iaeng.org/WCECS2014/doc/WCECS_2014_keynote_speech_1.pdf





Focusing con recursos experienciales. Cómo regular nuestras emociones y potenciar nuestros recursos internos.

Carlos González Pérez

Lic. en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Focusing-Oriented Psychotherapist y Trainer certificado por The Focusing Institute. Miembro de la junta directiva del Instituto Español de Focusing. Psicoterapeuta de la Policlínica Castelo en Lugo y del Centro de atención a la Infancia Alén en A Coruña.

“El organismo del infante sabe (siente, es, implica...) su próximo fragmento de proceso vital, lo que significa cómo estará con una madre y un padre. Implica el modo en que su proceso vital será llevado adelante por ellos. Al igual que «sabe» cómo inhalar el aire en sus pulmones, también «sabe» cómo será sostenido, cuidado, acogido y protegido. La implicación corporal siempre está presente. Si tiene la posibilidad de generar los acontecimientos interaccionales que le faltan, así lo hará.” Gendlin (Alemany, 1999)

Resumen

El propósito de este trabajo es integrar en un modelo práctico las contribuciones de la teoría del apego, descubrimientos recientes del campo de la neurociencia y conceptos de la teoría experiencial y del Focusing. El concepto de regulación emocional entendido desde la teoría del apego y la neurociencia puede contribuir a enriquecer nuestras intervenciones con Focusing y facilitar procesos de cambio más ajustados a la experiencia emocional de las personas. Fortalecer los recursos internos disponibles y el desarrollo de nuevos recursos contribuye a regular nuestra experiencia emocional y a mantenernos en un estado interno donde reside la posibilidad del cambio y el aprendizaje.

Palabras clave: regulación emocional; recursos experienciales; sensación sentida; distancia experiencial

Introducción

Uno de los objetivos de este artículo es desarrollar un modelo de regulación emocional que integra las contribuciones de la teoría experiencial, la psicoterapia y la neurociencia para orientar las intervenciones en psicoterapia, en el aula o en cualquier ámbito de la relación de ayuda. En mi trayectoria personal y profesional he podido comprobar cómo la distancia a la que nos situamos de lo que nos acontece establece los cimientos de todo el trabajo posterior que se puede desarrollar. No es posible atender al despliegue de una sensación sentida cuando estamos identificados o invadidos por un aspecto de nuestra experiencia, ya sea un pensamiento, una emoción, una sensación o algo que percibamos. Como tampoco es posible que la sensación sentida acontezca si rechazamos o nos disociamos de cualquier aspecto de lo que nos sucede.

Los procesos de nuestra experiencia interna tienen diferentes niveles de profundidad experiencial, normalmente somos conscientes de algunos de los procesos más accesibles y superficiales como las percepciones, los movimientos físicos o energéticos, las sensaciones corporales concretas, los pensamientos o las emociones. A un nivel más profundo podemos contactar con nuestras sensaciones sentidas pero para ello es necesario recuperar nuestra capacidad de situarnos en un espacio interno “donde todo lo que hay en mí puede ser como es”. El concepto de presencia es el que se ha venido utilizando para describir esta capacidad accesible a los seres humanos de acompañar de forma receptiva y amable a lo que acontece tanto internamente como en nuestro entorno. El primer paso de Focusing (aclarar o despejar un espacio) es el proceso diseñado por Gendlin (1983) para acceder a esta capacidad en la que lo que nos acontece no nos invade ni lo rechazamos. La presencia al igual que otros procesos internos tiene varios niveles de profundidad experiencial y es susceptible de ser desarrollada con la práctica. La presencia en sus niveles más profundos es uno de los recursos más enriquecedores y sanadores que podemos cultivar en nuestra vida cotidiana y en nuestro quehacer profesional.

Figura 1: Procesos de la experiencia interna.



En la imagen anterior (FIGURA 1) podemos ver una representación de diferentes procesos de nuestra experiencia interna. El hecho de representar los diferentes procesos sin líneas divisorias claras apunta a que en nuestra experiencia interna estos diferentes procesos se interfieren unos a otros, esto conlleva que no

podemos aislar un proceso de pensamiento puro sin que esté en interacción con otros procesos como emociones, sensaciones u otros procesos de interacción con el ambiente. En el punto central de la imagen situamos la sensación sentida, lo que indica que es en el núcleo de nuestra experiencia donde podemos contactar con aquello que nos guía a nuestra sabiduría interior. La espiral del dibujo que está en contacto con todos los procesos internos representa la presencia. Podemos entender la presencia como un paso previo necesario para profundizar en nuestra experiencia interna y acceder a la sabiduría implícita en la sensación sentida.



Cualquiera de los procesos señalados puede conducirnos al contacto con una experiencia más profunda, la sensación sentida, si aprendemos a cultivar la presencia y una actitud amable y respetuosa hacia cualquier proceso interno que se esté desarrollando. Tal y como expone Gendlin en su libro *El Focusing en Psicoterapia* (1999, p.52):

“A partir de uno de los diferentes tipos de experiencia podemos encontrar *la sensación sentida de esa experiencia*. Podemos buscar la sensación sentida de lo que acabamos de decir, sentir o hacer; la sensación sentida de la forma en que acabamos de responder a otra persona; la sensación sentida de una parte de un sueño, una imagen, un recuerdo o de una presión en algún lugar de nuestro cuerpo. Por tanto, resulta que estos «bloques» nunca están aislados, y las expresiones aisladas que aparecen no se producen por sí solas”

Otro propósito de este escrito es invitar a prestar atención y dialogar internamente con aquello que nuestro interior «sabe» que necesita para desarrollarse saludablemente. Poder sentir y acceder a los significados de nuestros recursos y desde ahí constatar a qué nuevo paso nos conduce en nuestro vivir más pleno y congruente.

Modelo experiencial de regulación emocional

“A diferencia de los animales, nuestra forma de estrechar nuestras sensaciones ante una situación puede transformarse en un dato interno, algo que podemos esconder y llevar con nosotros en un espacio interno – una emoción. Pero obviamente aún retenemos la capacidad animal de sentir en acción, tanto en forma de una percepción amplia como mediante la emoción en acción. Ser humano implica ambos, el actuar de forma espontánea y el autorresponderse interno. Si anulamos el segundo, sentimos mucho de nosotros mismos sólo cuando actuamos. Pero también perdemos demasiado si anulamos nuestra forma espontánea de actuar. Necesitamos ambos.” (Gendlin, 1997, p.340)

Desde Focusing podemos entender la capacidad de autorregulación de nuestra experiencia interna como una forma de autorrespondernos de manera receptiva, amable y respetuosa; en contacto estrecho con nuestra corporalidad. En particular la autorregulación de las emociones nos permite poder ajustar nuestra experiencia interna frente a las demandas de la vida, consiguiendo así un nivel de activación óptimo para poder desplegar nuestros recursos, nuestro aprendizaje y nuestro potencial de cambio.

El modelo expuesto a continuación integra elementos de Focusing con la teoría del apego, la teoría polivagal de Porges y la neurobiología interpersonal de Siegel (FIGURA 2). Su propósito es comprender diferentes factores implicados en la pérdida de la autorregulación emocional y de nuestra capacidad de estar presente ante nuestra experiencia. También pretende servir de orientación para autorrespondernos con objeto de recuperar un estado de activación óptimo donde nuestra presencia pueda ser la base desde donde la conexión social, la seguridad y el cambio sean los motores que propulsen nuestra experiencia interna.

Una comprensión clara y sencilla de cómo nos afectan los estados de hiperactivación e hipoactivación del sistema nervioso autónomo nos puede servir de guía en la respuesta que damos a nuestras emociones. Cuando estamos en un nivel de activación demasiado alto o bajo tenemos grandes dificultades para comprender nuestras emociones, para procesar la información procedente de nuestro entorno o de nuestra experiencia interna, así como para elaborar una respuesta adecuada ante cualquier requerimiento. Por lo tanto uno de los primeros objetivos que podemos plantear en nuestras relaciones es la percepción del nivel de activación de cada persona y cómo facilitar un estado de activación adecuado.

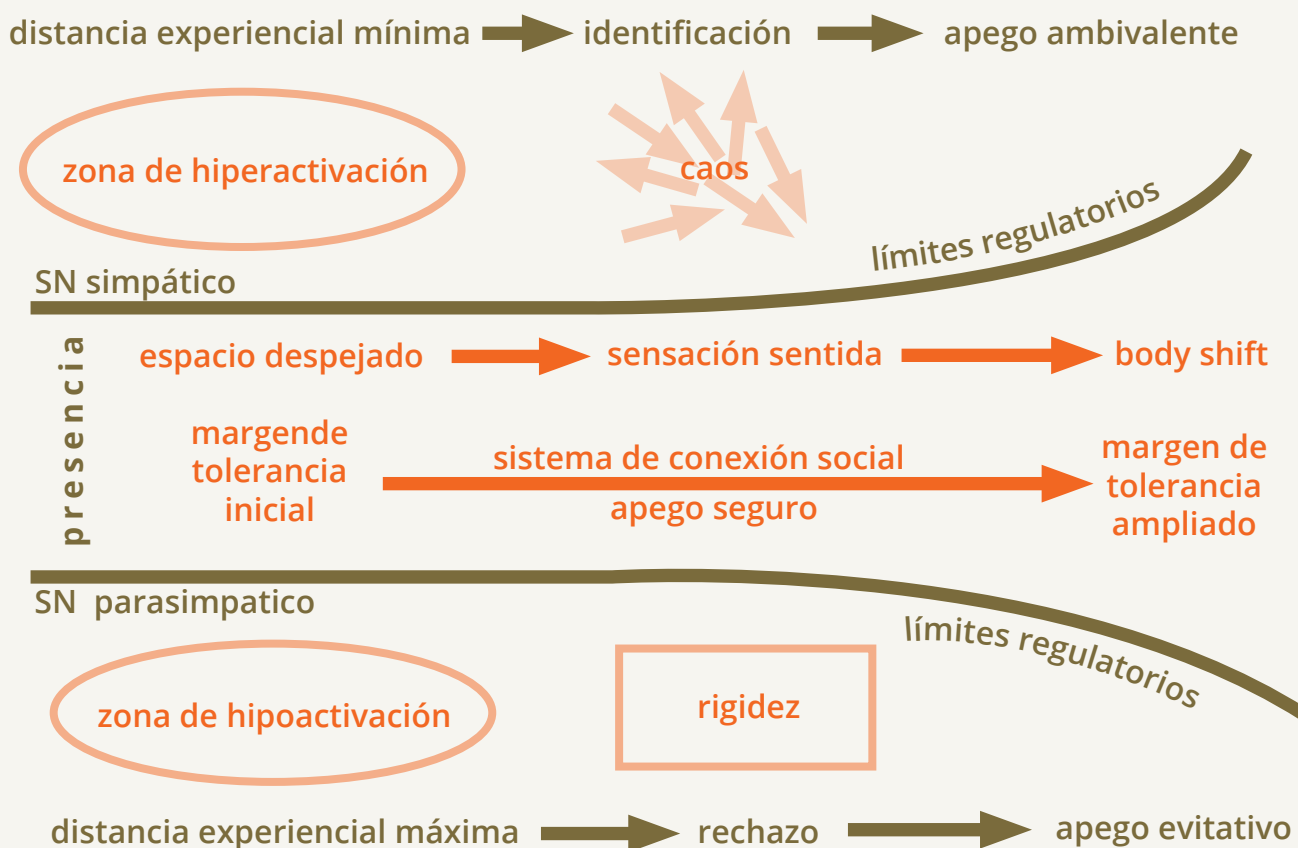


Figura 2: Modelos de regulación de la experiencia emocional.

El sistema nervioso autónomo (SNA) es el sistema regulador del cuerpo responsable de las funciones corporales que no están dirigidas de forma consciente (ej., digestión, circulación, respiración, respuestas musculares y excitación sexual). A nivel neurofisiológico, cuando percibimos un ataque o amenaza a nuestro equilibrio, la activación producida por los estímulos externos o internos se inicia en las estructuras cerebrales del tallo y del sistema límbico. Si el estímulo es lo suficientemente intenso, genera la puesta en marcha del SNA que provoca una respuesta de lucha, huida o parálisis para resolver el desequilibrio generado. Tradicionalmente se dividía el SNA en dos subsistemas: simpático y parasimpático. El primero encargado de la activación de las respuestas de lucha o huida y el segundo responsable de la respuesta de parálisis o inmovilización. Recientemente el neurocientífico Stephen Porges desarrolló una teoría más completa del funcionamiento del SNA. La teoría polivagal (Porges, 2001) describe tres subsistemas del SNA organizados jerárquicamente según el tipo de respuesta neurobiológica dada ante la estimulación: el sistema simpático encargado de la respuesta de movilización, la rama parasimpática dorsal del nervio vago encargada de las respuestas de parálisis y la rama parasimpática ventral encargada del sistema de conexión social. Cada uno de estos sistemas se corresponden con las tres zonas de nuestro modelo de regulación emocional. El sistema de conexión social (rama ventral) con la zona de la presencia (zona central), donde el margen de activación es óptimo y podemos acceder a los significados implícitos en nuestras sensaciones sentidas. La rama dorsal se corresponde con la zona de hipoactivación (zona inferior), donde la distan-

cia experiencial es máxima y rechazamos el contacto con nuestra experiencia interna. El sistema simpático se corresponde con la zona de hiperactivación (zona superior), donde lo que nos sucede nos desborda y nos identificamos con lo que sentimos ya que la distancia experiencial es mínima.

Cada persona tiene un margen de tolerancia o nivel de activación óptimo frente a los estímulos internos y externos por encima del cual se ve hiperactivado, sobrepasado, invadido o agitado, y por debajo del cual se experimenta como anestesiado, hipoactivado, entumecido o paralizado. Dentro del margen de tolerancia la activación de los subsistemas simpático y parasimpático funcionan de un modo equilibrado, generando así una regulación armoniosa de la experiencia interna que se reflejará en un estado atento, sosegado y en condiciones óptimas para nuevos aprendizajes o para procesar la información que le llega del entorno o de su interior (Siegel, 2007, 2012). Es importante comprender que **estas reacciones somáticas son unos mecanismos autónomos que no están bajo nuestro control conscientemientras se producen**. El tener presente y comprender que estas reacciones son autónomas facilita una relación liberadora con la culpa y la autocrítica. De hecho estas reacciones demuestran una gran sabiduría ancestral ya que suponen unas respuestas rápidas y eficaces ante las amenazas a nuestro bienestar.

Desde que nacemos nos vemos inmersos en un mundo lleno de relaciones para las que no tenemos ningún modelo ni referencia, ni siquiera al comienzo de nuestra vida nos experimentamos como diferentes de nuestra madre. Las primeras interacciones son las que van conformando nuestros modelos y patrones de relación con

el mundo que nos permiten organizar y valorar nuestras experiencias. A su vez, nuestras figuras de referencia al comienzo de la vida tienen sus propios patrones y tendencias relacionales; de este modo los padres suelen reproducir los mismos modelos y patrones que experimentaron a su vez con sus propios padres. Autores como Bowlby, Ainsworth, Main y Solomon fueron los que investigaron exhaustivamente las influencias de estas primeras relaciones en nuestro desarrollo como personas. El postulado básico de sus ideas es que una de las necesidades fundamentales del ser humano es la necesidad de vincularse afectivamente a otros; a esta necesidad la llamaron apego. Simplificando podemos decir que existen cuatro grandes estilos de apego: seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado. El *apego seguro* se manifiesta cuando somos capaces de expresar con claridad nuestros sentimientos, de ser empáticos, de autorregularnos, organizarnos y acudir a los demás en busca de apoyo o intimidad. El *apego evitativo* tiende a manifestarse como indiferente ante lo que le sucede, limita su expresión emocional, rehúsa a comunicar sus necesidades y pedir ayuda y suele buscar actividades en las que no dependa de los demás. El *apego ambivalente* se muestra en un patrón característico por su impredecibilidad, busca intensamente el contacto y el apoyo de los demás, tiene dificultades en regular su activación y tolerar la soledad y con frecuencia sienten que sus emociones les desbordan. El *apego desorganizado* consiste en una tendencia a la incoherencia en sus comportamientos y lapsos en el discurso narrativo, dificultad para comprender a los demás, se muestran desorganizados en sus actividades, con dificultades para la autorreflexión y para comprender situaciones sociales (Wallin, 2012).

Desde una perspectiva experiencial podemos entender estos estilos de apego como procesos relacionales detenidos en nuestro desarrollo. Debido a dificultades en nuestras primeras interacciones y a carencias en el contacto afectivo puede haber determinadas necesidades relacionales (cuidados, apoyo, protección, seguridad, etc.) que se quedaron insatisfechas configurando así estructuras rígidas que no funcionan implícitamente.

Como podemos observar en la Figura 2 el estilo de apego seguro se correlaciona con la zona de la presencia, se mantienen en un margen de tolerancia óptimo. El apego evitativo se mantiene en la zona de hipoactivación (predominio parasimpático) y el apego ambivalente se sitúa en la zona de hiperactivación (predominio simpático). El apego desorganizado consistiría en una oscilación entre las zonas de hiperactivación e hipoactivación sin un predominio claro.

Los padres desde su estilo educativo modelan unos niveles de activación determinados y ponen límites a otros, contribuyendo así a que los niños vayan aprendiendo la capacidad de autorregularse. Muchas reacciones emocionales, comportamentales (ej., inquietud, provocación, agresión) y somáticas de los niños pueden derivarse de la dificultad de los padres en regular sus propias emociones. De ahí la importancia de aprender la capacidad de autorregulación y cultivar la presencia en nuestra vida.

Es en los límites regulatorios del margen de tolerancia inicial donde podemos llevar nuestra atención y dejar que se forme una sensación sentida desde donde surge el cambio corporal (body shift) y se interrumpe la desregulación. El hecho de estar trabajando en los límites regulatorios de nuestra experiencia hace que se amplíe nuestro margen de tolerancia lo que conlleva un crecimiento experiencial y un desbloqueo de procesos detenidos en nuestro desarrollo. Por otra parte, estar en presencia o en nuestro margen de tolerancia no implica que no sintamos lo que nos sucede, sino que podemos sentirlo sin identificarnos, sin sentirnos invadidos por ello y sin rechazarlo. Precisamente cuando sentimos algo sin que nos desborde es cuando nos acercamos a esos límites regulatorios, o lo que es lo mismo, en el momento en el que tenemos la oportunidad de contactar con nuestras sensaciones sentidas y nos relacionamos con ellas es cuando estas pueden desvelar todo el sentido e inteligencia profunda que contienen.



Retomando las palabras de Gendlin al inicio de este apartado, ser humano implica el actuar de forma espontánea y un autorresponderse interno. Es evidente que casi nadie en su sano juicio elegiría el camino del autorresponderse internamente si los frenos de su coche dejaran de funcionar. En muchas ocasiones la hiper e hipoactivación del SNA salvan vidas y se muestran como valiosos recursos de supervivencia. Hay mucha sabiduría implícita en nuestro cuerpo y en los misteriosos

mecanismos de nuestro sistema nervioso que tan poco conocemos. En otras ocasiones, debido a experiencias difíciles en nuestra vida, estos mismos mecanismos somáticos reaccionan de forma automática cuando no existe ninguna amenaza actual y es en estas circunstancias cuando podemos poner en práctica el modelo de regulación, respondernos de un modo más amable y cultivar nuestra presencia.



Implicaciones prácticas del modelo

Ya hemos visto que el cambio corporal surge en la zona del margen de tolerancia, donde podemos estar en presencia y en contacto con nuestra experiencia sentida. De modo que cuando entramos en desequilibrio, en cualquiera de las zonas de hiper o hipoactivación, nuestra tarea primordial consiste en facilitar que la persona se sienta en una relación segura y pueda recuperar su capacidad de presencia. Si intentamos abordar lo que ha producido el desequilibrio lo más probable es que la persona se desestabilice más todavía. En su lugar, sobre todo al comienzo de cualquier relación terapéutica es importante atender y entrenar aquellos procesos y habilidades experienciales que faciliten el equilibrio y la capacidad de autorregulación. Esto es especialmente importante en el caso de personas que han sufrido intensas experiencias traumáticas en sus vidas y también cuando esas experiencias, aún sin ser tan intensas, son repetidas durante un largo periodo de tiempo.

Podemos entender estos desequilibrios en la activación como reacciones somáticas autónomas a procesos detenidos en el transcurso de la vida de la persona. Un proceso detenido es aquel proceso que no puede fun-

cionar implícitamente en la persona, por lo tanto, **no supone ningún paso de crecimiento el atender constantemente a lo que no está funcionando**. En otras palabras podemos invertir muchas horas en consultas de terapia si atendemos sólo a aquello que no está funcionando. Por ejemplo, pongámonos en el caso de una persona que le asalta un pensamiento recurrente sobre un posible accidente y se le acelera el pulso, comienza a sudar y su cuello y sus hombros se tensan. De bien poco le servirá a esta persona analizar el tipo de accidente, recordar accidentes pasados, centrarse en su ritmo cardíaco o en cómo se le tensa el cuello. En su lugar podemos ayudarle a regular su activación a través de recursos sencillos y fácilmente accesibles (ej., contacto de sus pies con el suelo, respiración consciente, trabajar con la postura, con un recuerdo agradable). En palabras del propio Gendlin (2008, p.39):

“¿Por qué un individuo no puede llevar adelante por sí solo su ya implícito funcionamiento del experimentar de manera que pudiera reordenar y reconstruir los aspectos de la estructura rígida? Es un hecho, que él no puede responderse a los aspectos estructuralmente 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 por sí mismo tiende a no responder. De un modo más preciso, la propia respuesta es un estructura totalmente cristalizada la cual no pone en marcha el proceso experiencial sentido.”

La inclusión de los estilos de apego en el modelo expuesto ha de entenderse, por tanto, como tendencias de los seres humanos derivadas de procesos relacionales que se han quedado detenidos. Y no caer en el error de entenderlos como contenidos de nuestra experiencia interna susceptibles de ser analizados o cambiados. Su propósito es únicamente guiarnos en qué es lo que podemos estar necesitando en nuestras relaciones y en permitir que nuestra sabiduría interna encuentre los pasos que necesita para obtenerlo.

