

Prólogo

Hace ya 33 años que Edgardo Riveros tradujera la *Una Teoría del Cambio de Personalidad* de Eugene Gendlin, obra fundacional que proporcionaba una nueva óptica o un nuevo paradigma respecto a la estructura psíquica del hombre así como aportaba una metodología para enfrentar el cambio en la personalidad.

No deja de ser significativo que esta traducción la hiciera nuestro autor cuando estaba por egresar de la carrera de psicología en la Universidad de Chile en medio de un clima intelectual y académico absolutamente refractario a las ideas de Gendlin. Por otra parte, la atmósfera política y social que imperaba en Chile en 1974 era todavía menos propicia para la investigación científica y la discusión académica. Eran los tiempos en que cualquier nueva idea era sospechosa, por subversiva o potencialmente peligrosa. En buena medida estaba prohibido pensar sino era a la manera del oficialismo. La sociedad chilena de aquel tiempo –al igual que la de varios países latinoamericanos- vivía una caza de brujas despiadada. Nadie mejor que Tácito puede sintetizar mejor esa experiencia dolorosa en los tiempos de Tiberio: “Nunca la ciudad de Roma se vio tan angustiada y atemorizada como entonces: cada uno recelaba de sus propios parientes, se evitaban las reuniones y las conversaciones, los oídos conocidos y desconocidos; hasta las cosas mudas e inanimadas causaban sospecha; los techos y las paredes se reconocían y se investigaban” (A: IV ; LXIX).

Pero siempre hay quienes vencen las adversidades y sobreponiéndose a ellas son capaces de generar espacios de libertad y de pensamiento que permiten vislumbrar una nueva aurora humana. En efecto, aquella primera traducción de *Una Teoría del Cambio de la Personalidad* en 1974 fue aceptada como la versión oficial también por el grupo español.

El gran humanista Salvador Cifuentes -a quien Riveros dedicara el Obituario (en la *Revista de Terapia Psicológica*, Año XIII, Volumen V(4), N° 24, 1996 - Santiago de Chile)- académico seguidor de Carl Rogers en la Universidad de Chile (1974) fue el Director de tesis de Edgardo Riveros. Éste había descubierto a Gendlin, investigando el eslabón entre Rogers y Gendlin. La idea central de su tesis de grado partió con un par de preguntas muy sencillas: ¿Qué hace que la gente cambie en terapia? ¿Qué lenguaje es el que debe usarse para producir un cambio terapéutico? En la Universidad de Chile de aquel entonces imperaba un dogmatismo correspondiente al oficialismo de turno. El conductismo Skinneriano, se debatía la posibilidad de una sociedad que se apoyara en la libertad individual, mientras Skinner había escrito recién

aquel relato de ciencia ficción Walden II acerca de una sociedad controlada por el condicionamiento racional a cargo de psicólogos científicos. No obstante, la historia no fue resuelta por el pensamiento filosófico o científico, sino por la fuerza de las armas. En 1973 ocurrió el golpe militar donde Riveros utilizó la teoría experiencial para salvar a un grupo de torturados y a sí mismo. En el libro *Psicoterapia experiencial y Focusing: la aportación experiencial de Eugene T. Gendlin*”, Carlos Alemany -actual coordinador de Focusing para España y principal traductor de la obra de Gendlin al castellano- cita a Gendlin quien manifiesta en el prefacio a la edición española: “En Chile recibí uno de los mayores cumplidos que nunca me habían dado. Alguien me dijo que durante la dictadura mi obra le ayudó a él y a su grupo a “sobrevivir interiormente”. La tesis de Edgardo Riveros fue la primera en realizarse en Chile sobre el nuevo paradigma de Gendlin obteniendo una distinción máxima, siendo felicitado por los propios conductistas. Sin embargo, no había ambiente en la Universidad de Chile ni en el país por lo que Riveros decidió emigrar a Bolivia donde la Universidad Católica de la Paz lo contrató para dictar una cátedra sobre Rorschach, irónico sin duda. La perseverancia se impone y con la promesa de que después puede enseñar a Rogers y a Gendlin, continúa la docencia llegando a fundar la corriente humanística en Bolivia entre 1976 y 1978.