Cuando percibimos que una persona muestra signos de hiperactivación cuando habla de algo que le perturba (ej., tensión, sudores, rubor, movimientos oculares rápidos, respiración superficial, habla acelerada) podemos ayudarla invitándole a reorientar su atención a sensaciones corporales actuales o a recursos disponibles para la persona. En el caso de la hipoactivación (ej., dificultad para pensar con claridad o recordar, enlentecimiento motor o cognitivo, afectividad plana, disminución de tonicidad muscular) podemos ayudar proponiendo que lleven la atención a objetos presentes, a pequeños movimientos físicos como caminar por la sala, aunque también a sus sensaciones corporales con la precaución de ir a un ritmo suave y cómodo para la persona ya que es habitual que las reacciones de hipoactivación puedan oscilar a la hiperactivación en escalada. Teniendo en cuenta que muchos de los desequilibrios en la activación son producto de dificultades relacionales en nuestra vida es importante que el terapeuta pueda acceder con facilidad a sus recursos de autorregulación. Obviamente si el

terapeuta se encuentra en un desequilibrio habrá “algo en medio” de la relación con su paciente y difícilmente podrá ofrecer la seguridad que requiere un encuentro humano reparador.

Teniendo en cuenta la tendencia a la hiper o hipoactivación hemos de ser cuidadosos al facilitar que la persona aclare un espacio. En este primer paso de Focusing tradicionalmente se ha propuesto el uso de la respiración consciente, el contacto con el cuerpo y la visualización con el objetivo de que el que enfoca aclare su espacio interno de los aspectos de su vida que le perturban. Sin embargo, las personas que tienden a la hipoactivación suelen estar alejados de su experiencia sentida por lo que será más terapéutico invitarles a que se acerquen con suavidad y respeto a algo que necesite ser atendido. No es necesario que sea algo que les perturbe, en muchas ocasiones lo que necesitan es atender primero a sus recursos internos antes de escuchar otros aspectos dolorosos. Esto les ayuda a regular su estado de activación, cultivar su presencia y adquirir confianza en su proceso terapéutico. Aunque si bien es cierto que la forma tradicional de aclarar un espacio puede ser poco eficaz en estados de hipoactivación, no es menos cierto que se muestra como una herramienta muy valiosa en aquellos estados en los que predomina las emociones y sensaciones que nos invaden y donde la activación sobrepasa nuestro margen de tolerancia.

El hecho de poder ayudar a otro a regular su experiencia emocional y activación somática le genera unas sensaciones corporales de seguridad y tolerancia hacia sus experiencias que promueve una mayor confianza en sus procesos internos y en la relación terapéutica. En primer lugar aprenden que no es peligroso tener o expresar emociones y sensaciones, en segundo lugar aprenden que la experiencia interna nunca permanece estática y finalmente toman consciencia de toda la sabiduría implícita contenida en su interior.

Focusing con recursos experienciales

“...nos identificamos con nuestras situaciones vitales y nuestros problemas y eso bloquea la energía vital instintiva que se requiere para cambiar esas situaciones y problemas” Gendlin (Alemany, Ed., 1997, p.258)

En un contexto terapéutico es muy frecuente encontrarnos con personas tan identificadas con sus dificultades que apenas les queda energía vital para afrontarlas. Por lo tanto tiene sentido plantearse como objetivo prioritario restaurar su energía antes de procesar o afrontar sus dificultades. A comienzos del siglo XX Pierre Janet abordó el tratamiento del trauma psicológico en tres fases: estabilización, procesamiento e integración. Planteó que el primer objetivo ante una persona traumatizada es la estabilización antes de procesar cualquier recuerdo traumático. Considero que esta prioridad es beneficiosa tanto para estos pacientes como para cualquier persona cuyas dificultades vitales les hagan perder su capacidad de autorregulación. La estabilización consiste en ayudar a la persona a recuperar su nivel de energía y su capacidad de estar pre-

sente ante lo que le ocurre. Un camino directo hacia la regulación o estabilización es fortalecer los recursos de los que dispone la persona y en ocasiones facilitar el aprendizaje de nuevos recursos.

Carlos Alemany (2007) ha sido el precursor en España del uso de Focusing con cualidades positivas o recursos. Propone enfocar sobre sentimientos positivos y cualidades para revelar sus significados implícitos e integrarlos en la persona. Con frecuencia, esta forma de proceder puede hacer que la persona contacte con algo muy nuevo y valioso a lo que no estaba prestando la suficiente atención. Cuando podemos contactar con nuestros recursos internos nuestro cuerpo se siente agradecido y entra en un estado de equilibrio en el que resulta más sencillo afrontar cualquier dificultad.



Un recurso experiencial es cualquier capacidad, habilidad o cualidad que nos propulsa en nuestro desarrollo y nos ayuda a integrar nuestras experiencias y sus significados. El contactar con nuestros recursos nos aporta una sensación de competencia, de ser agente de nuestra propia vida y nos ayudan a regular nuestro nivel de activación. Reconocer y validar nuestros recursos supone fortalecer nuestra autoestima, restituir nuestra energía vital y aumentar nuestra motivación. Puedes aumentar la consciencia de tus recursos reconociendo tus capacidades cotidianas: hacer ejercicio, disfrutar de la naturaleza, escribir, cocinar, apreciar la belleza, respirar con consciencia, disfrutar de tus sentidos, de la imaginación, de un trabajo, del contacto de los pies sobre la arena, etc. En realidad, todos tenemos disponibles más recursos de los que podemos reconocer. **Incluso aspectos de nuestra experiencia que concebimos como defectos se pueden reformular como recursos de supervivencia.** Por ejemplo, el hecho de contraer nuestra musculatura para no sentir una emoción puede entenderse como un recurso de supervivencia que aprendimos en nuestra vida para protegernos cuando no era apropiado expresar directamente esa emoción. Es importante reconocer estos recursos de protección o de supervivencia y agradecer la función protectora que han desempeñado. Esto nos capacita para elegir libremente otro recurso actual que nos ayude a cultivar nuestra presencia y a llevar adelante el tipo de proceso que necesitamos.

Al igual que una semilla lleva implícitamente las potencialidades de crecimiento que le hacen convertirse en un árbol. Nuestros cuerpos cuando nacemos vienen con un proyecto de todo lo que tiene que acontecer

para desarrollarse saludablemente. En muchas ocasiones la parte de nosotros que sabe cómo debería haber sido nuestro desarrollo queda silenciada y un proceso que debería haber ocurrido se queda detenido, cristalizado. Como consecuencia pueden desarrollarse otros procesos adaptativos que constituyen los recursos de supervivencia mencionados.



En muchas ocasiones cuando estamos enfocando algo desagradable surge algo enriquecedor y valioso para la persona. Estos momentos en Focusing son los idóneos para hacer una pausa y dejar que este recurso interno pueda expandirse corporalmente y desplegar sus significados. Pasar por alto estos instantes puede suponer perder una valiosa oportunidad para desbloquear un proceso que estaba detenido. Gendlin incide en varias ocasiones en este aspecto en su libro "El Focusing en psicoterapia" (1996, p.93):

"Supongamos tan sólo que en los contenidos aparentemente negativos también *puede haber* energía vital positiva. Quizás haya, por ejemplo, asertividad, autodefensa, la afirmación de la propia vida, el deseo de ser protegido o de reír, jugar, estar cerca de los demás, y así sucesivamente. Es importante llevar adelante estos aspectos, independientemente de lo que supongamos que es la naturaleza fundamental de los seres humanos. Ya sea por naturaleza o por propia elección, responder a los movimientos vitales positivos ayuda a llevar adelante el tipo de proceso que queremos. Cuando una sensación

sentida se constituye, el *self* se vuelve libre y diferente a ese todo de una forma nueva. La *formación* de una sensación sentida es, en sí misma, un nuevo paso corporal, un fragmento de una nueva forma de vivir."

En rasgos generales, podemos distinguir dos maneras de trabajar con nuestros recursos. La primera es atender y dialogar con cualquier aspecto positivo que surja en un proceso de Focusing. La segunda es ofrecer a la persona el contacto con un recurso determinado que sintamos que pueda ser de utilidad para su proceso. Como se ha mencionado anteriormente esta invitación suele ser bien acogida y supone una ayuda para desarrollar las capacidades de autorregulación. Pero si nos quedamos sólo con esta segunda vía es probable que nuestro margen de tolerancia no se amplíe, o en otras palabras, que nuestros procesos detenidos no se reconstituyan. Cuando la persona se sienta preparada y con recursos de autorregulación es cuando podemos enfocar asuntos más difíciles o dolorosos que al ser llevados adelante ampliarán su margen de tolerancia, es decir, ampliarán y profundizarán su experiencia.

Recursos ausentes o detenidos

Los recursos se desarrollan en nuestros años de crecimiento y si nuestro entorno temprano nos apoya y nos ofrece un contacto afectivo adecuado podemos desarrollarlos de forma natural. Existen muchas circunstancias en la vida que pueden interferir en el desarrollo de nuestros recursos: situaciones estresantes en la familia, dificultades económicas, enfermedades, valores y estilos educativos, así como pequeñas o grandes experiencias traumáticas que podamos haber vivido. En ocasiones nuestros talentos, intereses y capacidades son ignorados o criticados por nuestro entorno y no somos capaces de desarrollar los recursos que podríamos haber adquirido sin esfuerzo.

Como he señalado anteriormente, no tiene sentido atender a algo que no está funcionando implícitamente. Si un recurso se ha visto detenido en nuestro proceso de desarrollo sería un error tratar de sentirlo o desarrollarlo cuando no está funcionando. En lugar de esto podemos ofrecer otras alternativas que pueden ayudar a la persona a desbloquear el recurso detenido. En el caso de aquellos recursos que no están presentes en la vida de la persona, que no han sido adquiridos, podemos enfocar otro recurso relacionado al que sí pueda acceder. Otra vía es atender a la experiencia sentida de desear adquirir ese recurso. Por ejemplo, podemos encontrarnos a alguien que jamás ha tenido la experiencia de sentirse plenamente relajado en presencia de un desconocido; podemos ayudarlo a recordar algún momento en el que se sentía en calma al relacionarse con alguien que, sin ser desconocido, no tuviese una relación estrecha. O también con su deseo "sentido" de sentir calma en presencia de desconocidos. Lo importante es atender a algo que pueda sentir internamente para poder llevar adelante el proceso.

Una situación traumática o estresante requiere que nos enfrentemos a ella con toda la energía disponible, lo

que dificulta el aprendizaje de nuevos recursos o el desarrollo de los que ya tenemos. Si el recurso ha sido interrumpido debido a una situación estresante, podemos enfocar un recuerdo de cómo lo usábamos antes de dicha situación y comprobar si podemos contactar con la experiencia sentida evocando ese momento.

Daniel Siegel (2016) explicando el concepto de neuroplasticidad dice que aquello a lo que prestamos atención nos cambia, ya que a través de nuestro foco de atención provocamos una activación neuronal y las neuronas que se activan juntas permanecen conectadas formando una red neuronal. Al igual que un camino en el campo se va haciendo más transitable a medida que va recibiendo más pisadas nuestros "caminos neuronales" son más accesibles a medida que nuestra atención va activándolos. Cada vez que cultivamos y ponemos en práctica nuestros recursos estos se van fortaleciendo y van haciéndose más accesibles en nuestra vida cotidiana. Contactar experiencialmente con nuestros recursos implica conectar con la sabiduría profunda de nuestro cuerpo y emprender un camino natural de sanación que nos ayuda a poner en marcha esos procesos silenciados en el transcurso de nuestra vida.

Referencias

Alemany, C. (Ed.), (1999). *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Bilbao, España: Desclee de Brower.

Alemany, C. (Ed.), (2007). *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao, España: Desclee de Brower.

Gendlin, E. T. (1983). *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao, España: Mensajero.

Gendlin, E. T. (1996). *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona, España: Paidós.

Gendlin, E. T. (2008) Una Teoría del Cambio de la Personalidad. (Edgardo Riveros, trad.) (Obra original publicada en 1964). Recuperado de: http://www.focusing.org/es/una_teor%C3%ADa_del_cambio_de_personalidad_version2008_trad_riveros_031209.pdf

Porges, S. (2001). La Teoría Polivagal. (Dominguez, B., Rangel, E. y Cruz, A., trads.). Recuperado de: <http://www.stephenporges.com/images/stories/teora%20polivagal.pdf>

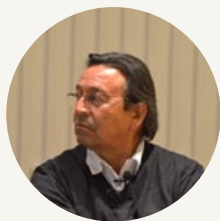
Siegel, D. (2007). *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Bilbao, España: Desclee de Brower.

Siegel, D. (2012). *Mindfulness y psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Barcelona, España: Paidós.

Siegel, D. (2016). *Guía de bolsillo de Neurobiología Interpersonal: un manual integrativo de la mente*. Olivella, Barcelona, España: Eleftheria

Wallin, D. J. (2012). *El apego en psicoterapia*. Bilbao, España: Desclee de Brower.





La creación del significado (ECM): origen y vigencia de la Era experiencial y de la Filosofía de Lo Implícito

Edgardo Riveros Aedo

Psicólogo, MA en literatura, Coordinador del Instituto Internacional de Focusing para Chile. Ha traducido recientemente el libro (2016) ECS, cuyos datos bibliográficos se pueden obtener al final del presente artículo. Ha escrito varios libros acerca del Focusing y traducido en el 2009, Un Modelo Procesal, y en 1974, Una Teoría del cambio de Personalidad, obras de Eugene Gendlin PhD.

Resumen

El presente artículo propone una discusión y análisis del libro ECM de Eugene Gendlin en su primera versión Castellana del año 2016, proyectando su actual vigencia y relevancia histórica desde la fecha de su edición original hasta la actualidad. Se plantea que ECM es el inicio de una nueva era en psicoterapia y en las ciencias humanas. En dicho periodo surgió el fenómeno del Focusing, dejando en evidencia la posibilidad de tener acceso directo al mundo interno y una comprensión e intervención voluntaria en la subjetividad humana, entendida como una interacción intrínseca Persona-Contexto. Desde esta interacción se puede facilitar el fenómeno del cambio a través del proceso permanente del experienciar.

Palabras claves: experienciar, autopropulsión, cambio experiencial, resonancia empática, referente directo, autorreflexión.

Antecedentes históricos, contexto del año 1962

Eugene Gendlin publica *El experienciar y la creación del significado* (ECS) en 1962, el mismo año en que se constituye la Asociación de Psicología Humanista en USA, país que lo albergó a él y tantos filósofos y psicoterapeutas de renombre del viejo continente, quienes lograron sobrevivir al holocausto. Gendlin llegó a Estados Unidos cuando tenía 12 años, y terminó convirtiéndose en filósofo, donde se encontró con Carl Rogers y con el Enfoque terapéutico Centrado en la Persona (ECP) y llegando a ser Profesor Emérito de la Universidad de Chicago.

El libro en discusión (ECS) es el producto de un encuentro pocas veces tan glorioso como es la filosofía y la psicoterapia. Esta flamante obra publicada en 1962 nos trae una nueva teoría: conocida hoy como la teoría del experienciar, siendo la base filosófica de la nueva psicoterapia fundada por Gendlin: su psicoterapia experiencial que logró independizarse del ECP. El libro en discusión (ECS) ¹ (notas al término del artículo) constituye ya la semilla del encuentro y de la separación con Carl Rogers, que para fines de este nuevo modelo lo relevante es el encuentro entre ambos fundadores del pensamiento experiencial. Lo revolucionario es, no obstante, el anuncio acerca del orden en que estaba establecido, es decir, llegar a declarar que el vivenciar es pre-conceptual, y que posee un significado implícito que se completaría con la Empatía a través del fenómeno de la *resonancia* (Friedmann, 2007). Para Gendlin ya no era necesario que el cliente “percibiera” las condi-

ciones *necesarias y suficientes* (Rogers, 1957) ² para que ocurra el fenómeno del cambio terapéutico. Hoy podemos re-afirmar, desde el siglo XXI, que no es así, que el cambio no es producto de la percepción, sino de la interacción comprensiva y certera, en que un sentimiento que no tiene nombre, acepta solo un símbolo que lo representa; es decir, la unión necesaria del símbolo con el significado pre-conceptual que resulta más familiar al sentimiento. La interacción empática llega a completar el significado implícito de la vivencia y esto conduce al cambio de significación sentida, y como consecuencia el cliente llega a sentir nuevos sentimientos y desde allí, desde su vivenciar, ir a nuevos acontecimientos incluyendo el *insight*. El *awareness* era el relámpago de conciencia que producía el cambio. *Ser es ser percibido* decía Berkeley. Pero de alguna manera esa percepción era una interpretación que provenía del terapeuta, es decir desde un marco de referencia *externo*, un concepto creado por una teoría o una versión del terapeuta, no era una resonancia de un significado que provenga de la profundidad *interna* de la persona del cliente, desde su propia existencia. Su propia vivencia. Gendlin postuló precisamente esto: *el experienciar es pre-conceptual*, no es post conceptual como se creía por entonces. Es muy importante destacar las implicancias que esto tiene para la psicoterapia. No era solo la presencia de la emoción que aseguraba que el cambio pudiera estar aconteciendo, supuesto central de los terapeutas humanistas y también de otras corrientes que le agregaban una segunda condición para que ocurra el cambio según la época: la relación interpersonal.

La naturaleza pre-conceptual de la vivencia, nos sugiere más bien, que el sentimiento emanaba de una autenticidad porque ésta se despierta, coloca en movimiento un proceso de creación, ya que esto sucede cuando un sentimiento encuentra con exactitud su derrotero simbólico, esa certeza de la autenticidad que genera un movimiento que él le llamó autopropulsión (*carrying forward*) ³ y esa energía auténtica llegaba finalmente a crear un significado, es decir, a “ver”, sentir por y para sí mismo una nitidez experiencial acerca de algo, cuando el sentimiento se entrelaza con el símbolo certero. Lo opuesto era precisamente lo que se postulaba en la época. El *insight* era la razón del cambio en la década de los sesenta, incluyendo a los pensadores humanistas (Perls, Rogers, Allport, Sullivan etc.). Gendlin fue parte del grupo Humanista de los años 1962, pero era junto a Sidney Jourard el más joven del grupo. Era inimaginable pensar que en aquella época y en ese grupo estaba presente precisamente el filósofo que daría vuelta el proceso de simbolización experiencial como el evento que

desencadena el cambio, y quien además llegaría a crear un nuevo modelo humanista y experiencial. Porque con el advenimiento de la dimensión experiencial, podemos comprender mejor al ser humano, el centro de preocupación del movimiento Humanista, que siempre se apoyó teóricamente en la fenomenología y existencialismo europeos. Ahora se podrá apoyar en Gendlin, como veremos por la historia que se generó a partir de este descubrimiento. Iremos desarrollando esta invitación a conocer una plataforma filosófica que permite al humanismo psicológico, desde el presente y hacia el futuro, filosofar e investigar, desarrollar y aplicar en la vida cotidiana esta forma experiencial y de vivir en el mundo. Como iremos viendo a lo largo de este artículo, la Filosofía de lo Implícito podría ser un modelo filosófico humanista, que permita al ser humano cotidiano entenderse mejor, vivir mejor, comunicarse mejor. El modelo experiencial cumple con dos sueños esenciales del humanismo de aquella época: concebir a la psicoterapia como un proceso que se ocupa de la autenticidad (además de extinguir los síntomas). El otro sueño era que la Psicología esté al alcance de la gente y no le pertenezca al mundo de la clínica psicológica. Autenticidad y el vivir Cotidiano.

La Psicología Humanista hoy puede renacer al contar con una síntesis fenomenológica, existencial y experiencial denominada Filosofía de lo Implícito.

Dada la aventura iniciada con Rogers, de investigar científicamente en psicoterapia, Gendlin hizo el descubrimiento del *mundo implícito* con esa sutil y desconocida herramienta a la que hoy llamamos empatía. De la empatía, y al igual que el telescopio de los astrónomos, Gendlin descubrió un nuevo planeta, o al parecer hoy en día una nueva estrella: el *experienciar* en la flamante galaxia filosófica de Lo Implícito. Un recorrido de 54 años entre la primera obra ECS y la última hasta este momento, denominada *Un modelo procesal* (UMP) ⁴.

En aquella época, la empatía no aparecía en la mayoría de los diccionarios de los idiomas contemporáneos de la época. El diccionario de la Real Academia Española aún no contaba con la palabra Empatía en la década de los 70. La empatía ha logrado brillar recién en los últimos 10 años como el instrumento actitudinal con el cual acompañar al Otro en su *experienciar* o su *vivenciar* de un acontecer en Psicoterapia. Para el resto de la Psicología tradicional, la empatía solo se entiende como una forma cálida para establecer una confianza con el paciente (*rapport*). Gendlin le otorgó el significado filosófico, haciendo que la Empatía pasara de ser un reflejo terapéutico (del Enfoque Centrado en la Persona, de C. Rogers) a *un acontecer de resonancia* (*símbolo certero* de E. Gendlin), ya que el énfasis experiencial fue puesto en el cliente, en un proceso conocido ahora como el *experienciar*. Rogers tuvo la genialidad y originalidad de llevar la empatía al campo de la psicoterapia, junto a la Autenticidad y la Consideración Positiva Incondicional hacia la Persona. Gendlin hizo la otra contribución, la conceptualizó dentro de una Filosofía de Lo implícito y le dio la dimensión que hoy día tiene: la producción del *símbolo certero*, término acuñado por nuestro autor para dar cuenta del símbolo propuesto por el terapeuta y que logra la llamada *mutación de con-*

tenido ⁵ o la *re-significación experiencial* que acontece, conocido como el cambio terapéutico.

El experienciar y la simbolización se instalaron en la dimensión corporal o lo que se conoció en dicha época como la *experiencia interna*. El experienciar abarcó la dimensión de *proceso*, derribando el *contenido* como paradigma tradicional de la Psicología. Luego, en 1964, nuestro autor escribe la primera teoría del cambio en su magistral obra *Una teoría del cambio de Personalidad* ⁶ En esta obra clásica, se puede apreciar la dimensión del experienciar y su responsabilidad en el cambio terapéutico.

La dimensión experiencial aparece iniciando una revolución en la época de su nacimiento, vamos a compartir este viaje histórico y filosófico para distinguir la relevancia y vigencia experiencial en nuestra época, más que en aquella que la vio nacer. Veamos en qué consiste esta revolución experiencial que se propone.



El fenómeno de la creación del significado: tronco central de la obra

El experienciar y la creación del significado. Una aproximación filosófica y psicológica a la subjetividad (1962) es la obra *mirabilis*, de Eugene Gendlin (en adelante ECS) ⁷. Un fenómeno filosófico verdaderamente milagroso que surge desde el ámbito humano de la psicoterapia y de la filosofía, teniendo a Eugene Gendlin como creador pleno en el dominio de estas dos disciplinas: la psicoterapia y una filosofía nueva. Aquella filosofía de Dilthey, de Dewey, de James, de Husserl, de Merleau-Ponty, de Sartre, una filosofía que es de corte fenomenológico y existencial, una filosofía "humana" que era el inicio de una teoría Experiencial futurista que conformaría la Filosofía de Lo Implícito en el tránsito hacia el siglo XXI.

El *experienciar* ⁸ es la traducción filosófica, psicológica y corporal de la Existencia, del *Dasein* que concibiera Heidegger para describir la existencia humana como una interacción perenne entre persona y contexto: la vida simbólica y vivencial de nosotros los seres humanos, la vía ancestral del *Homo Sapiens*.

Con el presente artículo pretendo mostrar que ECS es la primera en su género al describir cómo opera

el proceso de simbolización vivencial, que tradicionalmente estuvo *adherida exclusivamente* al pensamiento abstracto por una razón paradigmática más que por una razón fenoménica. Gendlin hace su primera incursión directa y concreta, de hecho, la primera en la historia de la humanidad, un primer camino de acceso hacia la subjetividad. El fenómeno subjetivo había sido eludido por la ciencia comportamental, transfigurado por el intento del psicoanálisis en un inconsciente reprimido e inaccesible. El silencio de esta presencia negada de la subjetividad por una limitante paradigmática, se rompe con Gendlin quien se atreve a describirla en lo que ella tiene de constitutiva en una nueva interacción interna entre sentimientos y símbolos.

Gendlin rompe este silencio histórico por una necesidad trascendente para la época en pleno siglo XX: el experimentar implica comenzar a comprender el modo en que sentimos y llegamos a significar nuestro acontecer subjetivo, y poder comprender así que los sentimientos no pueden existir sin los símbolos, ya que, según Gendlin, éstos *son ciegos o aquellos vacíos* sin el sentimiento. En el antiguo modelo, como él lo llama, los símbolos eran asociados exclusivamente al pensamiento abstracto y a una función lógica de la mente racional.

El vivenciar o experimentar como Proceso.

Eugene Gendlin descubre que los significados provienen de una profundidad experiencial o vivencial⁹, de un proceso de interacción entre sentimientos, emociones, intuiciones, pre sentimientos, creaciones, de una imaginación, ensoñación y simbolización en plena vida cotidiana. Para Gendlin somos antes que todo, una interacción incesante, el ser en construcción y movimiento, una existencia viva, de carne y hueso, somos una subjetividad que se constituye por una interacción con el contexto inmediato. No estamos separados de nuestro ambiente, sino que somos una misma cosa con nuestro ambiente. Desaparecen las dicotomías que el racionalismo había construido para explicar cómo opera la razón desde la razón. Pascal había dicho que habían *razones que la razón desconoce*. Gendlin lo demuestra con una claridad única: la creación del significado, raíz principal del lenguaje que tiene ahora su raíz en el proceso total del vivenciar y no le pertenece exclusivamente a la mente consciente que estaría en la cabeza, sino que a un proceso global y holístico desarrollado por el organismo humano llamado *cuerpo*. Desaparecen las imágenes de aparato mental, mente, psiquis para describir esta función superior conocida como el significar, otorgar significado a la realidad interna y externa. Como decía Biswanger, lo central del lenguaje es la *significatividad*, núcleo fundamental y nexos común en el encuentro psicoterapéutico.

Para Gendlin existiría más bien un proceso de sentir la propia existencia, en emociones y sentimientos, en sensaciones corporales concretas y propias, en los cinco sentidos que provienen del cuerpo, siendo éste una unidad significante consigo misma y con el ambiente. En nuestra interacción estaría nuestra complementación existencial y ontológica con el contexto. El experimentar nos convierte en procesos abiertos que

interactuamos con el contexto inmediato y humano, con existencias vivas que crean sus propios significados de un modo vivencial más que racional. El experimentar es accesible al lenguaje porque éste tiene un vivenciar implícito. Cuando decimos algo es porque una avalancha de sentimientos y emociones y significados son de hecho generados por nuestro propio proceso subjetivo de existir y expresar. No hablamos espontáneamente desde una mente, sino desde un corazón holístico y totalmente experiencial, es decir la existencia tendría un propósito en sí, atender y desarrollar un proceso auténtico que acontece en una corporalidad existencial fluida y concreta. En este punto podemos apreciar la semilla de lo que años más tarde, Gendlin anunciaría como *sensación sentida, o significado sentido (felt sense)*¹⁰. El pensamiento de Gendlin comienza a enhebrarse desde el experimentar, inaugurado por el ECS, siendo el primer intento en que él logra acertar definitivamente; cuando ofrece una explicación para el fenómeno de la *creación del significado*, la simbolización de lo experiencial desde lo experiencial, y no desde la razón ni desde la lógica conceptual. El experimentar es por lo tanto un proceso que comienza con nuestra gestación en el vientre materno y finaliza con la muerte. El vivenciar es un fenómeno que comienza con la sensación implícita que nos dejan nuestras interacciones múltiples con la realidad inmediata que nos toca vivir.



Superación del Paradigma del Contenido y las dicotomías tradicionales

El concepto de *experienciar* trae consigo la superación de las dicotomías que prevalecieron por 25 siglos: contenido y proceso, sentir y pensar, mente y cuerpo, cuerpo y alma, razón y emoción, adentro y afuera, sujeto y objeto, subjetividad y realidad objetiva, etc. El concepto de experienciar es por lo tanto una interacción de un ser unificado consigo mismo y con el contexto, de este modo se produce una visión unificadora del fenómeno humano, somos una unidad indestructible donde no caben las dicotomías ni las fragmentaciones, todas ellas son fruto de un pasado filosófico que aun hoy día sigue vigente. El experienciar comprende a la unidad de ser humano y contexto, la *persona en interacción con-vivencial con sus circunstancias*, como diría nuestro filósofo de la lengua hispana: José Ortega y Gasset. El concepto experienciar o vivenciar deja de poner énfasis en el contenido, trascendiendo dicho paradigma que llevó a la Psicología de corte analítico iniciada por Freud como una ciencia del *contenido y de la represión*. Freud recogió estos modelos de su erudición y pasión por la tradición griega. En *La Ilíada* está la narrativa en que los sueños se interpretan de acuerdo al contenido.

ECS pasó casi inadvertido en el ambiente filosófico de la segunda mitad de la centuria pasada. De tanto mirar a los filósofos europeos, muy pocos repararon que en el continente americano ¹¹ estaba naciendo una filosofía existencialista y fenomenológica, junto a un pragmatismo típicamente inglés, lo que permitió que el joven filósofo Gendlin pudiera escribir una filosofía original, desde la psicoterapia, desde el drama humano, desde la frágil condición humana.

Dado que Gendlin dejó de mirar al contenido y fijó su atención en el proceso terapéutico, este re-enfoque le permitió un aterrizaje procesal en el fenómeno del cambio (Heráclito) y no en el fenómeno de la permanencia (Parménides). En eso Gendlin es profundamente existencialista, donde el *devenir* constituye nuestro existir, nuestra *caída luminosa* como diría Nietzsche, resplandeciente de luz, no porque la irradiemos desde nuestra *esencia*, sino que, por la misma condición de caer, como la caída de un meteorito en cámara lenta que un día termina con el fin de nuestra historia; he aquí el aspecto procesal de la teoría de Gendlin. Pero él es también un fenomenólogo en acción, atiende a la naturalidad de un presente ingenuo, sin evaluación, ver o experienciar el fenómeno en sí, de acuerdo a su propio significado, sin prejuicios, visto o sentido empáticamente, acompañando y compartiendo un momento supremo conocido como el cambio; en suma, dentro de un *con-sentir* (Ortega y Gasset) del cliente con su terapeuta.

No obstante, los filósofos europeos de la altura de Sartre pensaron también en términos de contenido, al adherirse al Análisis Existencial de L. Binswanger o al Psicoanálisis. Gendlin siguió un camino distinto, propio, se acercó al fenómeno del cambio terapéutico y descubrió el *modus operandi* de la simbolización, de la unión entre la experiencia y el lenguaje, sin hacer

una filosofía del lenguaje sino una teorización de la simbolización vivencial, es decir de la primacía experiencial por sobre el lenguaje lógico y abstracto. La simbolización es un fenómeno experiencial, un fuego que súbitamente prende en el proceso de cambio gracias a la resonancia empática, ya que es fruto de una interacción entre el sentimiento implícito y un tipo de palabra que gatilla una autopropulsión detonada por la empatía. El cambio es un fenómeno de naturaleza experiencial, de giro vivencial, donde participan aquellos fenómenos más internos como sentimientos, intuiciones, creencias, emociones, pre-sentimientos, todos y muchos más “desconocidos” hasta ahora y que despliega nuestro **cuerpo** ¹². Ya podemos ver la hazaña de Gendlin, haber logrado en el **cuerpo** lo que Freud llamó magistralmente como inconsciente, o lo que Dionisio nos heredó, nombrada como una capacidad casi divina, la de crear, sentir y decir cosas nuevas que provienen de nuestra existencia, un *cuerpo experiencial y significativo*. Gendlin propone una forma para ver la creación de algo extraordinario: la capacidad de crear significado. Es toda una nueva forma de ver al ser humano, como un ser experiencial y corporal (en el cual se incluyen aquellos atributos tradicionalmente validados como esencialmente humanos: el pensamiento lógico, la inteligencia, la imaginación y que antes se le atribuían exclusivamente a la mente).



La dimensión que revolucionó a la Psicoterapia

Eugene Gendlin revolucionó a la psicoterapia con la teoría del experienciar que anuncia por primera vez en esta obra. El cambio ocurre por una simbolización experiencial, es decir que los sentimientos llevan un significado implícito que proviene de nuestra auténtica existencia. El experienciar da cuenta de la creación de nuestro significado sentido, que es fruto de una interacción vivencial y permanente con nuestro contexto. Esta obra fue original, única, y con mayor razón lo es ahora en el siglo XXI. ECS fue la obra inaugural del pensamiento de lo implícito y ella es, como intentaré demostrar, la alborada del Focusing ¹³. En el *Focusing* como un encuentro entre dos personas, donde se conjugan las variables unidas y sin dicotomías. Al escucharse una palabra de duda, o conflicto entre dos fuerzas, se responde con *resonancia* donde se enciende la chispa de la autopropulsión (*carrying forward*), donde símbolo y experiencia se van conjugando de un modo singular y totalizante, sin reduccionismo alguno, allí están los elementos del drama humano, en que se acompaña exis-

tencialmente a una persona a construir su experiencia a partir de la duda, a partir del ignorar, para ir progresivamente *simbolizando al sentir y sintiendo al simbolizar*, mutando el contenido a través de poner atención al proceso, descubriendo la salida hacia una dimensión panorámica donde la persona habita finalmente en una paz interna de naturaleza natural y espiritual, y crea su presente y su futuro, a través de una *nueva versión* de su vida y de su trayectoria.

El fenómeno del experimentar, con su autopropulsión y pre-conceptualización se hacen conocidos, se repara en la importancia revolucionaria de los mismos cuando Gendlin descubre esa interacción nueva que llamó *Focusing*.

El Referente directo, la puerta de entrada al proceso de significación

La filosofía actual de inicio del siglo XXI está llegando donde Gendlin comenzara su aventura, un manantial que supo columbrar desde hace 54 años, ese manantial fue precisamente el *experiencing o experimentar o vivenciar*. Un fenómeno que fuera concebido desde una unión indivisible de la condición humana: la simbolización debe ser un encuentro entre eventos implícitos del experimentar y el lenguaje como creación humana. Es el encuentro entre la lógica (reglas, distinciones, categorías, patrones, etc.) y el proceso vívido del vivenciar o experimentar. Lo subjetivo puede ahora *referirse* al experimentar, las metáforas, en la honda complejidad de las situaciones humanas. Gendlin logró convertir el misterio de la experiencia interna, aquella dimensión de lo subjetivo en un ALGO implícito vivo, significativo y disponible. La subjetividad, desechada por la tradición filosófica de Occidente, es ahora un fenómeno que tiene una puerta de entrada concreta, con especificaciones precisas como el referente directo, que es un asunto "intensamente sentido, pero conceptualmente vago" ¹⁴. El referente directo es, por un lado, el inicio conceptual de un asunto, y por otro lado, es también un experimentar en sí mismo, es vivenciar un algo *en proceso*. La creación del significado es sentida antes que pensada, lo que implica ponerle atención a la dimensión de los sentimientos, vivencias, emociones, corazonadas, intuiciones, pre-sentimientos, etc. Pero Gendlin no da por terminado el tema, lo ha elaborado de tal forma que el estudio y la discusión puedan continuar, no es un pensamiento que pretenda cerrarse en un nuevo paradigma, no, Gendlin lo describe para que siga abierto y el mismo lector actual lo pueda seguir, lo pueda continuar y *comparta su mismo apetito actual* e inicial, como nos dice en su prólogo de 1994, tendiendo una invitación para que toda la comunidad internacional del Focusing y de la filosofía actual se inspiren en continuar. Ahora que la obra está en nuestro idioma español, sin duda que muchos filósofos jóvenes podrán llegar a este manantial que Gendlin describió en forma sistemática en 1962. Dado que la filosofía es constantemente reflexiva, según sus propias palabras, Gendlin muestra su entusiasmo en seguir ahondando en esa observación inicial, afirmando siempre que el mundo implícito es mucho más complejo que los primeros símbolos que surgen del mismo hablar, del mismo

pensar en estas categorías. Pero en la misma medida, no solo hay mucho más que descubrir, sino que es precisamente en la actualidad, cuando podemos darnos cuenta que poseemos como disponible un pensamiento que nos permite ver la complejidad de las situaciones humanas. Pensar en términos experienciales implica vislumbrar dicha complejidad.

En el antiguo modelo del hombre como *un animal racional* no era posible pensar en situaciones humanas complejas. No obstante, con el pensamiento de Dilthey, Heidegger, Sartre y Merleau-Ponty, por un lado, su tradición europea, y por otro lado su pragmatismo experiencial norteamericano, Eugene Gendlin logra integrar el contexto heideggeriano como un contexto humano, en esta nueva dimensión de intrínseca interacción entre la persona y su contexto o situación inmediata. He aquí un pensamiento revolucionario y muy adelantado a su época: el ser humano lleva su contexto dentro de sí, en su existencia ahora holística y que los líderes mundiales comienzan a darse cuenta: las situaciones humanas no son objetivas, sino complejas por la presencia de la dimensión experiencial.



Revolución sociocultural: la metáfora en la vida cotidiana

Nuestro libro en discusión ha sido responsable de una revolución de conciencia en gran escala, siendo esta imperceptible aun en el ambiente de la conceptualización académica, pero algo muy diferente ha sido el panorama si nosotros observamos los efectos sociales e interpersonales nuevos que se asoman que la interacción después de medio siglo de existencia: la interacción cotidiana, una mayor precisión para dimensionar la complejidad de las situaciones humanas, la nueva y relativa autonomía del proceso experiencial respecto

del determinismo de las condiciones históricas. La autenticidad y sus prácticas surgidas a través de la aplicación del Focusing, PDB (TAE), la Escala Experiencial, la metáfora cotidiana, la creatividad, la sensación sentida presente para enfrentar mayores desafíos evolutivos, la influencia en las esferas de líderes y políticos mundiales, la nueva interacción *focusing* en la difícil relación padres e hijos, en la educación, en la familia, convivencia de pareja, en la argumentación de nuevas leyes civiles; en suma, una aplicación amplia a la dimensión humana. Y finalmente el logro del anhelo arcano de la humanidad de tener acceso a la subjetividad. La presencia del fenómeno experiencial puede evidenciarse si nosotros miramos a la vida cotidiana actual. Veamos el modo en que se puede evidenciar esta verdadera revolución experiencial que está aconteciendo en forma silenciosa.



Hasta la aparición del pensamiento de Gendlin, el fenómeno de la metáfora habitaba conceptualmente en los textos sagrados, en la literatura, en la Academia, vivía en el genio de poetas y algunos filósofos que la incluyeron en los grandes logros humanos. Pero hoy en día la metáfora es un fenómeno cotidiano porque podemos verla, podemos entender mejor lo que es la metáfora, ya que ella nos sugiere un algo de

doble dimensión. Hoy pensamos experiencialmente, nos hemos atrevido a sintetizar algo que el pensamiento tradicional nos había enseñado como fenómenos separados: el significado lógico y el significado experiencial. Recién después de Newton el mundo comenzó a reparar que existía una fuerza gravitacional, de semejante manera hoy podemos “ver” los sentimientos implícitos del experienciar cuando alguien nos habla. Hoy podemos ver el proceso de creación del significado porque tenemos las distinciones experienciales propuestas por Gendlin, en 1962.

Gendlin descubrió que el experienciar es metafórico al significar cuando estamos funcionando plenamente, en cambio, cuando el experienciar está bloqueado o congelado, funciona en forma literal¹⁵. La teoría del experienciar nos explica la metáfora como una construcción lingüística que contiene muchos significados. Lo que antes se hacía era derivar *solo* en términos lógicos los múltiples significados finitos, hoy en día podemos significar algo abarcando la doble dimensión del implícito, esa dimensión precisa de la lógica y aquella dimensión más profunda conocida como experiencial. Si llegamos a un concepto es porque hubo una interacción entre un sentimiento implícito y un símbolo, lo que devino una imagen poética, una imagen singularmente bella, por su precisión y por su efecto estético, y si además la escuchamos y retroalimentamos *entonces la sensación sentida avanza en zigzag* como diría nuestro autor, y de ese modo la autopropulsión la continuaría hasta el infinito. Gracias al concepto actual de autopropulsión (*carrying forward*) del proceso experiencial podemos explicar la metáfora, como un símbolo de significados múltiples que “estarían implícitos” en el escuchante, debido *al entramado* experiencial. Pensemos el efecto que esto tiene en una canción popular, o en la gestación inconmensurable de los proverbios populares, nuevos dichos y nuevas palabras, o significados distintos de la misma palabra, la dinámica infinita del devenir, de lo *nuestro* como diría Machado, lo *nuestro es andar, andar haciendo caminos sobre la mar*. Gracias al gran cantautor Joan Manuel Serrat, se hizo conocido popularmente al gran Antonio Machado a todo nivel de la sociedad hispano parlante, como un testimonio en carne viva del pasar por la vida, haciendo caminos que se han de borrar, por el tiempo como una mar que todo lo cambia, nada es permanente en la mar, el instante es experiencial y fugaz, el “aquí y ahora” de Perls está en el presente que se nos va de entre los dedos, pero que está ocurriendo en el corazón de nuestra existencia.

La sociedad del siglo XX ha sido convulsa y en muchas formas ha suscitado cambios irreversibles que hoy en día podemos comprenderlos mejor si vemos que, por un lado, ha habido una masificación del lenguaje del sentimiento y la belleza a través de la canción popular cuando esta alcanza la profundidad de la sensación sentida de la época. Pensemos que nuestra Violeta Parra, chilena, es conocida al menos en muchos rincones de nuestro mundo occidental por su canto “Gracias a la vida”, o que el fenómeno de los Beatles ha sido un hito revolucionario en la estética que ha trascendido lo popular para ser parte de un todo que nos lleva a comprender mejor nuestro vivir cotidiano. La tecnología ha facilitado la divulgación, pero

la resonancia en la gente mundialmente ha sido una creación mayor donde la metáfora se ha instalado en el corazón de millones de personas. Este fenómeno lo podemos ahora identificar, explicar, replicar, aumentar en su significado y comprender que la singularidad y la belleza están en el modo en que un artista siente y significa su realidad. Reconocemos y resonamos con la metáfora a través de nuestra *sensación sentida* y creamos más y más significado sentido, y entonces entendemos o creemos entender un poco mejor nuestra existencia y la de los demás. La metáfora habita en la existencia cotidiana, porque la vemos, la valoramos, la usamos, nos hemos transformados en *seres sintientes*, en seres más experienciales y más completos para ver y sentir los acontecimientos. Hoy podemos comprender mejor los fenómenos sociales y culturales nuevos que a primeras resultan incomprensibles: hace menos de un mes la Academia Sueca otorgó el Premio Nobel de Literatura al cantante estadounidense Bob Dylan. La belleza y la profundidad de la obra alcanzaron una cima que nadie habría imaginado. La obra poética y musical es reconocida en la cumbre mundial literaria porque esa palabra es trascendente y la podemos apreciar en su dimensión experiencial. *¿Cuántos hombres deben morir para que se escuche la muerte de un hombre?*, (Dylan, *Blowing with the wind*) cuando se escucha esta canción resuena en todos los rincones del mundo, imaginemos cuántos significados puede producir una frase tan bella y poderosa que no solo conmocionó a la generación de los sesentas en plena guerra de Vietnam, sino que ha trascendido la historia y nos interpreta hoy con los avatares bélicos de la humanidad. La obra de Dylan es equivalente a la creación artística de Wagner, no por el contenido sino por el proceso creativo: ambos armaron su obra en una trenza experiencial maravillosa: la palabra y la música provenían de una misma dimensión artística, la letra y la música fueron *propias*, provienen de una misma fontana experiencial que es el creador de donde emergieron palabras trascendentes con una música inolvidable. El mundo no se había desarrollado tanto aún en la década de los 70 o de los 80, sino hubiéramos tenido como Premio Nobel a John Lennon, nuestro goliardo del siglo XX. No me cabe duda alguna de ello, porque la sociedad ha cambiado, se ha abierto a sentir más. El proceso experiencial nos permite comprender mejor la complejidad de las situaciones humanas.