De regreso a Chile entre el 80 y los 90 funda el Instituto Persona en Concepción y desde allí aplica el pensamiento experiencial en la clínica y en el ámbito organizacional del desarrollo humano. Hace docencia en la Universidad de Concepción y luego es nombrado Director de la carrera de Psicología en la emergente Universidad de San Sebastián. Posteriormente se traslada a Arica donde establece su Instituto y escribe sus dos primeros libros *Existencia y Cambio* y *El nuevo paradigma del Experiencing*. El quehacer y la difusión de la teoría experiencial y del Focusing resultó ser una obra silenciosa y titánica. La nueva teoría es enseñada tímidamente en las distintas universidades de la metrópolis. Circulan fotocopias y fragmentos de la traducción de *Una Teoría del Cambio de Personalidad*, y segmentos de capítulos. En esta nueva edición se recogen todos los aportes que originó aquella primera traducción así como otras piezas claves del rompecabezas experiencial y de lo Implícito.

Un hito importante lo constituye el viaje de Edgardo Riveros a EE.UU. en Octubre del 1989 -durante la caída del muro de Berlín- para entrevistarse con Gendlin. Ya había surgido el Focusing y Riveros es confirmado por el fundador de la teoría experiencial en la comprensión cabal de la teoría, señal de confianza que se recibe para que otras partes de la obra se traduzcan al castellano y se puedan darse a conocer en Chile. En su segundo encuentro con Eugene Gendlin el año 2000, éste lo nombra coordinador del Instituto Focusing de Nueva York para Chile, siendo el

primer profesional chileno en ser reconocido por Gendlin, con la responsabilidad de difundir y certificar el entrenamiento del Focusing. Desde el 2000, la coordinación de Edgardo Riveros al dirigir el Instituto Focusing de Chile ha certificado a 131 Focusing Trainers, difundiendo el Focusing por todo Chile y exponiendo la metodología y el modo de enseñar Focusing en los congresos internacionales de Focusing (Costa Rica 2004 , Holanda 2006, España 2007, E.E.U.U. 2007)

Actualmente es miembro permanente del Comité Folio, desde donde el Instituto Focusing de Nueva York publica la revista de Folio, Revista de focusing y de la psicoterapia experiencial.

El 2006 publica su libro más original Focusing experiencial y existencial, dedicado a Gendlin, donde da a conocer de un modo didáctico su experiencia terapéutica, el modo en que el Focusing opera, gentil y respetuosamente en las personas, modalidad que intenta guardar la autenticidad de hacer focusing centrado en la experiencia y ritmo vivencial de las personas, incorporando la interacción corporal, y dejando de lado todo intento tecnicista por aplicar este método dialógico llamado Focusing, este encuentro auténtico y existencial, como le llamara K. Jaspers, entre dos seres humanos.

El diplomado dirigido por el profesor Riveros en una alianza exclusiva entre la Universidad Adolfo Ibáñez y el Instituto Focusing de Chile y de Nueva York, es uno de los cuatro entrenamientos de postítulo existente en las universidades a nivel mundial.

El presente libro es la segunda edición de un primer libro que tuvo escasos ejemplares y que se agotó ante la necesidad por conocer la versión oficial de la traducción de la teoría del experiencing. En la presente edición están contenidos los hitos fundamentales del Focusing, Una teoría del cambio de personalidad desde su original traducido al castellano, la teoría del TAE (*Thinking At the Edge, Pensando desde el Borde*), traducida por Salvador Moreno en México, Coordinador de Focusing en dicho país; una aplicación de *Una teoría de la Consideración positiva incondicional* de Marion Henrichs PhD, directora del Instituto Focusing de Nueva York. El profesor Riveros presenta además dos artículos *Focusing, Diagnóstico y el mundo de lo implícito* y *Contradicción y Descongelamiento* de gran originalidad respecto del modo experiencial y existencial en que ocurre la psicoterapia. Nos describe allí la dinámica del terror que habita en los todos congelados de Gendlin, allí donde el paciente llega a encontrar los principios de su resurrección. Al igual que regresar sobre las huellas de un naufrago, una ley descubierta por Gendlin dice que hay que ir por el sendero de lo que funciona, el poeta acompaña al sufriente hombre que vuelve a los infiernos sobre los hielos

interiores, otorgando la crucial importancia de la palabra que va configurando este círculo infernal del Dante al interior de cada uno de nosotros. Riveros refirió tempranamente que Gendlin había construido una primera forma psicológica de comprender la subjetividad humana, tema que era y sigue siendo un anatema para la ortodoxia actual de sistemas terapéuticos híbridos que la niegan en la acción pero que la declaran en la palabra sofista de un humanismo apócrifo.