La aparición del Focusing (1978-81) se había producido en un momento en que ya teníamos disponible la teoría experiencial, el estudio y aplicación del Focusing ha sido una consecuencia del ECS, nuestra obra en comentario. El Focusing es un misterio para las personas que no han incorporado la legitimidad de la dimensión experiencial. Pero para las personas que conocemos la dimensión experiencial, el focusing es explicable y aplicable, y cuando lo practicamos, sus efectos son milagrosos, en el sentido literal de la palabra. *¿Cómo es posible que un cambio pueda ocurrir en un cerrar y abrir de ojos?* La palabra Empatía que inauguró Carl Rogers en la Psicoterapia, y que Gendlin luego explicó y operacionalizó experiencialmente, permite ese cambio. Y en la actualidad, nos hemos vuelto mejores escuchantes, y hemos logrado ALGO nuevo de un modo simple. La gente se

sorprende del modo en que con solo E S C U C H A R al Otro ser humano que tenemos al frente, este deja de sufrir y emprende una marcha significadora y sentida que lo transforma en conductas que provienen desde una generación experiencial. El Focusing ha ayudado en el pánico de guerra acompañando y escuchando a las víctimas, estamos con ellas y resonando con ellas. Esto habría sido impensable en 50 años atrás. Sin duda que la Cruz Roja internacional ya hacía algo similar, solo que ahora sabemos qué hacer con el sufrimiento espiritual y humano en los momentos de catástrofe, accidente, pérdidas y muerte de un ser querido.



Otra invención *focusing* de gran recurso para el diálogo a través de un nuevo tipo de interacción es *el compañero existencial (focusing partner)* ¹⁶, es esta una nueva forma de acompañarse para estar en contacto con una dimensión más auténtica. Un tipo de relación humana a través de la cual me puedo comunicar auténticamente con otro ser humano, ese tipo de conversación nunca antes había existido. La escala experiencial es otra invención de Gendlin que ha permitido a la investigación en psicoterapia hacer grandes avances. El método Pensando desde el Borde (PDB) es otra metodología que permite a los intelectuales, líderes, fundadores de organizaciones, teólogos, artistas y filósofos crear nuevas ideas y desarrollar así su subjetividad creadora. Y todo esto con la atención puesta en el proceso de creación del significado, esa trenza o *entramado experiencial* del significado. Esta creatividad silenciosa e implícita hace posible que los grupos humanos, líderes y pueblos de pronto trasciendan el determinismo histórico, porque a pesar de las condiciones históricas imperantes, ALGO sorpresivo aconteció, he aquí algunos aspectos de la revolución experiencial que originó nuestro libro al poder comprender y actuar sobre los fenómenos citados. Lo que a inicio del siglo XX parecía hermoso pero inalcanzable, razonable pero utópico, hoy en día es comprensible y al mismo tiempo realizable, pensemos en el diálogo auténtico que plantearon Martin Buber ¹⁷, y Karl Jaspers. La comunicación auténtica y existencial es hoy día posible, tiene reglas experienciales que antes habrían parecido provenir desde una dimensión extraterrestre. Escuchar, cerrar los ojos consultando al sentir, más que al pensar. Dedicar tiempo al con-sentir y saber cómo hacerlo es una forma originada por el conocimiento del proceso experiencial, propuesto y descubierto por Gendlin.

La nueva modalidad experiencial ha dado cuerpo a una forma totalmente nueva de cambiar la interacción

Adulto Niño. El *Focusing en niños* es un área de gran desarrollo en estos últimos 20 años. Habiéndose realizado variados congresos internacionales dedicados a la Infancia y cómo el *Focusing* constituye una forma directa de establecer una *interacción experiencial* para que el niño se mantenga conectado con su mundo interior. Antes de ello, el Adulto sin querer, mediante la cultura racional de la estimulación temprana y del aprendizaje dejaba de escuchar los sentimientos del mundo interior, provocando un exilio involuntario de la experiencia interna del retoño. Del mismo modo, el énfasis en el aprendizaje y estimulación temprana pueden ser una excelente preocupación que se complementa con la familiaridad del niño para aprender a atender su sensación sentida¹⁸. Los padres saben ahora que deben trabajar por una *nueva interacción* hacia y con los niños para preservar el contacto fundamental del retoño con su experienciar interno.

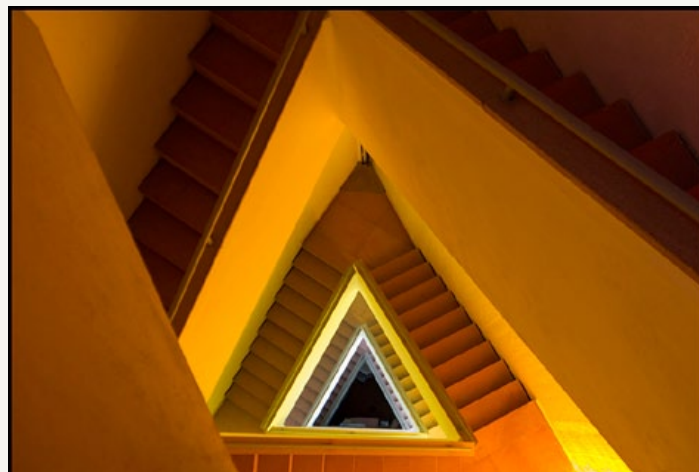
La dimensión experiencial ha permitido conocer mejor el fenómeno de la *auto-reflexión* o la auto conversación¹⁹, y como todo proceso experiencial es una interacción consigo mismo. Hablarse a sí mismo, decirse algo a sí mismo es un proceso en formación de nuevos símbolos, esta ampliación del propio significado de nosotros mismos frente a conductas que nos sorprenden o no teníamos conciencia, rasgos que nos desagradan o nos agradan. Consultamos a nuestro experienciar y conseguimos más claridad. La *pausa revolucionaria* de Mary Hendricks hizo su aparición²⁰. Esta *interacción* es ahora un encuentro experiencial con algo nuevo, no es el ruido de mi conciencia culpógena, no, es un proceso de interacción que busca un significado auténtico para el individuo, y esto se hace posible si sigo las reglas experienciales en lugar de las reglas lógicas únicamente. Con las primeras puedo ser más comprensivo y con la segunda más condenatorio por la rigurosidad y coherencia lógica. Gendlin le llamó *la actitud IOFI*, una instancia de sí mismo. Si usamos más resonancia, y ampliamos el foco de visualización de la sensación sentida, cerrando los ojos si es necesario, podemos descubrir nuevas formas de avanzar gracias al proceso de la autopropulsión experiencial.

Conclusiones

La vigencia de la obra en la actualidad:

Un libro tiene muchísimas vidas, a diferencia de nosotros los seres humanos, cada vez que se reedita, la obra vuelve con un nuevo resplandor, vuelve a la vida porque muchos descubren una nueva fuente en su potencial. Creo que el libro ECM va a renacer en este nuevo siglo que comienza, encarnado en lengua hispana, la de Cervantes y la de Ortega y Gasset, porque en la vida actual existen nuevas condiciones para que sea divisado gracias al avance filosófico. ECS aparece hoy en castellano para que sea conocido por nuestro público hispanoparlante. Es la primera edición en lengua española después de 54 años de existencia. Pero en el mundo sajón, no existió una segunda edición de esta obra filosófica trascendental. Aún no había un *Zeitgeist* occidental propicio para nuestro autor. El ambiente académico de habla inglesa aún estaba muy

invadido de un racionalismo pragmático que le mantiene en el paradigma del contenido. Como lo desarrollamos anteriormente, podemos concluir recién ahora en la segunda década del siglo XXI, se comienza a vislumbrar el pensamiento de Gendlin a través de su obra final *Un Modelo Procesal* (2004). Pero esta resonancia puede conducir a un error, al interpretar que la última obra fuere más trascendente que ECS. Pero en ciencia como en filosofía, lo primero es lo mejor, del mismo modo que ocurriera con Einstein y su teoría de la relatividad (1905) que recién llegó a ser mundialmente conocida cuando Albert Einstein mostrara los eclipses que mostraban la curvatura del espacio, o cuando lograra el Premio Nobel de Física en 1921.



Nuestro autor me refirió exactamente esta declaración, que de hecho su obra más importante es justamente el actual libro en discusión, es decir el ECS. Fue una declaración espontánea que hiciera Eugene Gendlin al ser visitado en este año²¹. Esta declaración es coherente con aquella decisión de nuestro autor al escribir un nuevo Prólogo a la edición de 1994 del libro ECM, asegurando que esta obra se entenderá mejor en el siglo XXI y que hoy en día su pensamiento puede conversar mejor con los avances de la filosofía del tiempo histórico y postmoderno. Esta obra es *mirabilis*, como ya lo anunciara en la primera parte, *nos* trajo un *nuevo mundo*, teniendo hoy una trascendencia tal, que dio origen a una nueva interpretación del fenómeno humano. Y creo que esta obra es la semilla experiencial cuyos frutos de una nueva actitud pueden verse recién hoy como vástagos originales de una nueva especie de interacción humana: *el Focusing*, *el PDB (TAE)*, *la teoría del cambio de personalidad*, *la aplicación del focusing en infinitas áreas posible por esa invención paradigmática* y nuevo fenómeno conocido como *la sensación sentida*.

Tengo la firme convicción que La creación de significado (ECS) y *Un Modelo Procesal* (UMP) constituyen una pirámide en lo que concierne a su titánica construcción, conteniendo una teoría abierta y procesal que Gendlin denominó como la Filosofía de Lo Implícito. ECS constituye los cimientos de esta obra totalizante de Eugene Gendlin, quien ha sido mundialmente conocido y ampliamente reconocido, por la Asociación Americana de Psicología (APA).

Este libro ha sido traducido con la esperanza que los lectores de nuestra lengua puedan reconocer la obra

y la construcción de la obra: son los mismos ladrillos experienciales y conceptuales que hoy conforman el tejido experiencial de la última creación del autor: Un Modelo Procesal (2004). Pero la trascendencia radica en la novedad y la sorpresiva consecuencia de hechos transformativos en la sociedad.

Es un orgullo personal ser testigo de esta época, época en que el *experiencing* nace y se consagra como concepto filosófico y psicológico precisamente después de la cristalización del Focusing.

El experienciar es el proceso por el cual el ser humano simboliza su existencia en un acontecer interactivo, vivencial y permanente. Este fenómeno del experienciar es la clave por la cual los seres humanos podemos cambiar.



El experienciar como un nuevo modelo para las ciencias humanas:

Ha sido mi propósito central de este artículo mostrar la trascendencia del pensamiento gendliniano, que debutó en 1962 con el ECS, y me gustaría ahora referirme a la importancia y necesidad de una plataforma filosófica que nos permita sostener y explicar la *inquietud humanista*; aquella que inspiró a ese puñado de pensadores que desde el naufragio histórico que significó el holocausto, soñaron con una Psicología más humana y más plena: me refiero a los fundadores de la Psicología Humanista que se reunieron en 1962 en Estados Unidos ²². Efectivamente, cuando surge la fenomenología y el pensamiento existencialista, muchos investigadores de la psicoterapia y de la psicología se inspiraron en los grandes disidentes del pensamiento positivista occidental. Estos grandes disidentes sembraron el germen de una nueva actitud, una actitud humanista para una nueva Psicología. Me refiero a Pascal, Kierkegaard, Nietzsche, Dilthey, James, Husserl, Heidegger, Ortega y Gasset, Buber, Camus, Jaspers, Marcel, Sartre, Merleau-Ponty y el primero de todos los filósofos que nos mira desde una distancia milenaria y que concibió el fenómeno del cambio como permanente: Heráclito.

El movimiento humanista surge en Estados Unidos de América en la década de los sesenta, cuando en Europa ya se había iniciado la revolución filosófica desde la segunda mitad del siglo XX. Desde Europa pudimos ver la aparición de la Logoterapia de Viktor Frankl (1905-

1997) y el Análisis Existencial de Ludwig Binswanger (1881-1966). La fórmula humanista americana fue más crítica con la Psicología tradicional, reaccionó a las dos fuerzas imperantes, proyectó un camino a través de la denuncia y la insatisfacción. No obstante, nunca se reparó en que una nueva filosofía había nacido ya en el mismo año en que se inaugurara la Asociación Humanista Americana.

La teoría del experienciar, publicada en ese mismo año (1962), entregando una idea procesal del ser humano, una idea experiencial del proceso de simbolización y re-significación de experiencia. Hoy en día podemos darnos cuenta que la filosofía experiencial estaba ya lanzada como una nueva visión interactiva que fue creciendo en la dirección y magnitud procesal que hoy en día ha llegado a erigirse como la Filosofía de lo Implícito. Ha llegado el momento que el humanismo se aprecie en su verdadera dimensión, sustentado en esta plataforma experiencial que justamente por ser acertada más que definitiva, podría ser el *punto de apoyo* que se necesitaba para avanzar hacia un modelo desde aquel propuesto por Gendlin. Toda teoría perdura en el tiempo si su aporte permite explicar y dar cuenta de fenómenos que nunca pudieron ser abarcados por la Psicología tradicional, un nuevo modelo que pudiera abarcar más rincones humanos que eran aún imposibles de concebir a inicios del siglo XX. Tal es el caso de la teoría experiencial inaugurada por el ECS.

La razón principal de esta propuesta es el descubrimiento que el proceso experiencial de Gendlin está dando cuenta de una subjetividad en interacción convivencial con su contexto inmediato. Gracias a este pensamiento, tenemos hoy acceso al mundo interno, gracias a la Empatía y a la "topografía experiencial" del proceso de simbolización de la experiencia. El sueño humanista de producir cambio manteniendo intacta la integridad holística del ser humano ha sido posible. Gendlin reconcilió lo que antes era irreconciliable: lógica y sentimiento, contenido y proceso, sujeto y contexto, sueño y realidad, todo ello se enuncia en un dialogo experiencial, seguido *al infinito* debido al descubrimiento de la autopropulsión sentida que es previa al lenguaje conceptual.

Nuestra lengua española ha alcanzado su madurez, debido a lo que Julián Marías describe como la *instalación filosófica* de la lengua. Nuestra manera española de hablar ha permitido que en el siglo XX se pueda filosofar en idioma castellano. Es notable que la filosofía en lengua española se haya desarrollado a partir del siglo XX y que la semilla fenomenológica y existencial haya dejado una huella fructífera y novedosa, semejante a la de nuestro autor Eugene Gendlin. José Ortega Gasset (*yo soy yo y mis circunstancias*), Xavier Zubiri (*inteligencia sentiente*) son filósofos que se acercan por una necesidad histórica cuando difícilmente pudieron tener contactos ya que todos escribieron y filosofaron desde las antípodas, todo esto por la barbarie mundial de la segunda guerra y el conflicto ideológico que imperó durante casi la totalidad del siglo XX a nivel global.

En este momento de reflexión acerca de la lengua española, quiero hacer un especial homenaje a la labor de

traducción y divulgación de Carlos Alemany, Coordinador de Focusing para España como el pionero en publicar en lengua hispana y dar a conocer el pensamiento experiencial de Eugene Gendlin. Dicho esfuerzo significó que el Focusing se conociera en España ya en la década de los 80, y por ende en el mundo de habla hispánica ²³.

El libro ECS es una invitación a seguir filosofando e investigando en español porque como dijo Julián Marías *ahora conocemos y hemos llegado a comprender al hombre* y porque ahora podemos pensar experiencialmente, sentir y hablar desde un fenómeno nuevo conocido como el experienciar, su sensación sentida y su autopropulsión.



Notas

1 ECM en Inglés (1962), ECS en español ***El experienciar y la creación del significado. Una aproximación filosófica y psicológica a la subjetividad*** (2016) referencias en la bibliografía.

2 Rogers, Carl. Iluminadora obra escrita por Rogers en 1957. La referencia se encuentra en la bibliografía final.

3 ***Carrying forward***: traducido como autopropulsión es el término revolucionario de Gendlin con el cual quiere anunciar la energía de autoexploración del significado. Es el hilo, la hebra que se logra crear cuando estamos diciendo por primera vez, sintiendo ALGO y expresando sentimientos con esa certeza que aquello que surge **es nuestro**, obedece a algo auténtico e inspirador, algo nuevo, es la energía que nos lleva a sentir simbolizando.

4 Gendlin, E.T. **Un modelo Procesal** publicada en el 2004, consideraba una obra capital. Referencias en la bibliografía final.

5 Gendlin, E.T. (1964) ***Una teoría del cambio de Personalidad***, esta obra es crucial para la psicoterapia, de hecho es la primera teoría del cambio, primer intento en la historia para dar cuenta del fenómeno del cambio. Lo pertinente en la bibliografía final de este artículo.

6 Idem. Ver nota 3

7 ECS el experienciar y la creación del significado, serán las siglas castellanas con que nos referiremos de aquí en adelante al referirnos a la obra comentada ***Experiencing and the creation of meaning*** (ECM). La versión castellana del libro se encuentra en la bibliografía final.

8 El experienciar, o la experienciación o el vivenciar es el proceso ininterrumpido entre sentimientos y símbolos, o sucesos que provienen de la interacción con el contexto inmediato de la persona. Es equivalente al concepto de Existencia de Heidegger, como se verá a lo largo del presente artículo.

9 El experienciar se ha traducido como equivalente al vivenciar, hemos seguido a Ortega y Gasset, ya que él ha sido el primer filósofo en hacer filosofía desde nuestra lengua española. Además, para ir aclarando que se asemeja el concepto de hombre de Ortega, *yo soy yo y mis circunstancias*, desde ya que estamos hablando de un fenómeno humano, de vivir la **interacción** con las circunstancias, las que constituyen aquella otra mitad de lo que somos, con las que convivimos en un proceso continuo entre la persona y su contexto.

10 Según Franz Depestele, experto en el registro histórico de la obra de Gendlin, ha demostrado que la felt sense aparece por primera vez en 1969. Ver www.focusing.org

11 Es fundamental destacar que en América había surgido un poeta de corte místico y existencialista, de la altura de los grandes de nuestra lengua Garcilaso de la Vega, Cervantes, o Rubén Darío; nacido en nuestra Sierra Peruana, me refiero a Cesar Vallejo, creador de una poesía filosófica y mítica, existencialista que agonizó cuando La España Republicana caía mortal abandonada y desolada por la guerra civil. Cesar Vallejo (1892-1938) es un poeta que pone de manifiesto nuestra condición humana de mortales, de seres que nos despedimos de la vida en la medida en que la vivamos de veras. La otra cara paradigmática de la poesía en habla hispana es Antonio Machado (*todo pasa y todo queda*). Los poetas cumbres habitan el territorio comprendido en la frontera de la filosofía y la literatura, esa zona en que el ser humano se permite cincelar el idioma y transformarlo para que todo nuestro sentir o experienciar pueda ser explicitado para todos los que compartimos su lengua. Hölderlin, J.C (1770-1843) es al idioma alemán como Vallejo es a la lengua española, un creador de nuevas palabras, nuevas realidades que se instalan en la lengua.

12 Nuestro autor propone un nuevo concepto de cuerpo, un cuerpo significante, sabio. Ver *Un modelo procesal*, su referencia está disponible en la bibliografía.

13 Eugene Gendlin inventó el *Focusing* como una aproximación directa al proceso de cambio en 1978-1980, la referencia de esta nueva obra, dio una edición de 500 mil ejemplares. Haciéndose mundialmente conocido, por su libro de bolsillo al alcance del gran público.



14 Gendlin define así el referente directo: “algo intensamente sentido, pero conceptualmente vago”, algo sentido más que pensado, el referente es el título de la canción, el primer borrador de la sensación sentida. Una puerta al mundo subjetivo que asusta por ser una puerta con un letrero, que anuncia algo diferente a lo que se encuentra detrás de esa puerta, un símbolo que asusta porque nos coloca en una transitoria zozobra. El referente directo es el momento cuando estamos escudriñando la palabra, el significado de aquello que está implícito. Por eso es que las imágenes de un sueño muchas veces asustan, porque son simbolizaciones en un primer borrador, tal es el Referente Directo. Pero el referente directo también es una solución y un descubrimiento, da cuenta de algo que tuvo en jaque a la psicoterapia. La ansiedad es propia de nuestro existir, no necesariamente es insana o producto de una defensa como se pensaba en la Psicoterapia antes de Gendlin. Gendlin descubrió que siempre sentimos ansiedad cuando anunciamos un referente directo, porque justamente está comenzando a ocurrir el proceso de creación del significado, cuando subimos caminando una cuesta necesitamos más energía, más oxígeno, más fuerza autopropulsora, he allí la positiva o neutral ansiedad. Ver Gendlin, E. ***El experienciar: una variable del cambio terapéutico.***

15 Nuestro autor observó que en una sesión de hipnosis cuando el experienciar se encuentra fragmentado o la dimensión holística no se encuentra completa, los

pacientes, al pedirles que levante su mano izquierda, lo que ellos hacen es cumplir literalmente con el mandato: levantan solo la mano izquierda. En cambio, cuando estamos funcionando plenamente, en una sala de clases, por ejemplo, al pedir el profesor que levanten su mano aquellos alumnos que tienen alguna duda, lo que ellos hacen es, levantar el brazo y antebrazo y la mano correspondiente. Esto llevó a Gendlin a describir el experienciar detenido o congelado, distinguiéndolo del experienciar que está en funcionamiento.

16 Klagsbrun, J.;Preston, L., (2016). Don't do it alone. The power of focusing partnerships. Ya la soledad puede contar con otro, Gendlin inventó esta nueva modalidad para atender el mundo interno. Ver en. www.focusing.org

17 Martin Buber fundó la conocida filosofía del diálogo en que consigna la relación fundamental que se enclava en el corazón del siglo XX, como la gran ausencia, un remedio para la relación entre el HOMBRE con el HOMBRE (relación constituyente o palabra principio). Lo más importante es humanizar el encuentro mediante la transformación de la palabra principio yo-ello en la palabra principio yo-tú, y en medio de esta relación existencial aparece el tú, el OTRO, como surgimiento del fenómeno de la OTREDAD, y en medio de estos dos sujetos (tú y yo) aparece lo relevante, es decir lo que ocurre ENTRE las dos personas, de aquí nace la psicoterapia de fines del siglo XX, la psicoterapia de la intersubjetividad.

18 Stapert, Marta y Verliefde, Erik han escrito varias obras fundacionales en el tema de Niños, una obra muy valiosa es aquella titulada ***The art of communicating with children at school and at home.*** La comunidad de Focusing ha realizado 8 Congresos Internacionales hasta la fecha.

19 Muchos poetas y filósofos lo habían adelantado: veamos dos ejemplos muy próximos en nuestra lengua castellana. 1.“Hoy mismo hablaba de mi conmigo” (Cesar Vallejo 1892-1938) , del mismo modo, José Ortega y Gasset (1883-1958) inventó el término “ensimismarse”.

20 Mary Hendricks inventó junto a Gendlin esta pausa revolucionaria que consiste en cerrar los ojos para ver con mayor claridad lo que estamos sintiendo y pensando que para efectos de significado es la misma dimensión experiencial.

21 El 7 de Octubre de 2016 visitamos a Gene Gendlin en su casa de Spring Valley en las afueras de la ciudad de Nueva York, junto a Catherine Torpey, la directora del Instituto Internacional de Focusing y la Directora del Seminario anual Weeklong del Focusing Internacional 2016 Aaffien de Vries, cuando le entregamos el libro ECS recién impreso en castellano. Allí Gendlin nos dijo que su obra más importante según su propia apreciación era El experienciar y la creación del significado.

22 Vaya un homenaje a estos pensadores y mis disculpas anticipadas si es que alguien no fuera ahora citado por error involuntario, allí estuvieron A. Maslow, E. Fromm, C. Rogers, F. Perls, G. Allport, R. May, A. Sullivan, H. Marcuse, A. Huxley, S. Jourard y E. Gendlin.

23 La traducción del artículo clásico de Gendlin Una teoría del cambio de Personalidad, realizada en 1974, cuando hacía mi tesis de licenciatura en Psicología, titulada *El lenguaje terapéutico en la Psicoterapia*, 1975, Universidad de Chile. Pero la labor de Carlos Alemany es la de un gran formador y difusor de la obra de Gendlin desde la década de los 80.



Bibliografía

Alemany, C. (1997). *Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de Eugene Gendlin*. Madrid, España. Desclee de Brouwer.

Barceló, T. (2008). *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. Madrid, España. Desclee de Brouwer.

Buber, M. (1969). *Yo y Tú*. (Horacio Crespo, Trad.). Argentina: Nueva Visión. (Obra original publicada en 1923).

Friedmann, N. (2011). *FOT. La terapia con Orientación al Focusing. Una contribución a la práctica, enseñanza y comprensión de la terapia con Orientación al focusing*. (Edgardo Riveros, Trad., en imprenta). Estados Unidos: iUniverse, Inc. (Obra original publicada en 2007).

Gendlin, E.T. (1962) *Experiencing and the Creation of Meaning. A philosophical and psychological approach to subjectivity*. New York: Macmillan.

Gendlin, E.T. (1981) *Focusing*. Nueva York: Bantam Books.

Gendlin, E. T. (2004). *A Process Model*. Nueva York: Institute Focusing.

Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Nueva York: Macmillan.

Gendlin, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Illinois: Chiron Publications.

Gendlin, E.T. (1964). *A Theory of Personality Change*, En A. Maherr (Ed.), *Creative Developments in Psychotherapy*. Cleveland, United Kingdom. Case-Western Reserve.

Gendlin, E.T (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the Experiential Method*. Nueva York: The Guilford Press.

Gendlin, E.T. *El experimentar: una variable del cambio terapéutico*. En E. Riveros, *Focusing: Un paradigma para la Psicología del siglo XXI*, Santiago de Chile. Editorial Salesianos, (2007).

Hendricks, M. (2002) *Una teoría sobre la aceptación positiva incondicional en Psicoterapia*, En E. Riveros, *Focusing: Un paradigma para la Psicología del siglo XXI*, Santiago de Chile. Editorial Salesianos, (2007).

Hendricks, M. (2003). *Focusing as a force for peace: The revolutionary pause*. Recuperado de http://www.focusing.org/social_issues/hendricks_peace.html

Jourard, S. (1971). *The Transparent Self*. Nueva York: Van Nostrand Reinhold.

Klagsbrun, J., Preston, L. (2016). *Don't do it alone. The power of focusing partnerships*. Recuperado de <https://focusingtherapy.org/wp-content/uploads/2015/06/Dont-Go-It-Alone.pdf>

Marías, J. (1989). *La felicidad humana*. Madrid: Alianza.

Maslow, A. (1983). *La personalidad Creadora*. Barcelona: Kairós.

Ortega y Gasset, J. (2002). *España invertebrada. Bosquejo de algunos pensamientos históricos*. Edición de Francisco José Martín. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Perls, F. (1969). *Yo, hambre y agresión*. Nueva York: Random House.

Purton, C. (2004). *Person - Centred Therapy. The focusing oriented approach*. Palgrave Macmillan.

Riveros, E. (1996). Contradicción y Descongelamiento Terapéutico. *Revista Terapia Psicológica*. 5(4).

Riveros, E. (2000). *El paradigma del experiencing*. Santiago de Chile. Ediciones LOM.

Riveros, E. (2000). *Existencia y Cambio*. Santiago de Chile. Ediciones LOM.

Riveros, E. (2006). *Focusing Experiencial y Existencial*. Santiago de Chile. Ediciones LOM.

Riveros, E. (2007). *Focusing: Un paradigma para la Psicología del siglo XXI*. Santiago de Chile. Editorial Salesianos.

Riveros, E. (2009). *Un Modelo Procesal. Parafraseando a Eugene Gendlin*, Instituto Focusing de Ecuador.

Riveros, E. (2010). *Los cuatro disparos de la desgracia. Una interpretación experiencial de El Extranjero de Albert Camus*, tesis de Magister, Universidad Adolfo Ibáñez. Chile.

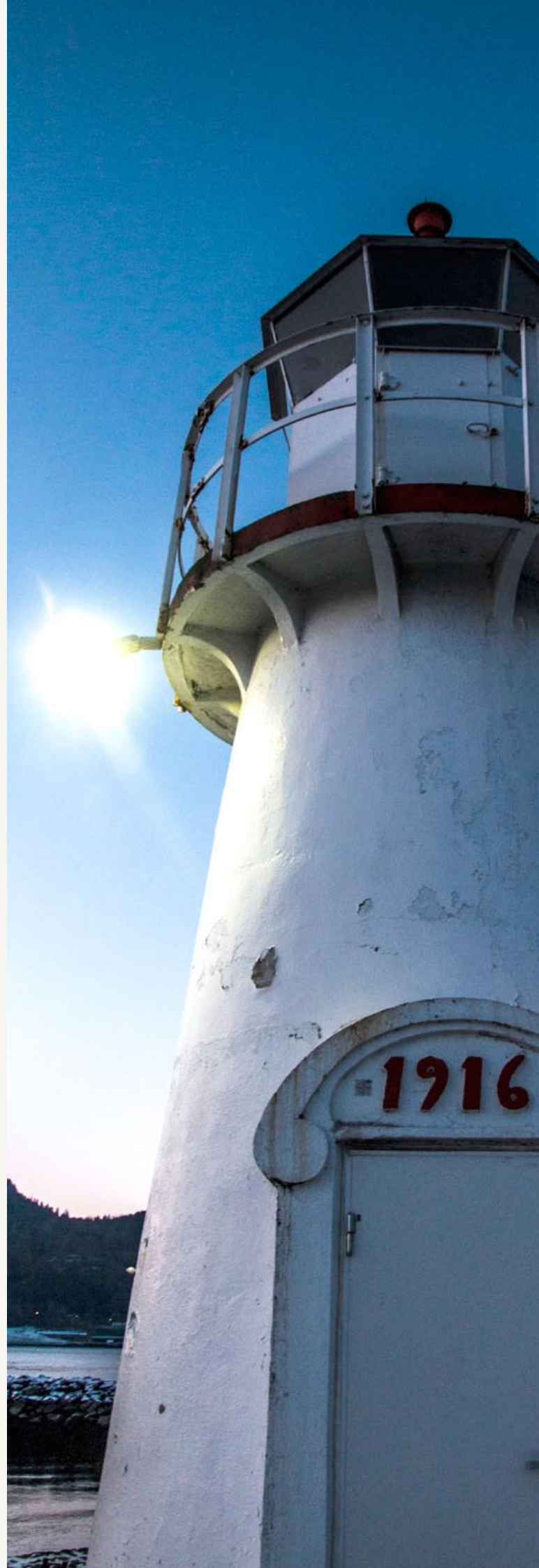
Riveros, E. (2015). *Focusing desde el corazón y hacia el corazón*. Madrid, España. Desclee de Brouwer.

Riveros, E. (2016). *El experimentar y la creación del significado. Una aproximación filosófica y psicológica a la Subjetividad. Parafraseando a Eugene Gendlin*. Alemania. Publivia.

Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21, 95-103.

Stapert, M., Verliefde, E. (2007). The art of communicating with children at school and at home. Recuperado de www.focusing.org

Vallejo, C. (2014). *Poesía Reunida Cesar Vallejo*. Santiago, Chile. Ediciones Universidad Diego Portales.





Matemáticas sentidas: Una propuesta pedagógica

Ana Santiago Urkijo

Maestra de matemáticas en secundaria en Gipuzkoa. Trainer Focusing certificada por el The Focusing Institute y Diplomada por el Instituto Español de Focusing. Responsable web de la Asociación de Focusing Carlos Alemany. En estos últimos años estoy trabajando en una propuesta de focusing aplicado a los procesos de aprendizaje-docencia

Resumen

Las matemáticas sentidas es una propuesta pedagógica desde la sabiduría del cuerpo. El cuerpo guarda información de todas las vivencias y el binomio aprendizaje-docencia es fundamentalmente una vivencia.

Es una propuesta que se basa en la corporalidad y la experienciación para llegar a la abstracción.

Palabras clave: Aprendizaje experiencial; Matemáticas sentidas; Docencia desde el cuerpo.

La vida no es un problema que tiene que ser resuelto, sino una realidad que debe ser experimentada.

Kierkegaard

1. Sorprendente propuesta, las matemáticas ¿se pueden sentir?

Esta propuesta surge de mi vivencia con las matemáticas, surge de la necesidad de acompañar a mis alumnos y alumnas en su proceso de aprendizaje, nace del desarrollo de recursos didácticos para la transmisión, comprensión y uso de los conceptos matemáticos. En definitiva, surge al aplicar al proceso de docencia-aprendizaje dos fuentes no muy habituales: la corporalidad y Focusing.

Focusing para pensar, significar, aprender como dijo Tomeu Barceló en la charla inaugural en las V Jornades de Relaxació i Meditació a l'Escola: La inteligencia corporal en la escuela", en las que tuve el gusto de facilitar un taller y compartir esto de las matemáticas sentidas.

Mi historia con todo esto:

Todo esto comienza... yo era una profa de matemáticas, ponía corazón, ponía ganas, con bastantes y buenos recursos didácticos; entre esos recursos didácticos estaba el del cuerpo, la corporalidad.

Recuerdo que con unos 14 años explicando las valencias químicas a una compañera de aquél 5º de bachiller y... la explicación con mis manos, con evocaciones de globos.... con ideas de enganches, y aquella persona lo entendió. Es mi primer recuerdo que de una idea abstracta utilizando percepciones, evocaciones y el movimiento del cuerpo como recurso se pueda llegar a la comprensión de conceptos abstractos.

Tengo una predisposición a enseñar, hacer partícipe, a compartir lo que yo sé, siento, lo que yo vivo, de lo que

yo he aprendido utilizando la corporalidad, a usar mi cuerpo como un recurso de docencia-aprendizaje.

Llevaba unos 30 años en la docencia y en otros mundos de crecimiento y creatividad cuando me encuentro con Focusing. Me aporta a nivel personal otro modo de estar conmigo, con mis alumnos, con mis alumnas, otro modo de acompañar, acompañarme, de estar presente.

Y es precisamente en un curso de Focusing y docencia con Luis López, con la propuesta de... "preparar para mañana algo que queráis explicar desde vosotras mismas, algo querido y sentido por vosotras."...

Esa noche no podía casi ni dormir pensando qué es lo que podía explicar... pues... las matemáticas!, lo que hacía en mis clases de matemáticas y les prepararé las ecuaciones: construir ecuaciones con el cuerpo, para después resolverlas.

Causó un gran impacto y eso me permitió ver la dimensión de las estrategias de docencia que estaba utilizando.

A partir de aquí, con esa energía, voy recopilando dinámicas de las que uso habitualmente en las clases de matemáticas, diseñando nuevas aplicaciones y poniéndolas en marcha, afinándolas.....

Para el desarrollo de una aplicación lo hago conectada a mi sensación sentida del tema, a mi corporalidad con ese tema, a la sensación sentida del grupo clase, y me planteo preguntas del tipo: ¿cómo siento el número entero en mi cuerpo?

De este modo surgieron los juegos de operaciones con enteros, la calculadora humana, la utilización de las escaleras, la balanza y signo igual como sensación de equilibrio, el número cero, etc.

Es mi propia aplicación del enfoque corporal, de Focusing a mi trabajo como maestra de matemáticas en primer ciclo de la ESO. Es una aplicación desde mi sensación sentida del grupo clase, de mi propia vivencia, desde la sensación sentida de los conceptos, del propio proceso....

Con focusing he encontrado como estar con mis alumnas y alumnos desde otro lugar. He aprendido a despejar un espacio de una clase a otra. Me ha dado un sentido más profundo a la corporalidad. Me ha dado una hipótesis para seguir profundizando, desarrollado actividades, dinámicas. De algún modo tenía sentida la hipótesis y Gendlin le puso las palabras. Encontré en las palabras de Gendlin el reflejo de mi hipótesis sentida.

"El pensamiento más potente emplea pasos de pensamiento que son al mismo tiempo lógicos y experienciales." (Gendlin 1996, p.266)



2. Fundamentos filosóficos y pedagógicos.

"La existencia es sentida corporalmente" (Gendlin, 1996, p.151)

Esta propuesta pedagógica gira en torno a esta hipótesis:

El cuerpo es recurso, es lugar y es memoria del aprendizaje, también de las matemáticas.

Es una propuesta desde la sabiduría del cuerpo, cuerpo como parte activa e imprescindible en los procesos de aprendizaje. El cuerpo como un recurso que siempre tenemos a mano: hablamos con el cuerpo, contamos con nuestros dedos etc. El cuerpo guarda más información de la que somos capaces de procesar, y con suerte la procesamos posteriormente. El cuerpo como lugar en donde se producen los aprendizajes significativos, lugar de la memoria, el cuerpo tiene memoria, el cuerpo es también memoria.

"Vivir es un proceso experiencial, un proceso necesariamente creativo." (Gendlin, 1996, p.63)

"La experiencia es interacción...un-ser-en-el mundo" (Gendlin, 1996, p. 153)

Desde un ¿por qué no? y de un ¿qué pasaría si...?

¿Qué pasaría si aplico focusing a...las tutorías?, ¿a las matemáticas? ¿al modo de hacer una entrevista con padres y madres? ¿a la docencia?, ¿a mi modo de ser/estar docente?, ¿a los procesos de aprendizaje?

Y salen reflexiones, juegos, mapas en el suelo o el cuerpo como mapa y recurso.

Si en Focusing cuando atendemos a nuestra sensación sentida con un tema llegamos a entender de otra manera, con otra profundidad, con otra complejidad nuestras propias sensaciones, nuestras propias vivencias, llegamos a saber más... si sirve nuestra vida interior, si sirve para escribir, para pensar desde el cuerpo, si sirve para los procesos creativos.

Entonces ¿por qué no aplicarlo al aprendizaje? ¿cualquier aprendizaje? ¿y por qué no con las matemáticas? ¿la docencia no sería más viva? ¿El aprendizaje no será más significativo?

El reto es cómo trasponer, trasladar, injertar la sabiduría de Focusing al proceso de docencia y aprendizaje.

Un buen punto de partida es **la sensación-sentida** (mi guía imprescindible en este proyecto). Estar en conexión con nuestra propia sensación sentida con respecto al tema, con el grupo-clase.

Vivirnos entre **la sensación sentida** de la docencia y la sensación sentida del aprendizaje. Dando tiempo al aprendizaje, acompañando, acompañándonos, con empatía conectando con la vulnerabilidad del aprendiz de ese momento de acceso al interior, cuando se nubla la mente nos queda el cuerpo y el corazón.

Parafraseando a Gendlin *el aprendizaje como un acto interno, la vida como un acto creativo.*

La idea básica consiste en tomar la sensación sentida como guía a la hora de diseñar y desarrollar cualquiera de las actividades relacionadas con la docencia, como las unidades didácticas, ejercicios, trabajos ...etc. y desarrollar la hora de clase como si fuera un proceso de Focusing con sus 6 pasos.

Las matemáticas son cuentas y cuentos, del cuerpo a la abstracción:

Las matemáticas responden a una necesidad, la necesidad de contar.

Contar, según la RAE, tiene varios significados, para mí inspiradores: numerar y referir.

Es la misma necesidad de donde surgen los cuentos, la necesidad de contar, de compartir, de contar nuestra historia, necesidad íntimamente ligada a la necesidad de ser escuchados y escuchadas.

Estas necesidades también se dan en el aprendizaje, en la enseñanza, la necesidad de contar y de empatía, de las ganas de comunicar, de compartir. Lo mismo se cuentan cuentas que cuentos.

Y las matemáticas son cuentas y también cuentos.

Son cuentas de nuestros 10 dedos y surge el sistema métrico decimal.

Usamos el cuerpo para medir y surgen las unidades de pie, la mano como medida de longitud... también usamos las matemáticas para expresar nuestras vivencias, por ejemplo mi vida dio un giro de 180° etc.

Aplicar focusing a las matemáticas es un proceso que comienza por el cuerpo para llegar a la abstracción, es corroborar esa abstracción con las sensaciones corporales, con la sensación sentida.

Es un proceso en etapas comenzando desde el objeto, desde el juego creamos, sentimos, experimentamos, vivenciamos... y desde ese conjunto de sensaciones y vivencias nos impulsamos a la abstracción: descubrir patrones, reconocer propiedades, extraer conclusiones, establecer conexiones, crear razonamientos que nos permitan generalizar conceptos.

Cuando además de oír, ver y pensar, sentimos, tocamos, manipulamos usamos nuestro cuerpo la comprensión es más profunda, mas global, aprehendemos y no sólo aprendemos. Este profundo convencimiento, esta hipótesis la va corroborando tanto la filosofía como la neurociencia, expresiones como "la mente encarnada" de A. Damasio, o "la inteligencia sintiente" de X. Zubiri van en esta dirección.



Intenciones versus objetivos:

"La esencia del trabajo con otra persona es estar presente como ser vivo. Lo que importa es un ser humano con otro ser humano" (Gendlin, 1996, p.393)

Este es un viaje que mira a las intenciones y no objetivos.

Para mí, tal vez por mi vivencia feminista militante, en donde lo que no se nombra no existe, es importante qué nombramos, cómo lo nombramos y qué carga de significados van en las palabras que utilizamos para expresarnos.

Con esta experiencia personal y desde la filosofía experiencial y filosofía del lenguaje planteo esta alternativa al concepto: objetivos cambiándolo por intenciones que se ajusta mucho mas a mi vivencia.

Las intenciones nos hablan de hacia dónde queremos ir, lo importante es el camino, es el proceso, la vivencia de estar en ello. Las intenciones hablan hacia dónde nos dirigimos, hablan de un horizonte, las intenciones son inclusivas (todas en camino.), y se puede disfrutar del viaje, del aprendizaje, del proceso de la docencia.

Los objetivos nos dirigen a lo que debemos llegar, tienen un obligado cumplimiento, han de ser alcanzados. Cuando me planteo objetivos mi mirada, mi mente

está en la meta. Los objetivos son la meta, se cumplen o no, éxito o fracaso. De este modo el alumnado está en dos grupos disjuntos: los que los alcanzan y los que no.

3. Más acá de estas matemáticas: la educación sentida

Otros conceptos, nombres que voy escuchando en este camino de confluencia entre el Focusing y la docencia y se me quedaron resonando: "Pedagogía sentida" Luis López González, "Aprendizaje experiencial" Tomeu Barceló.

Todo este planteamiento, este trabajo inacabado, tiene raíces en lo que ya algunas personas nombramos como *educación sentida*.

Educación con sentido, consentida:

Con sentido porque tiene sentimientos

Con sentido porque tiene significado

Con sentido porque tiene una dirección

Con sentido porque su planteamiento, sus intenciones, sus contenidos tienen sentido

Consentida porque la aceptamos, la mimamos y además es co-sentida, es co-vivida, es experiencia individual en grupo

Esta educación sentida **se apoya**:

En las actitudes rogerianas de empatía, congruencia y estima,

En la sensación-sentida como guía en los procesos de aprendizaje, docencia y

En la confianza, esa condición necesaria para los procesos de docencia y aprendizaje.

"será ofrecer un lugar seguro, en el que se pueda confiar y desde donde pueda experimentar....! Le acompañamos en su viaje, para que se pueda sentir seguro y contenido." (Acuña, 2011, p.138)

Desarrollamos **recursos desde focusing** como:

Despejar un espacio: haciendo lugar para nuevos aprendizajes;

La herramienta *la pausa*;

Guiar las sesiones de clase como un proceso de Focusing;

Dinámicas, juegos desarrollados con *Mapas vivenciales* mapas con información significativa y experienciados. Creados por mi e inspirados en los trabajos de Joseph D. Novak (mapas conceptuales años 60), a Tony Buzan (mapas mentales en los 70), de Pearson y Johnson (mapas semánticos y redes conceptuales en 1978), de B. Belgrave y G. Lawrie (danzas de la cnv, inspiradas a su vez en K. Karstædt, en los 90) y Julio Hervás (herramientas empatía en el 2009)

"Los mapas vivenciales son mapas gigantes con unas fichas de tamaño folio, en donde hay información significativa de un proceso. Se colocan en el suelo, en un

orden determinado, por cada paso hay una ficha. Es una herramienta visual y kinestésica, organiza en el espacio la información, utiliza los dos hemisferios del cerebro, aprovecha la diversidad de percepciones sensoriales, todas las memorias del cuerpo, todos los recursos del cuerpo por lo que permite aprender, profundizar, estar en temas complejos.

Utilizando la memoria-entendimiento-inteligencia global del cuerpo se facilita el aprendizaje, a organizar e integrar los conocimientos, vocabulario y la comprensión significativa de la nueva información; ayuda a clarificar y comprender las relaciones entre los conceptos, permitiendo tomar conciencia del significado profundo de las palabras y el proceso. Estos mapas se pueden usar como técnica de estudio, estrategia de aprendizaje, camino de autoconocimiento, de acompañamiento o de simple organizador de información, y esto "funciona" tanto para las matemáticas como para el desarrollo personal."

Ana Santiago Urkijo http://www.hazitzen.org/articulos/mapas_vivenciales.pdf

Es un trabajo inacabado, aún es un proyecto en marcha, por lo tanto un proyecto vivo.

Faltaría un estudio estadístico de si el aprendizaje de este modo es más significativo y permanece más, he recibido los comentarios de mis alumnos, de mis alumnas que así es más divertido, que lo entienden mejor, que tiene sentido, percibo que el alumnado se siente escuchado y me transmiten que por primera vez les gustan las matemáticas.

Lo que parece es que hay más personas que saben, conocen, reconocen que los aprendizajes significativos pasan por el sensar, el sentipensar...

"El sentimiento es la base de la autoconciencia de la percepción" Barceló, 2013 p.164)

"pensar con el corazón, pensar desde el cuerpo ... Pensar desde unas habilidades que tengan en cuenta los afectos, los sentimientos y la información corporales de forma no consciente en nuestro cuerpo" (Barceló, 2013, p. 176)

"olvidamos las cosas que sólo entendemos. Recordamos aquellas que además de entender sentimos". (Ramón Cortés, 2007,p. 139)

Referencias

Acuña, F. (2011) *Focusing un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires, Sinopsis.

Barceló, T (2013) *La sabiduría interior. Pinceladas de Filosofía experiencial*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Gendlin, E. T. (1999). *Focusing. Proceso y Técnica del Enfoque Corporal* (3a Ed.).Bilbao. Ediciones Mensajero.

Gendlin, E. (1996). *Psicoterapia Experiencial Focusing. la Aportación de E Gendlin*. Alemany, C. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Ramón Cortés, F. (2007) *La Isla de los 5 faros*, Barcelona, RBA Libros

López González, L. (2009). *Introducción al focusing*. Barcelona: PPU.

Santiago Urkijo, A. http://www.hazitzen.org/articulos/mapas_vivenciales.pdf.





El Focusing y la Muerte

Juan B. Prado Flores

Médico pediatra neonatólogo. Exjefe del servicio de Cuidados Intermedios Neonatales del Hospital de Gineco-Obstetricia No. 4 del IMSS, México, D. F. Miembro del Institute for Bio-Spiritual Research, <http://www.biospiritual.org>. Miembro y Professional Associate de: The Focusing Institute, <http://www.focusing.org/>. Miembro de la Asociación Mexicana de Psico-neuroinmunoendocrinología (AMPNIE, A. C.). Profesor de Enfoque Bio-Espiritual de: CREE, A. C. y de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP) www.upaep.mx/. jubpr@yahoo.com

Experiencias de un Médico (*notas al término del artículo*) que Practica el Enfoque Bio-Espiritual

...sin embargo, hay momentos en que uno se siente libre de la propia identificación con las insuficiencias y limitaciones humanas. En esos momentos uno se encuentra en algún punto de un pequeño planeta, mirando con asombro la fría aunque profundamente conmovedora belleza de lo eterno, de lo insondable: la vida y la muerte fluyen juntándose, y no hay ni evolución ni destino: sólo existencia.

Albert Einstein.

Presupuestos

El individuo humano tiene su origen en la unión de los gametos progenitores. A partir de la concepción y durante toda su estancia en el cuerpo materno este bio-proceso, sin la intervención humana directa, está comprometido íntegramente con su propio desarrollo pues de no ser así rápidamente se desintegraría.¹ Tal proceso, siendo sostenido, acogido y nutrido por el cuerpo gestante, interactúa con éste formando un todo orgánico cada vez más extenso y complejo. Esta progresión que en todo momento es unicidad y completud está en constante interacción no sólo con su entorno físico sino en íntima, continua e interdependiente relación con lo socioculturalmente dado a través del cuerpo materno.

Más tarde, inmerso en este proceso bio/cultural más amplio que es el mundo exterior en el que vivimos, cada ser humano va llevando adelante la tarea de la individuación, surgiendo, mediante sucesivas etapas de desarrollo, las expresiones de nuestras más personales e íntimas potencialidades, llegando a experimentarnos EN el Todo Más Grande en el que vivimos, nos movemos y existimos, trascendiendo tanto lo biológico como lo medioambiental.

Entonces podemos decir que la naturaleza humana es el **proceso de desarrollo** que desde lo biológico y en continua interacción con el ambiente, asume lo socio-cultural, que mediante una inter-relacionalidad humana propicia, actualiza y lleva adelante lo distintivamente genuino y personalizante como conciencia viviente del universo.

Cuando la cultura funciona como rotunda afirmación de lo biológico (frecuentemente lo que ocurre es lo

opuesto) promueve la continuidad humana sobre el Planeta lo que llamamos Historia evolutiva, individual y colectiva. Por ello es importante que tanto a nivel individual como social aprendamos a asumir este proceso vital como lo hacen, desde la frontera del vivir-morir, cada una de los cincuenta trillones de células de nuestro organismo en mutua, ordenada, sutil y pacífica interacción.

Al ir a nuestra biología y cuestionarnos cómo es que coexisten vida y muerte en cada célula, o dicho de otro modo, ¿cómo hace la célula -y el ser humano en desarrollo- para integrar estas dos funciones aparentemente opuestas en una sola y unificada experiencia? La respuesta se va auto-desvelando si entendemos el ciclo celular vida-muerte como un *continuum*, y no como fenómenos antagónicos y mutuamente excluyentes.

Desde la biología molecular, hoy sabemos que el morir es un proceso activo. Las células del cuerpo saben cuándo reproducirse y cuándo han de morir. Los mecanismos celulares que regulan la muerte celular son esenciales para el sano desarrollo evolutivo del organismo al que pertenecen. En cada célula existen, se activan y expresan genes que inducen señales de muerte en estadios definidos de diferenciación y en respuesta a determinados estímulos fisiológicos. Este "morir programado" al que se le ha llamado *apoptosis*² incluye el reciclaje y la reutilización por el organismo de los materiales constitutivos de la célula apoptótica, los que no sólo no lo dañan, sino que generan, desde eso que en él está muriendo, nueva vida, llevando adelante el desarrollo del cuerpo total por procesos de homeostasis, equilibrio, integración y desarrollo evolutivo.

Cuando la muerte celular no es programada desde dentro del individuo sino que tiene su origen en mecanismos que rompen el principio dinámico vital, lo cual sucede por ejemplo al sobrevenir una septicemia (palabra que viene de dos términos griegos: *septos* (σηπτικός) = corrupción-pudrición y *aima* (αίμα) = sangre, esto es, pudrición de la sangre) el resultado es la necrosis, o sea, la descomposición del organismo, su extinción biológica.

Pero ¿cómo apropiarnos de la sana manera de estar a la vez viviendo y muriendo cuando están de por medio tan intensos recuerdos, imágenes, añoranzas, sentimientos, emociones, sensaciones –tristeza, rabia, culpa, miedo, desesperación, incertidumbre, desilusión,

amargura, horror, impotencia, náusea, dolor, odio— ante la muerte y sus circunstancias? Afortunadamente ahora sabemos que es precisamente el lado sentido de lo que pareciera que nos drena vida, el punto de partida para llegar a procesar tan, a veces, desgarradoras experiencias que podríamos haber llegado a juzgar como lo caótico, sin sentido, absurdo, catastrófico, cataclísmico.

En todas las culturas conocidas, desde las más antiguas y en todas las tradiciones espirituales, el ser humano ha tenido acceso o al menos ha tenido a su disposición la posibilidad de ir más allá del razonamiento frío, lógico, que ve la muerte como inexorable extinción. Pero sólo en los últimos años es que se ha llegado a precisar el proceso mediante el que el ser humano lleva adelante el cambio inherente al desarrollo y cómo ponerlo en marcha cuando se encuentra detenido, lo cual es la más exquisita manifestación del desarrollo actual de la humanidad que nos invita a experimentarnos como seres humanos en profunda interacción con nosotros mismos y como cultura, nos sitúa ante un nuevo paradigma en expansión que involucra todo cuanto existe.

Hace unos 60 años, en el Departamento de Ciencias de la Conducta de la Universidad de Chicago, el Dr. Eugene T. Gendlin³ comenzó esta “revolución silenciosa” al descubrir *el crucial acto corporal* que nos permite abordar y resolver, en/desde el *cuerpo*, nuestros asuntos importantes, tanto los de creatividad como los más irritantes y dolorosos, incluyendo el acto/proceso del vivir-morir-vivir. Esta “tecnología corporal”⁴ ha dado origen, gracias a los doctores. E.M. McMahon y P. A. Campbell, a la Bio-Espiritualidad a través del Focusing de Gendlin. Así que ahora, desde nuestra propia naturaleza que es movimiento, podemos asumir nuestro proceso vida-muerte-vida y propiciar que éste se dé pacífica y pacíficamente día a día en nosotros mismos y en los demás al acercarnos a estas realidades desde nuestros procesos físicamente sentidos, permitiéndonos ser guiados por la sabiduría corporal que nos introduce en un Reino de nuevos, genuinos personales e intransferibles comienzos y significados.



Las historias:

Una mujer atiende cómo lleva la reciente muerte —por alcoholismo— de su hijo

La llevan a mi oficina sus tres hijas, madres ya de adolescentes que fueron mis clientes de pequeños. Viste luto. Llega en un estado depresivo que me hace pensar que tal vez no pueda yo ayudarla.⁵ Se mueve lenta, pesadamente, camina encorvada y arrastrando los pies. En su cara se puede leer una profunda aflicción.

Su único hijo varón había muerto dos semanas antes dejando a su joven esposa y a sus dos pequeñas hijas cursando la educación primaria. Mientras están las cuatro en mi oficina no cesan los comentarios agrios hacia la anciana. La culpan de que lo único importante para ella fue y sigue siendo aún ahora, el hijo varón muerto. En realidad, toda su vida se han sentido en segundo plano respecto al cariño de su madre por el hermano varón. No fue el hijo, sino ellas, quienes habían sacado al niño y a toda la familia a flote al morir el padre, cuando la hija mayor, que apenas tenía 13 años comenzó a trabajar. Se puede palpar en cada una de las hermanas su enojo, su resentimiento, su dolor. Una de ellas calla, pero su actitud es igualmente fría. Les pido que me dejen con su madre y que vayan a tomar un café o a simplemente dar unos pasos por el parque de enfrente. En este contexto me digo que estaría bien que confiara en el proceso y no en mis habilidades como facilitador del Enfoque Bio-Espiritual.

Así que invito a la anciana a llevar su atención hacia dentro de su cuerpo y a darse cuenta dónde lleva todo lo relacionado con la muerte de su hijo. Pasan unos 30-40 segundos, se lleva la mano al pecho y me dice: “Aquí... en mi corazón”. Le sugiero que permanezca unos momentos allí adentro diciéndole a ese lugar que no está solo, que es digno de todo su respeto, que es importante para ella... que vea si lo puede tratar con delicadeza, con ternura; que no va a tratar de cambiarlo, ni siquiera de que se sienta mejor. Ella accede a mis sugerencias y se queda unos minutos con eso. Veo un leve cambio en su rostro y le pregunto *¿ha venido algo?, tal vez un recuerdo, una imagen, una palabra...* Me contesta, “Sí... es mi hijo”.⁶ Se lo reflejo y le digo *¿está bien dejar que se desenvuelva un poco más todo esto?* Me dice que sí y continúa “Viene a mí...” Le pregunto cómo se siente esto, y con una leve sonrisa me dice: “Bien...” La animo a permanecer con esto todo el tiempo que necesite. Momentos después me dice: “Nos abrazamos..., siento su amor por mí”. *¿Dónde se siente este amor?*, -le pregunto- y con evidente bienestar contesta: “Aquí —señalándose su corazón y continúa-, es un calorcito... lo siento en todo mi cuerpo...” La invito a permanecer con esta sensación todo el tiempo que ella quiera. Pasan unos minutos y finalmente me dice, con una sonrisa que ilumina maravillosamente su, de por sí, hermoso rostro: “¡Ya!” (Yo me pellizcaba tiernamente el brazo y con humor me decía “¡Si no lo estuvieras viendo Juan, no lo creerías!”) Le digo que si por todo eso que ha venido y que ha dado lugar a ese cambio en ella se siente bien dar gracias, que lo haga. Gustosa me dice que sí y sonriendo serenamente, concluimos el ejercicio de Enfoque.

Regresan las tres hermanas, ven la sonrisa de su madre y se miran entre sí, admiradas, como no pudiendo creerlo. Cuando se levanta la anciana y la vemos caminar erguida, livianamente, una de las hijas le dice: “¡Madre, te quitaste 20 años de encima!”⁷ Para mis adentros, hago mías esas mismas palabras con un: “Ciertamente, ¡parece otra!” A partir de entonces recobró el ánimo y fue más capaz de expresarle personal afecto y cariño a cada una de sus hijas... ¡y a sus nietos!

En tanto, las hijas tendrían que entrar, cada una, a donde en su cuerpo está la energía de vida detenida que llamamos resentimiento, para desde ahí poder generar una relación más saludable con ellas mismas con su madre y con su entorno.

Perdonando a su padre por haberse muerto

Ha dejado este mundo tras cincuenta días de hospitalización y casi un mes de estancia en la unidad de terapia intensiva.

Toda la familia alimentaba, día con día, la ilusión de que recobraría la salud y de que todo sería como antes. El hombre había tenido una operación a corazón abierto hacía diez años. Ahora la diabetes estaba fuera de control, le sobrevino una neumonía que le destruyó un pulmón y sólo el 20 % del otro le era funcional. Había sido traqueostomizado y conectado al respirador varias semanas antes.

La esposa y los hijos se rotaban en el hospital las 24 horas de cada día “para lo que se ofreciera”: tomar nuevas decisiones, efectuar otras interconsultas, hacer nuevos estudios, llevar a cabo otros procedimientos..., ya que “siempre había algo más que intentar”.

Los montos parciales del tratamiento eran millonarios. Mientras, la ilusión de la recuperación mantenía con esperanzas a la familia.

Finalmente murió, teniendo que cubrir la familia los altos costos de la atención final con otras fuertes sumas de dinero, además de descubrir e impedir cobros injustificados en su atención hospitalaria.

La esposa, como los numerosos hijos, estaban en profunda desilusión, depresión, consternación. Tras el funeral, se reunían simplemente para verse unos a otros y ponerse, juntos, a llorar. Había pasado más de un mes desde el fallecimiento y la situación familiar iba de mal en peor. Nadie podía soportar la pérdida.

Me comenta la situación la hija mayor que es una competente profesional. La invito a *enfocar*. Le viene una sensación como de traer brasas ardiendo dentro del estómago,⁸ -lo cual es cómo su cuerpo lleva todo esto. Al ir dentro de ella y atender ese lugar viene mucho enojo contra su padre culpándolo de haberla dejado a ella y a la familia para siempre; como lo refleja su cara, me lo hace evidente. Al acompañar esto sin juicios, análisis ni interpretaciones sino sólo sintiéndolo, le vienen imágenes: es ella, niña primero, luego adolescente y finalmente como adulta; en cada etapa de su vida ha estado aferrada a su padre. Luego viene otra imagen, es ella, adulta, abrazando a la pequeña que es

ella misma; vienen lágrimas con una grata sensación de ternura para la niñita. Para entonces, la sensación quemante del vientre ha cambiado a algo tibio, suave... ¡confortante! Ella está maravillada al sentir el cambio que ha venido al atender su dolor, su enojo, sus reclamos, su miedo, su angustia físicamente sentidos. Terminamos el ejercicio agradeciendo por lo que hemos vivido.

Tiempo después, al preguntarle por los efectos de su ejercicio de Enfoque, me dice, con una amplia y bella sonrisa, que una de las cosas maravillosas que le sucedieron fue que le perdonó a su padre el haberse muerto.

Con esta experiencia ella pudo tomar distancia de la deprimente condición familiar y así, ayudar a su madre y sus hermanos a atenderse a sí mismos y a entrar en su personal proceso de duelo.

Cuando le pedí su autorización para compartir su experiencia me escribió:

“Querido Juan: Ruego me disculpes, no había contestado tu correo ya que lloré tanto por la sensibilidad con la que narras y detallas lo vivido por mí hace seis años días más días menos... Gracias Juan porque siempre me sentí muy identificada contigo y con toda tu familia. Los quiero y los llevo en mi corazón siempre...”

Y claro que te autorizo para que hagas que esta información fluya y que cada día ayudes a más personas como lo hiciste conmigo.

Los recuerdo siempre.

Besos a todos.

María Luisa.”



Procesando en segundos y después de 15 años, el duelo por la muerte de su padre

Buen día. Soy Ana y es un placer pertenecer a este círculo.

Hace unos meses escuché hablar del Enfoque Bio-Espiritual y me considero privilegiada de haber encontrado esta nueva forma de ver mi vida -y la de los demás también.

Siento que el Enfoque ha segmentado mi vida en muchos aspectos para después integrarla de la forma más noble y amorosa que jamás haya conocido.

Esta es mi historia que hasta el día de hoy, me hace sentir extasiada de vulnerabilidad:

Hace quince años mis entrañas se desprendieron de mi cuerpo...

Al estar discutiendo con mi esposo, ¿la razón?, no la sé, sólo recuerdo que estaba muy enojada al grado que le dije: "¡Por qué no te vas!" Me miró, se dio la vuelta pero no se fue. Se quedó allí, conmigo. Esta expresión tenía algo importante que decirme... Entonces comenzó a temblar, sin excepción, todo mi cuerpo. ⁹ Me dolía el pecho, las lágrimas me surgían sin parar. Repentinamente vino a mí una imagen, imagen que le había pedido a mi mente que borrara. ¿Cuál era? Mi padre agónico en la cama del hospital, muriéndose; y yo que entonces había estado allí, percibía aquel mismo olor tan peculiar de la habitación, lo miraba moribundo, me abalanzaba sobre sus rodillas sintiendo sus huesos y le gritaba: "¡No te vayas, no me dejes!" De pronto, unas manos frías, muy frías, me desprendían de él y me decían: "Tranquilízate, no llores ¿qué no ves que se está muriendo y tú no lo dejas morir?" Eso era precisamente lo que yo no quería ¡que se me muriera! Sólo tenía quince años y me pedían que "entendiera".

De pronto, dentro de mí y de mi llanto, me convertí – desde la niña a la que le habían cortado las lágrimas ante la agonía de su padre para que él pudiera continuar su curso- en la adulta que soy igualmente conmovida y bañada en mis propias lágrimas, que ahora asistía a esa niña y sin articular palabras, le expresaba con cuerpo y mente en comunión, que allí estaba con ella, para ella.

Esta experiencia ha reconciliado esa parte de la cual nunca me acordé –rectifico, más bien me aterrorizaba traerla a mí.

Agradezco profundamente al Enfoque por haberme permitido revivir esos momentos (incluso percibiendo aquel mismo olor de la habitación, a papá en sus huesos, aquellas heladas manos...) y haber podido asistir yo misma a aquella criatura que sólo necesitaba –tal vez- un abrazo profundo, muy profundo, y no argumentaciones tan humanas...

Además, encontré un sentido auténtico a esa palabra sin sentido que le dije a mi esposo: No quiero que se vaya; quiero que sepa que lo amo y que quiero disfrutar de su presencia. También me hizo reflexionar que si mi hijo se encontrara en un caso como el mío, yo, su madre, será quien lo abraza profundamente y que él vea que seguirá siendo una columna para él, mejor cimentada ahora.

Esto es parte de mí. Lo puedo contar con sentimiento y a la vez, con una paz que invade ese mismo sentimiento gracias a la fortuna de haber encontrado el Enfoque Bio-Espiritual.

Gracias por leer mi historia.

Ana Lilia



Mi cuerpo instándome a compartir el Enfoque Bio-Espiritual

...Ayer murió P. C. B. Tenía más de 70 años. Fuimos a la funeraria; allí, con una sensación extraña en mi vientre, despedí a mi amigo. Por la noche voy a la PC a hacer algunas anotaciones sobre mi experiencia sentida. Al hacer un mínimo esfuerzo para mover la silla siento un tironcito a nivel sacro, hacia el lado derecho. Con cierta incomodidad localizada en esa área, termino mi trabajo, me levanto y camino para ir a la cama. El dolor es más intenso, tanto, que no encuentro posición cómoda para dormir, tras buscar y buscar, no tengo mejor opción que el decúbito ventral (boca abajo) como posición antiálgica. Me quedo allí preguntándome de qué me quiere hablar mi cuerpo con esta sensación dolorosa. Los intensos acontecimientos vividos y cierta fatiga me impiden seguir *enfocando*, por lo que simplemente me quedo acompañando el lugar dolorido, lo cual parece haber sido suficiente porque me quedo dormido.

Una hora después me despierta el dolor, que con cualquier movimiento, aumenta. Voy al baño con mucha dificultad para caminar. El dolor recorre toda la nalga, el muslo y la pierna derecha. No puedo permanecer de pie, regreso del baño con muchísimo dolor totalmente encorvado, angustiado. Pienso en el trabajo programado para esa mañana y me incomoda el que quizá no podré atender mis cosas pues para entonces ni siquiera puedo ponerme en pie. Busco la posición antiálgica previa pero ya no es eficaz. Entonces me doy cuenta que el dolor recorre todo el miembro inferior hasta la punta de mis dedos. Al atender esto a la manera del Enfoque viene una palabra: "DOLOR = CULPA". ¹⁰ Atiendo cómo se sienten esas palabras junto

con el dolor y viene: “B. se llevó a la tumba el secreto de su enfermedad” (nadie supo de qué había muerto, aun habiendo recibido la mejor atención y en el mejor lugar posible). Me quedo con cómo todo esto se siente ahora y viene algo más: no sólo su cuerpo se llevó el secreto, “fue el secreto (lo no escuchado por B.) el que lo llevó a la tumba”. Esto, junto con la pregunta que me viene instantáneamente, me sacude: *“¿Por qué no le compartí a “B” más del Enfoque?* Tal vez ello le hubiera ayudado a abrirse a sus cosas inconclusas.” Entonces me doy cuenta qué era eso de “dolor igual a culpa”, y que la intensidad del dolor se ha reducido. Feliz por la manera como se había desenvuelto mi proceso corporal, ¡me quedo plácidamente dormido!

Cuando llega mi hijo de su reunión (2-3 a. m.) despierto. La sensación dolorosa se encuentra solamente a nivel del sacro pero ya no me impide tomar la posición elegida para volver a dormir. Al despertar por la mañana hago mis movimientos rutinarios sin ninguna dificultad. Lo único que me limita es mi preocupación –mental– de que regrese aquel intenso dolor. Sólo ha quedado una inocente sensación local que, me doy cuenta, es para recordar la trascendencia de todo aquél suceso. Entonces caigo en cuenta que el complejo “dolor-culpa” ha dado lugar a algo que puedo llamar “tomar responsabilidad” por el regalo para mí y para la humanidad que hemos recibido en el Enfoque Bio-Espiritual; responsabilidad que implica practicarlo, difundirlo, enseñarlo.

Por la mañana me viene un enorme agradecimiento para el Dr. Gendlin, los doctores McMahon y Campbell y quienes me han conectado con el Enfoque. Todo ello actualiza en mí la clara convicción de compartirlo.

Mi ciática ha quedado sólo como un recordatorio viviente en mí de la revolución silenciosa que este providencial y paradigmático descubrimiento está produciendo en la ampliación de la conciencia humana a la que todo ser humano debería tener acceso.



Asumiendo la dolorosa historia –inabordable por otros medios- que le aflora a partir de un síntoma ¹¹

Llega por vez primera a mi consultorio (soy médico pediatra) una joven mujer llamada Miriam quien me consulta acerca de su bebita recién nacida. Entre los antecedentes está el que cuando ella tenía 15 años,

murió su hermana de 13 por anemia aplásica (su cuerpo no producía elementos sanguíneos). Miriam se casó hacía cinco años pero no había querido embarazarse, el embarazo vino aún trayendo implantado un dispositivo intrauterino. Su hija tiene 28 días de nacida. La joven madre me dice, cuando le pregunto por el motivo de la consulta:

“No sé qué le pasa a la niña doctor; si la cargo llora, si la visto llora, si la amamanto llora... ni siquiera la he podido bañar, la baña mi mamá porque yo siento las manos frías, como con un sudor, como con hielo por dentro, como... no sé...” ¹²

Mientras, yo veo a la tía de Miriam, quien las acompaña, extasiada con la sobrina nieta en sus brazos y la pequeñita completamente tranquila. Al revisar a la bebita no encuentro nada anormal en ella por lo que le hago a Miriam una pregunta que a mí mismo me sorprende: *Señora, su hija está bien, ¿siente que hay algo que le impide disfrutarla?* Antes de lo esperado, viéndome vivamente a los ojos y tocándose con inquietud sus manos me dice: *“¡Sí doctor, mis manos!”* Por mi contacto con el *Focusing* caigo en cuenta de que ella ‘sabe’ que en la sensación que tiene en sus manos está expresándose el problema existente entre ella y su hija. Entonces le digo que sé de un ejercicio que quizá le diga qué es eso en sus manos que le impide no sólo disfrutar sino aun bañar a su hija y le pregunto si estaría bien que lo llevásemos a cabo. Me contesta que sí y comenzamos el siguiente ejercicio de *Enfoque*.

Vea –le digo- si está bien cerrar sus ojos para que no la distraiga nada de afuera. Accede y al hacerlo, le pido que vea si puede entrar a su cuerpo y desde dentro de él dirigir su atención a sus manos y contactar la sensación que tiene que ver con el llanto de su hija. No se trata –le hago saber- de calmar o de quitar lo que siente, tampoco de minimizarlo, de culparlo o de criticarlo, sino de ver si puede atenderlo, acompañarlo, estar presente a eso que está sintiendo en sus manos. Pasan como dos minutos y me doy cuenta que ya está en contacto directo con la sensación, esto es, con el significado-sentido del problema. Entonces le digo que vea si puede llevarle a esa sensación en sus manos un saludo y un mensaje de aceptación diciéndole algo como: *‘Hola..., permíteme estar contigo unos momentos...’, ‘eres importante para mí...’, ‘tal vez quieras decirme algo...’* Como un minuto después veo una cierta inquietud en su cara y le digo: Cuando atendemos con delicadeza y respeto lugares como éstos dentro de nosotros, ellos suelen hablarnos ya sea por medio de una palabra, una imagen, un recuerdo. Si viniera algo así, me lo hace saber. Entonces, muy afligida y en lágrimas me dice: *“Son unas palabras: Nunca vas a ser una buena mamá para tu hija”.* Admirado, le *reflejo* estas palabras/símbolo de manera empática. Le pregunto si ellas se conectan con la sensación de sus manos y me contesta *“¡Sí!”* Entonces me dice que la sensación en sus manos es menos intensa. Esas *palabras* en interacción con la sensación de sus manos han producido el cambio.⁸ Como ha abierto sus ojos, le digo que vea si se siente adecuado volver dentro de su cuerpo y ver cómo se sienten esas palabras. Vuelve a cerrarlos y llorando intensamente me dice: *“Se siente muy triste.”* Le digo que vea dónde en

su cuerpo se siente esto tan triste. Está buscando unos segundos y finalmente me dice *"Aquí"*, señalándome con su mano todo su pecho. Se lo reflejo, y le digo: Tal vez ese lugar triste también esté necesitando una presencia delicada, cálida, acogedora. Quiero que vea si puede ir ahí y ofrecerle a esa sensación una presencia tierna, amorosa. Me contesta que lo va a intentar y poco después, me hace saber que lo está haciendo. Le digo que permanezca con eso y vea si viene algo más pues esas cosas siempre tienen algo que decirnos. El llanto es ahora más intenso aún, al tiempo que me dice entrecortadamente: *"Es un recuerdo... es cuando estoy con mi hermanita en el hospital, la tengo en mis brazos... se está muriendo... estamos ella y yo solas..."* Con el impacto que recibí se me rasaron los ojos. Al preguntarle, desde mi conexión empática con ella y atendiendo mis propios sentimientos: *¿Cómo se siente todo esto?*, contesta tras una breve pausa y abriendo sus ojos: *"Con mucho dolor"* Entonces, invitándola a llevar adelante el proceso, le digo: *¿Dónde en su cuerpo está este grande dolor?* Cierra los ojos, toma unos 10-15 segundos de búsqueda y con el llanto fluyendo me dice señalando con la punta de su dedo índice derecho: *"Aquí... en mi corazón."* Le propongo que vayamos también a ese lugar transido de dolor a darle una **presencia** respetuosa, delicada, tal y como lo hicimos con la sensación de sus manos y con la de su pecho. Pone delicadamente su mano a la altura del corazón, entonces le sugiero que se tome todo el tiempo que necesite para atender ese lugar dentro de ella, recibiendo cualquier cosa que venga... Está allí como unos cuatro minutos y comienzo a ver algunos cambios en ella: su semblante de lividez pasa a sonrosársele, su respiración agitada ahora es apacible, su cuerpo se ve ahora relajado. Entonces detecto en toda ella una expresión de tranquilidad. Le pregunto si hay algo más que necesite ser atendido y me dice, constatóndolo antes de responderme, que no, que ya no hay nada más, que *"ya todo está bien"*.

Para terminar, le pregunto si todo esto que ha venido ha dejado una sensación como de agradecimiento por lo recibido, a lo que me responde que ya ha estado dando gracias por todo cuanto ha venido. Terminamos el ejercicio. Abre sus ojos como viniendo de otra dimensión; dejo que se reconecte con lo exterior y entonces le pregunto: *¿Cómo se siente Miriam?* Y como buscando las palabras, me contesta: *"Con ganas de llegar a mi casa y bañar a mi hija"*. Le pregunto si este deseo proviene o se conecta con lo que acaba de vivir y me dice *"¡Sí!"*, con plena seguridad. Yo simplemente le digo que ella decide si está bien tomar en cuenta bañar a su hijita al llegar a casa.

Se van y a los 15 días regresan a consulta madre e hija, ahora con la abuela materna. De inmediato la abuela me habla del cambio completo que había visto en Miriam, confirmándome que ella -la abuela- tenía que bañar a la niña porque su hija no podía hacerlo y me comparte: *"Cuando llegué del trabajo por la noche pregunté, ¿Ya está todo listo para bañar a la niña?, y qué cree doctor que me respondió mi hija: Ya la bañé mamá. Yo no lo podía creer..."* Entonces comenta con sencillez la joven madre: *"Y ahora doctor, la niña llora, pero no cuando la baño yo, llora cuando la baña mi mamá"*.¹³

La bebita no volvió a responder con llanto a los cuidados de su madre y Miriam no tuvo más esa sensación de *frialdad* en sus manos. Tampoco volvió a sentir que 'nunca sería una buena mamá'. El asunto madre-hija con toda la historia dolorosa que Miriam había estado cargando había sido resuelto desde las profundidades de su cuerpo ¡en unos cuantos minutos!

Cuando le pedí a Miriam su autorización para compartir su experiencia a fin de ejemplificar lo que **es** el Enfoque Bio-Espiritual, ella me la otorgó. En otra ocasión, y después de haberle pedido en otros momentos que me pusiera por escrito lo que había sucedido dentro de ella durante su ejercicio, me contestó que se le había dificultado hacerlo pero que me quería compartir algo.



Me dijo que a partir de la experiencia de la muerte de su hermanita, ni ella ni su madre podían pasar frente al hospital donde la niña murió; que si no podían evitar pasar por allí por lo menos se cruzaban a la acera de enfrente. Pero -me dijo- quiero compartirle algo que me pasó: hace poco tuve a una prima -que es madre soltera- internada en un hospital ginecoobstétrico. Fuimos mi madre y yo a visitarla, nos enteramos que estaba en la terapia intensiva y yo decidí entrar a verla. El médico me preguntó *¿a quién buscas?* Y al decirle el nombre de mi prima me dijo: *¡Es ella! Teniéndola delante de mí no la reconocía* -continuó- *pues estaba muy pálida, hinchada, deforme, conectada a muchos tubos y rodeada de aparatos*. El médico me dijo que le hablara. Yo no sabía si hacerlo o no porque me parecía que se estaba muriendo. Al decidir hacerlo comencé a acariciarle su rostro y a cepillarle el pelo, le hablé de cuando jugábamos y disfrutábamos muchas cosas juntas, de las travesuras que hacíamos, de lo que nos queríamos...; le dije que aunque mi familia no estaba de acuerdo con su manera de vivir, yo la quería; que su hija de tres años la necesitaba, que yo de verdad quería que viviera... Y cuando me di cuenta doctor, le estaba escurriendo una lágrima por aquí, -señalándome el rabillo del ojo.

Al escuchar su relato también a mí se me humedecían los ojos. Ella continuó: *cuando salí de la visita a mi prima ya mi mamá no estaba, no había soportado estar siquiera en la sala de espera del hospital*.

Su prima se recuperó rápidamente. Al preguntarle a Miriam si la manera como había atendido el asunto

de su relación con su hijita recién nacida tenía que ver con la calidad de su presencia para con su prima en tan crítico estado, ella me dijo que eso era lo que quería compartirme, así que le dije “yo creo que lo que hiciste salvó de morir a tu prima”. Entonces me dijo que algo así le había dicho su prima cuando, tiempo después de salir del hospital, le compartió que estando en la Unidad de Terapia Intensiva había tomado la decisión de morir pues ya nada ni nadie, incluida su hija, le importaba, pero que al sentir su presencia y al escuchar su voz y sus palabras –con todo y estar en estado de *shock séptico*, esto es sin una adecuada perfusión sanguínea de su cerebro- había **decidido** regresar y vivir.

Después Miriam pudo poner por escrito su experiencia y me la dio para compartirla con ustedes. Si lo relatado desde lo que yo viví puede ser sorprendente, en su escrito ella pone en palabras algo del proceso interior que la llevó a procesar la muerte de su hermana, a sanar la relación con su hija, a ayudar a su prima a decidirse por la vida y a experimentar su mundo de manera más saludable, lo cual es más admirable aún. Ella describe así el desenvolvimiento de su *proceso experiencial corporal* y los efectos en su vida, en sus relaciones familiares e interpersonales, todo lo cual sigue fluyendo hasta el día de hoy:

“Al comenzar el ejercicio de Enfoque, enfrente el enorme monstruo que es el miedo. A partir de haber tenido esa experiencia, el cambio en mi vida fue completo. Y no solamente cambió la mía, sino también la de mi familia.

Antes de eso yo sentía que la vida no tenía sentido. Había perdido a mi hermana. Mi madre había sido madre soltera y yo tenía que cuidar de mis hermanos y de mi casa.

Estaba falta de cariño. Toda mi vida no habían sido más que puras responsabilidades. Tenía miedo de casarme y de tener mi propia familia.

Era una persona que no sabía expresar lo que sentía. Me daba miedo querer y no sabía cómo tratar a las personas.

Cuando me casé empezaron los problemas...

Cuando uno entra al Enfoque se empieza a sentir incertidumbre por lo que comienza a descubrir, pero poco a poco vas dándote cuenta que es maravilloso lo que encuentras y lo bien que se siente estar ahí. ¹⁴Entras y todo es oscuro, negro. Es como un cuarto en tinieblas, y sólo después de tanta oscuridad y soledad a lo lejos se ve un punto de luz. Te acercas a ese punto, pero cuesta mucho llegar hasta allí. Se hace eterno el llegar a alcanzarlo.

Al entrar a esa luz había ahí una niña llorando de tristeza, de miedo y soledad. No sabía esa niña para dónde ir. Al acercarme a ella comenzaron a moverse todos mis recuerdos; sobre todo los más tristes que había vivido. Todos eran acerca de la niña. Hubo un momento en que quería salir de allí. Quería irme y dejar todo eso, pero una voz muy confortante me hizo tener fuerzas para seguir viendo todo lo que pasaba y cuando me di cuenta ya no tenía miedo. Era bonito estar viendo eso.

Conforme se me fue quitando el miedo iban llenándose de luz esos recuerdos. Poco a poco la niña dejó de llorar. Entonces se levantó y todo se iluminó. Fue cuando final-

mente le vi el rostro y cuando sonrió se convirtió en la adulta que soy yo.

A lo lejos había un camino verde lleno de flores y un cielo azul. Sentía tanta felicidad que pude atender esos recuerdos uno por uno, sin miedo, con seguridad y tranquilidad. Entre esos recuerdos estaba el más doloroso que había vivido. Me acerqué y vi a mi hermana que había muerto. Puede verla y estar ahí sin miedo, sin tristeza. Lo vi pasar todo, desde su enfermedad. Fue maravilloso vivir esa experiencia pues le pude decir cuánto la quería y darle las gracias por el tiempo que Dios me dejó compartir con ella y por haber sido mi hermana.

Después vinieron los momentos felices que se me habían olvidado o los había dejado en un rincón. Fueron muchos y grandes.

De repente caminé y vi a mi familia que entonces era mi esposo y mi hija que acababa de nacer, esperándome. Estaban felices, con los brazos abiertos.

Y comenzó la felicidad.

Miriam Mendoza



Experienciando mi propia muerte

Voy caminando al trabajo sintiendo algo como agobio, desesperanza, desilusión, fracaso. Atiendo cómo y dónde se siente esto. Es en los hombros, como una pesada carga. Mientras paso bajo el edificio que está en construcción viene la frase: “Es estar muriendo.” Estas palabras producen un cambio-sentido que no me es fácil describir, pero el contraste con la “pesada carga” además de haber sido instantáneo, lo siento como un alivio en todo el cuerpo. Es, me digo, como haberme liberado de una ponzoña envenenada... La pesada carga es ahora un ‘carga ligera’,¹⁵ una carga que no es carga... mi cuerpo lleva ese significado de manera totalmente distinta a como lo llevaba mi mente: miedo, disolución, extinción..., a eso se refería mi “pesada carga”, pero ahora, al entrar en la realidad del *estar muriendo* como simbolización de mi experiencia sentida, ha sido despejado mi panorama interior. La experiencia en el cuerpo de estar muriendo-re-suscitando se ha unificado como la cosa más natural. En cambio, la distancia entre *morir* y *vivir* era abrumadora para mi mente. La muerte para mi cuerpo es como cualquier otra cosa, es más, ¡se siente bien! Al acogerla física, corporalmente,

permanezco vivo, sin disolverme, sin aterrorizarme. Y aquí estoy, sintiéndome más íntegro que antes de contactar sentidamente con ella. Así que seguí caminando a mi destino diciendo: Bendita experiencia de darme cuenta sentidamente de la realidad de mi estar viviendo-muriendo, ¡experienciándolo!



Notas:

1. El cuerpo fue desarrollándose gracias a que el huevo primordial estaba comprometido a plenitud con su propio proceso de desarrollo. La estructura corporal no sólo está en construcción sino también mantenida por procesos en marcha que, si se detienen, el cuerpo se desintegra: E. T. Gendlin. A Process Model, <http://focusing.org/process1.html>

2. Se considera la apoptosis como un mecanismo fisiológico de muerte inherente al ciclo celular. Este mecanismo interviene en importantes fenómenos fisiológicos como: la embriogénesis, el mantenimiento de la homeostasia, la renovación tisular, el desarrollo y funcionamiento del sistema inmunitario. Ver Rev Cubana Oncol 1997;13(2):126-134. http://www.idibell.cat/es_grups_recerca/view.php?ID=15

3. Ver Gendlin E.T. Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Ed. Mensajero. España. 1982. Se trata de un trabajo exquisitamente diseñado y desarrollado durante 15 años, bajo los más rigurosos presupuestos científicos que aunado a su genial talante filosófico, está dando origen a un paradigma absolu-

tamente novedoso y trascendente para la humanidad presente y futura.

4. El término "tecnología corporal" hace alusión a que el cuerpo humano va años luz delante de cualquier tecnología creada por el hombre, tecnología que lo conecta con cuanto existe, de donde recibe la sabiduría y la energía que, en términos cristianos está llevando a cabo la Cristogénesis. Ver en McMahon EM. Beyond the Myth of Dominance: an Alternative to a Violent Society. Sheed & Ward. 1990. Los frutos que en la Bio-Espiritualidad ha estado produciendo el proceso del Focusing durante más de cuarenta años, incluyen estas historias.

5. Afortunadamente lo que sucede durante el proceso del Enfoque está fuera del control, tanto del que enfoca como de quien facilita el proceso. Precisamente por ello puede surgir la duda (mental) de si vendrá y será llevado adelante dicho proceso. Así que para comenzar necesitamos tenerle fe al proceso que es un regalo dado a toda la humanidad.

6. Gendlin descubrió que para que un asunto se mueva hacia su resolución necesita llevarse a cabo la interacción entre el asunto físicamente sentido, en este caso situado "en mi pecho" con un símbolo: "es mi hijo". Esta dinámica se potencializa enormemente mediante el afecto que ofrece el espacio que propicia que se desenvuelva el autoproceso que somos. Ver A Theory of Personality Change. 1964. http://www.focusing.org/personality_change.html

7. A este cambio interior que se da en la persona que enfoca y que puede incluso ser detectado desde afuera por personas que no saben del Focusing, el autor del mismo le denomina cambio corporal sentido (*bodily felt shift*). A la luz de los progresos recientes en neurociencias, en Genética y en Epigenética, podemos constatar que ese cambio casi instantáneo de la personalidad, afecta positivamente al individuo humano como totalidad, a su mundo y todas sus relaciones. Ver http://www.focusing.org/personality_change.html

8. "Al experimentar desde el referente directamente sentido, deseo denominarlo <referente directo> Es menos aparente pero aun fácilmente comprobable por cualquiera, que este referente contiene significado..., un significado sentido": Eugene T. Gendlin, A Theory of Personality Change. 1964. http://www.focusing.org/personality_change.html. La metáfora "brasas dentro del estómago" es una manera de nombrar lo que la persona está sintiendo como algo *real* dentro de su cuerpo. Este significado-sentido nos coloca en pleno proceso corporal experiencial. Ana Luisa había aprendido a contactarlo y a apreciarlo en previos ejercicios de Enfoque, así que sentir brasas en el estómago no le impidió seguir la secuencia de su proceso

9. Ana Lilia había recibido recientemente el curso básico de Enfoque Bio-Espiritual. Ella había estado dándose cuenta de manera experiencial de qué se trata realmente este ejercicio-técnica-proceso. Generalmente al focalizar el significado-sentido de algún asunto, viene una progresión gradual del proceso como se puede ver en muchas de las historias aquí descritas. En cambio,

en la historia de Ana Lilia vemos la dramática irrupción –como temblor, dolor, lágrimas– en su conciencia corporal del «material» por años reprimido, que, atravesando la zona limítrofe entre preconsciente/consciente al interactuar con el símbolo (la imagen-recuerdo de su padre muriendo en el hospital) dio lugar a la resolución instantánea de la dolorosa historia sin procesar que por 15 años, su cuerpo había estado llevando.

10. La culpa es un sentimiento real, difícil, que solemos cargar por demasiado tiempo. Ello nos puede llevar a enfermar de mil maneras deteniendo además, nuestro proceso de desarrollo. Cuánto pues necesitamos de un proceso de gracia como el Enfoque Bio-Espiritual que nos permita llevar adelante cualquier asunto o problema que nos haga sentir culpables. Ver la monografía de los PP. McMahon y Campbell titulada: *The Grace of Forgiving Yourself Through Focusing*, Sheed & Ward.

11. Lo que en Medicina llamamos “síntoma” –como manifestación subjetiva de enfermedad que orienta al clínico hacia entidades nosológicas específicas como neumonía, gastroenteritis, etc.– en esta historia el síntoma o llanto de la recién nacida, ha sido como la punta del iceberg que llevó a la madre de esta criaturita a pedir ayuda. O quizá fue la pequeña quien llevó a su madre a desentrañar la historia aún no escuchada que se encontraba en sus tejidos corporales, trayéndoles salud, integración y nuevos comienzos y significados al ser resuelta.

12. Esta mujer tenía muy claro que lo que sentía en sus manos tenía que ver con el llanto de su hija, pero desconocía la manera de darle seguimiento a ese significado-sentido. El Enfoque Bio-Espiritual crea el “espacio de gracia” en el que nuestros asuntos importantes encuentran la insospechada dirección que conduce a su resolución.

13. La madre de Miriam seguía sin procesar la muerte de su hija por anemia aplásica, y según parece, su sensitiva nieta recién nacida, lo sentía...

14. Gendlin lo pone así: “La experiencia de ver cómo de ahí surge algo distinto de lo habitual se siente como un alivio y un revivir”. “...Se siente algo parecido a inhalar aire fresco después de haber estado encerrando en un cuarto durante mucho tiempo”: Focusing, Op. Cit. p. 32. Es imposible saber a dónde nos está llevando cada paso del proceso de cualquier ejercicio de Enfoque y menos aún predecir a dónde vamos a llegar. Sólo retrospectivamente tomamos conciencia de ello al darnos cuenta que cada movimiento y el proceso en su conjunto, han tenido sentido, dirección, propósito, al haber llevado adelante el asunto, problema, situación o acontecimiento, accediendo así a un nuevo y liberador significado.

15. La referencia es a la palabra de Jesús: “mi yugo es suave, mi carga ligera. Hay una diferencia abismal entre recibir esas palabras con la mente a cuando surgen desde un proceso como el Enfoque Bio-Espiritual que nos lleva a experimentar la Vida del Espíritu en el cuerpo. Ver: http://focusingexperiencial.blogspot.mx/2007/02/experienciando-al-espiritu-desde-el_12.html.





I Encuentro nacional abierto de Focusing Sevilla 2017

Tomeu Barceló

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

“Desde que el Dr. Carlos Alemany impulsó la traducción al español del libro de Eugene Gendlin titulado **Focusing**, en 1983, e inició el camino de dar a conocer esta orientación humanista del enfoque corporal en España, hemos recorrido una larga trayectoria.

De la labor incansable y casi en solitario de Carlos Alemany para entrenar a terapeutas en el conocimiento y uso del método de Focusing en España, a través del Máster en psicoterapia individual y de grupo que la Universidad de Comillas impartía junto con y en la sede del Instituto de Interacción y Dinámica Personal de Madrid, y de otros talleres en diversos lugares de España que facilitaba, organizamos en 2003 una primera comisión gestora con la finalidad de dar una mayor estructura organizativa que difundiera y potenciara el Focusing en nuestro país.

En marzo del 2006 nació en Instituto Español de Focusing con la finalidad, entre otras, de fomentar el aprendizaje y la difusión del Focusing, acreditar la formación en esta orientación, promover actividades de investigación y reflexión, elaborar materiales y ampliar los campos de aplicación del Focusing en diversos ámbitos.

Desde entonces ya tenemos en España unos 50 Trainers certificados, hemos titulado a 67 diplomados, y tenemos muchos alumnos que cursan la formación en Focusing para ser Trainers o Diplomados en Focusing. Hemos publicado 27 libros en castellano sobre Focusing, y editamos una revista especializada.

El Instituto Español de Focusing ha contribuido también a la difusión del focusing en otros países, europeos y latinoamericanos, lo que nos convierte en un referente mundial por la calidad de nuestro sistema formativo.

Focusing se ha adentrado en multitud de campos profesionales, hasta ahora impensables. Además de los ámbitos psicológicos, clínicos y terapéuticos, se está realizando una tarea extraordinaria en el campo de la educación, la medicina, los grupos, el crecimiento personal, las organizaciones, el ámbito de la espiritualidad y en otros espacios donde el Focusing se valora como una herramienta sencilla y profunda para el bienestar, la transformación personal y social, el aprendizaje y la salud.

Focusing es algo tan sencillo como la posibilidad de establecer una relación profunda con la sensación corporalmente sentida y acceder al significado de la

propia experiencia, más allá de lo racional o lo emocional. Se trata de descubrir, en fin, que nuestro cuerpo dispone de una sabiduría inherente que va desplegándose y lleva nuestra vida y nuestro pensamiento “hacia adelante” (*carrying forward* –como diría su descubridor Eugene Gendlin).

Nos merecemos entonces un espacio para fomentar el encuentro entre las personas que utilizan focusing en algún ámbito profesional y en la vida personal, o que deseen conocerlo. Un espacio que nos permita difundir nuevas experiencias y aplicaciones de focusing en distintos campos: terapia, grupos, educación, salud, crecimiento personal, espiritualidad etc. Un espacio, en definitiva que posibilite intercambiar experiencias y reflexiones sobre el paradigma experiencial y el focusing.

El espacio propuesto es el **1er Encuentro Nacional Abierto de Focusing** que se va a celebrar en Sevilla, los días 12, 13, 14 y 15 de Octubre de 2017, al que te invitamos a participar, tanto de las conferencias que se van a impartir como de los distintos y variados talleres experienciales que se van a ofrecer en torno a diversas aplicaciones del Focusing en distintos ámbitos.

Sevilla, lugar de acogida desde tiempos inmemoriales, cuenta además con una gran actividad cultural y de patrimonio, un clima apacible y unas gentes abiertas y alegres muy en consonancia con nuestro enfoque centrado en la persona desde una perspectiva experiencial.



Estoy seguro que esta oportunidad que se nos brinda afectará positivamente nuestras vidas, nos ayudará a seguir desplegando las potencialidades que cada uno de nosotros lleva dentro de sí y podremos compartirlas en este encuentro.”

Dice Eugene Gendlin que ser humanos significa “asumir el reto para seguir desarrollándonos cada día”. Esta afirmación mece y sustenta la energía de todas las

personas que hacemos Focusing, y otorga sentido a nuestro camino de crecimiento personal, pero también al empeño individual y colectivo de difundir el método.

Desde que, a principios de 1979, el profesor de Psicología de la Universidad Pontificia de Comillas, D. Carlos Alemany conociera Focusing de mano del propio Gendlin, hasta estos días, en los que el Instituto Español de Focusing decide llevar a cabo una ilusionante cita para la comunidad Focusing, el objetivo ha sido y continúa siendo el mismo: amar aquello que descubrimos, asumir el reto de continuar con su desarrollo y trasladarlo a otras personas.



Sevilla ha sido la capital escogida por el Comité conformado en el Instituto Español para acoger este I Encuentro Nacional Abierto de Focusing, que tendrá lugar los días 12, 13, 14 y 15 de octubre de 2017. El equipo de Gestión ya gestiona las primeras inscripciones y continúa el camino hacia conseguir que este encuentro suponga un punto de inflexión en el panorama nacional. Se trata de unas jornadas que recogen variadas y coherentes aplicaciones de Focusing, que abarcan los segmentos de la Educación, la Salud, lo Social; es decir, se disponen hacia los pilares fundamentales de la Sociedad. Por ello, esta cita resulta ser un llamamiento no sólo a las personas que hacen o están interesadas en Focusing sino a todas aquellas otras personas, entidades e instituciones que influyen de manera directa en el bienestar social.

El hotel NH Collection Sevilla será el lugar donde se celebre este primer Encuentro; un espacio que permitirá que los participantes accedan de forma fácil y segura y que se encuentra rodeado por el encanto de una de las ciudades más bellas y acogedoras de Europa. No olvidemos que Sevilla es la cuarta ciudad más poblada de España después de Madrid, Barcelona y Valencia.

Del mismo modo, la programación del Encuentro recoge tres ponencias fundamentales para todos aquellos interesados la técnica y Teoría de Eugene Gendlin, abordadas con Tomeu Barceló (presidente del Instituto Español de Focusing), Alberto Segrera (Fundador y Director de los Archivos Internacionales del Enfoque Centrado en la Persona y creador y Coordinador de la Red Iberoamericana Centrada en las Personas), y Catherine Torpey (Directora Ejecutiva del Instituto Internacional de Focusing de Nueva York).

Serán 18 los talleristas que expondrán sus creativos y notables trabajos durante el evento, acudiendo desde diferentes zonas geográficas del país (Sevilla, Málaga, Granada, Madrid, Galicia, País Vasco, etc...) y desde fuera de España (Noruega, Francia, México) para compartir con los participantes cómo consiguen aplicar Focusing en diferentes ámbitos.

Sin duda, se trata de una magnífica oportunidad para encontrarnos, aprender, dar a conocer y, como siempre, seguir creciendo y haciendo que Focusing logre integrarse en y para la vida de todos y todas.

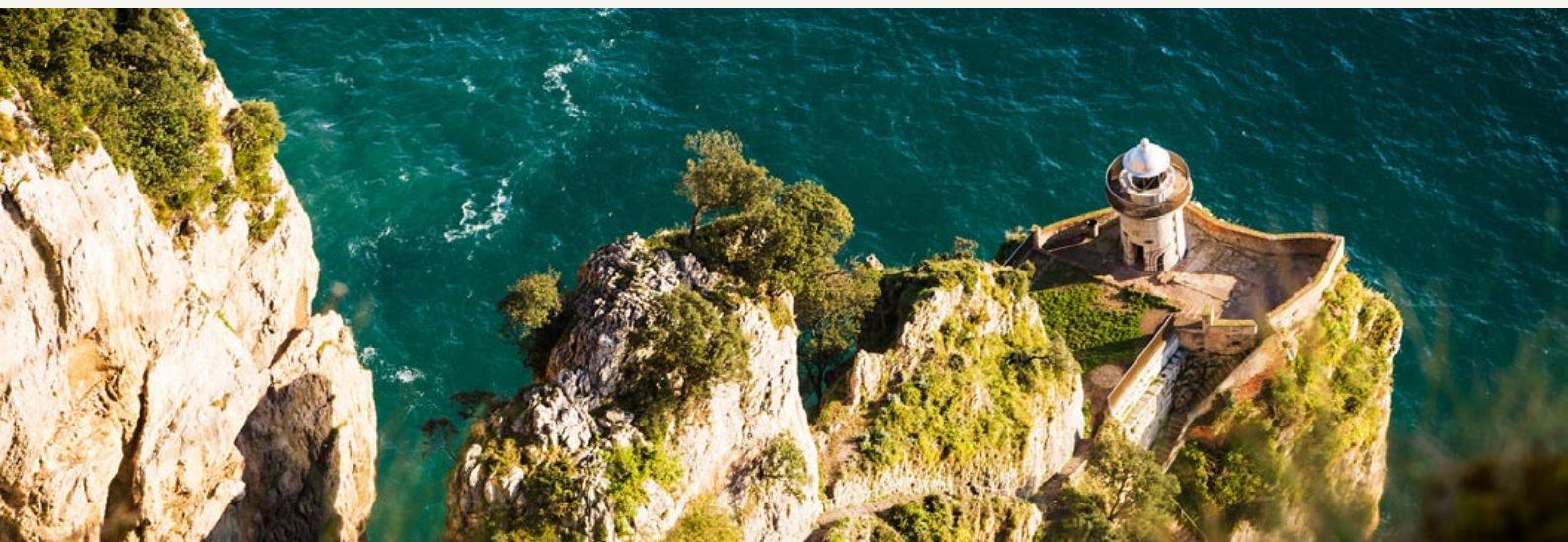


El Equipo de Gestión del I Encuentro Nacional Abierto de Focusing Sevilla 2017.

<http://focusing-enasevilla2017.org/>

954 57 04 72 / 637 98 60 29

info@focusing-enasevilla2017.org



Focusing: un proceso hacia la integridad. F. Acuña

Editor: Sinopsis, Buenos Aires. 2015

Páginas: 300

Nuestro cuerpo nos “habla” a través de sensaciones físicas: un nudo en la garganta, un peso en el pecho, algo cerrado en el estómago... Focusing es el proceso que nos permite comprender ese lenguaje y descifrar los mensajes que el cuerpo tiene para nosotros acerca de cómo está aconteciendo nuestra vida en todo momento. Se trata de mantener una atención abierta y sin juicio hacia “algo” que al principio sólo se percibe como una sensación físicamente sentida pero que aún no comprendemos. Nos invita a hacer una “pausa” y contactar con lo que es real en nosotros en el aquí y ahora, permitiéndonos permanecer con esas sensaciones con curiosidad e interés, para darles la oportunidad de que nos develen su significado.

Habitualmente sabemos cuáles son nuestros problemas, incluso los conocemos al detalle y hasta podemos tener claro su origen. Sin embargo, si esto fuera suficiente, ya los hubiéramos superado. Focusing nos vincula con una inteligencia más amplia que la de la mente, facilitándonos el acceso a una información que está presente en nuestro cuerpo pero de la que todavía no somos conscientes.

El proceso de focalizar implica un cuidadoso “descenso” de la persona al lugar desde donde surge su experiencia. Facilita que ésta entre en contacto con lo que está sintiendo, más que meramente se limite a hablar “acerca” de lo que le está pasando. Por eso, Focusing es un portal hacia un modo de sentir crucialmente distinto de los análisis y racionalizaciones que solemos hacer con la intención de resolver nuestros problemas, ya que el cambio pertenece a la dimensión del cuerpo y no a la del intelecto. No es lo mismo *entender* que *resolver*.

Al respecto, Eugene Gendlin -su descubridor-, señala: “El cambio ocurre sólo de un modo corporal. Nuestras dificultades tienen una ubicación física en nuestros cuerpos, vivimos nuestra vida con nuestros cuerpos, procesamos cualquier situación de

un modo absolutamente corporal. Éste es el motivo por el cual, por un lado, las respuestas exclusivamente intelectuales frecuentemente no resultan efectivas. Por el otro, sentir y sufrir las mismas emociones una y otra vez tampoco sirve para trascenderlas...” Focusing nos permite entrar en contacto con quienes somos, dónde estamos y de qué se trata lo que estamos sintiendo cada vez que nos detenemos a averiguarlo. Es, en definitiva, un modo particular de escucharse a uno mismo y a los demás, que nos permite encontrar los próximos pasos para salir de nuestros lugares estancados...

El valor único de este aporte de Gendlin para poder acceder a una vida cada vez más genuina, fue el de darse cuenta de que las personas podían aprender a entrar en contacto consigo mismas y trabajar con ellas por sí solas o con la ayuda de otro, fuera de los límites de la terapia. Es decir, que pone esta metodología a disposición de todos los que quieran aprenderla más allá de los círculos académicos.

Este libro tiene el propósito de ofrecer una “guía” teórico-práctica y experiencial para acompañarnos a nosotros mismos y a otros del modo como nos propone Focusing. Está dirigido no sólo a profesionales de la salud, de la educación, psicoterapeutas y especialistas en cualquier otra área donde se trabaje con personas, ya que Focusing es compatible y potencia cualquier línea de trabajo, sino también a toda persona que quiera incorporar esta disciplina y comprobar por sí misma la diferencia cualitativa que puede aportarle a su vida.



Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Edgardo Riveros

Editor: Desclee de Brower. Bilbao. 2015

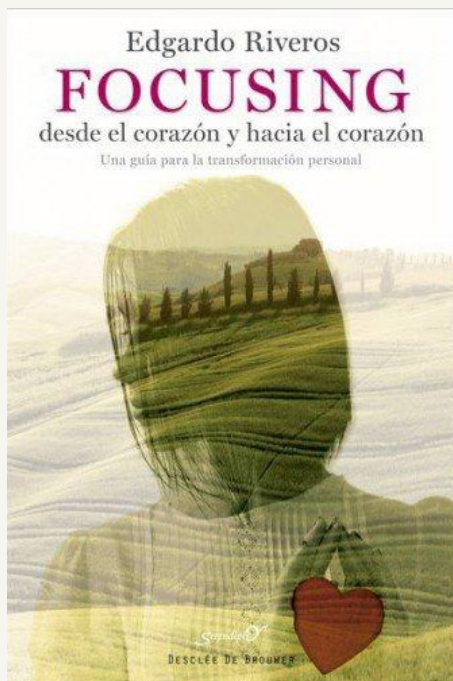
Páginas: 160

Este es un libro que llega precisamente en nuestros días postmodernistas, en los que estamos lejos de nuestra experiencia interna, nos cuesta descubrir lo que sentimos frente a las cosas cotidianas. Necesitamos mucho tiempo, el cual no tenemos, para descubrir lo que sentimos o pensamos frente a un hecho que nos toca hondamente, y no sabemos por qué. Rara vez encontramos a otro que nos escuche y nos comprenda sin juzgar u opinar. No nos escuchamos entre nosotros y tampoco a nosotros mismos. Hoy en día caminamos dubitativos, llevamos nuestra existencia a cuestras como un peso invisible, negándolo o sometiéndolo a las limitadas acciones y trucos mentales de negar o reprimir, tergiversar o acomodar, esperando por ALGUIEN que nos escuche, o alguien nos dé soluciones a nuestras inquietudes.

Eugene Gendlin descubrió un camino filosófico y psicológico para conectarnos con nosotros mismos y así poder escuchar y entender lo que nuestro interior nos quiere decir. **Hay una persona allí adentro** es lo que nos recuerda Gendlin al crear este método conocido mundialmente como FOCUSING. Ponerle atención a nuestro sentir y a nuestro pensar, escuchándonos a nosotros mismos sin juzgarnos, para así descubrir y encontrar la mejor solución que brote de nosotros mismos, desde un rincón universal de sabiduría. Al cerrar los ojos podemos ver lo invisible, podemos ver lo que está en el corazón, lo que Saint Exupery nos anunciara en El Principito es posible y verdadero. Al cerrar los ojos, podemos ver y sanarnos al conectarnos con ese rincón de sabiduría, un crisol donde se forma el significado de lo que sentimos: nuestra **sensación sentida**.

Riveros nos describe este método de un modo práctico para que así todos podamos ejercitar este arte de dialogar con nosotros mismos y con los demás y así descubrir nuestros grandes mensajes escondidos y que a veces aflora en nuestros sueños o enfermedades, algo que antaño no podíamos hacer. Fue necesario 25 siglos de filosofía y de cincuenta años de psicoterapia desde Freud, para que Eugene Gendlin escribiera su teoría del experienciar (1962), donde describía el modo en que los seres humanos simbolizábamos nuestra experiencia interna, nuestras vivencias como diría Ortega y Gasset. La teoría del experienciar esta descrita con la rigurosidad filosófica

de Gendlin quien además es psicoterapeuta. Una teoría que ha circulado en la Academia y en el pensamiento de avanzada por estar constituyéndose hoy en día en un nuevo paradigma en Psicología: Lo Implícito. El Focusing revoluciono a la psicoterapia con su teoría del cambio de personalidad publicada en 1964, y que E. Riveros tradujo en 1974 en Chile.



El mérito del presente libro es una verdadera adaptación del Focusing a la vida cotidiana, donde los nuevos fenómenos y flamantes términos son descritos con un lenguaje cotidiana al alcance del gran público. Es un libro de aplicaciones personales del Focusing en la vida cotidiana. Se cumple así un sueño de los primeros humanistas de la década de los sesenta quienes crearon una nueva inquietud al conformar la Asociación de Psicología Humanista Americana: que la psicología dejara de ser patologizante y trascendiera las clínicas y hospitales para estar disponible a toda la gente. Es un libro fidedigno, es fiel a la teoría y filosofía del Focusing, puesta ahora en manos de todas las personas. Es notable la pedagogía y amor al Focusing que están presentes en estas páginas. Se describe el despejar un espacio, primera fase del

Focusing, utilizándose para conectarnos todos los días con nuestros principales sentimientos y descubrir así su significado y logrando reducir el estrés y conseguir estar en paz con nosotros mismos. Se nos recomienda como acompañar nuestra tristeza así como encontrarnos entre profesores y alumnos, padres e hijos a través del novedoso concepto de sensación sentida. El Focusing esta ahora a disposición de todos nosotros, un gran logro didáctico y novedoso para las Personas del siglo XXI.



La Revista En-Foco y el Instituto Español de Focusing dedican este número a la memoria sentida de **Eugene T. Gendlin** (25 de Diciembre de 1926 - 1 de Mayo de 2017)

La revista digital En-Foco está abierta a recibir propuestas de publicación tanto de miembros del Instituto Español de Focusing como de otros profesionales interesados. En función de la calidad e interés, el artículo puede ser publicado, previa selección del Comité Editorial. Puedes enviar tus propuestas de publicación a: carlossenda@gmail.com