Junto a una revisión acuciosa de la obra de Gendlin y de una mayor cercanía comprensiva a Una Teoría del Cambio de Personalidad, el profesor Riveros nos concede algunas intuiciones y aproximaciones a Heidegger, tal vez el mayor basamento teórico en la obra de Gendlin. En este sentido, Riveros recoge y hace suya la proposición de Heidegger sobre la obra de arte –todo humano es una obra de arte-. Para él, la descripción de la subjetividad hecha por Gendlin, es una obra de arte. Destaca así dos rasgos fundamentales en la obra de Gendlin. En primer lugar, cuando la obra es, en palabras de Heidegger, el establecimiento, en el sentido de una erección que consagra, y en cuanto la construcción que es obra, hace que lo sagrado se abra como sagrado y el dios es llamado a lo patente de su presencia. Entonces la obra abre un mundo y lo mantiene en imperiosa permanencia. En segundo lugar, la obra es, en esencia, algo que hace. Al ser de la obra le es necesaria la hechura. Como manifiesta Heidegger, la obra hace a la tierra ser tierra. Pero es una obra que reposa en su propio movimiento interior. Agrega Heidegger: sólo por este reposo de la obra podemos concluir acerca de lo que está en operación en la obra. Y esto es lo que sugiere Riveros cuando intenta indagar en Una Teoría del Cambio de Personalidad: ¿Qué es lo que se halla en operación en la obra que se construye y que es el hombre mismo? Se trata, por tanto, de descubrir el ente que se halla rodeado de un centro luminoso y que sólo en ese espacio iluminado puede el ente estar él mismo oculto. Es decir, para Riveros Una Teoría del Cambio de Personalidad hace al hombre ser hombre en cuanto lo hace patente como ocultante de sí mismo. El focusing devela al hombre, lo libera de la palabra impronunciada por la inautenticidad.

Por otra parte, Riveros intuye y destaca el valor de la palabra en Una Teoría del Cambio de la Personalidad hasta el extremo que sin palabra no hay cambio. Pero esta palabra no es interpretativa sino fenomenológica y empática. Palabra poética, por cierto. Palabra como morada del ser, aquella que contiene todo y también esos mundos insospechados de los mundos congelados que hacen evocar las lágrimas de los condenados del Dante, aquellos que mientras lloraban, sus lágrimas se les iban congelando en los ojos, formando una banquiza de hielos eternos. Entonces la palabra, corporalmente sentida en la sensación sentida, mediante la palabra vivencial, permite iniciar el derretimiento global de los aceros escarchados en el interior de la persona.

Estos, entre otros, son algunos de los aportes del profesor Riveros en esta nueva y necesaria segunda edición de la primera obra de Gendlin.

Como dijera Einstein: *Percibo la maravillosa estructura del mundo existente, y con un decidido esfuerzo intento comprender una porción, así sea muy pequeña, de la Inteligencia Superior que se manifiesta a sí misma en la naturaleza...O se vive la vida pensando en que no existen los milagros, o se vive pensando que todo cuanto existe es un milagro.* En esa línea, en la cultura nihilista y pragmática de nuestro mundo actual, este libro arroja una luz de esperanza, sobre todo en la enseñanza de una Psicología Nueva que se apoya en un paradigma nuevo, en una nueva manera de pararse frente al mundo humano, no para controlarlo, sino para comprenderlo y amarlo

El Experiencing: la alborada del Focusing

Mirando retrospectivamente el siglo XX, apenas podemos vislumbrar el significado trascendente de los hechos históricos, culturales, políticos y

económicos que han caracterizado los últimos cien años. Podemos tener una visión panorámica y apreciar, por ejemplo, las grandes revoluciones políticas del siglo en oriente y occidente, el advenimiento de la guerra tecnificada, la llegada del hombre a la luna, el camino a las estrellas, el término de grandes imperios, la caída de utopías políticas, los movimientos artísticos, las nuevas formas de colonización, los grandes desafíos ecológicos, la ausencia de control en los grandes desastres del hambre, la sobrepoblación, las enfermedades letales (cáncer, sida, etc.) los campos de concentración, las dictaduras políticas del siglo, la incorporación de la mujer a la escena pública, etc. El siglo XX parece ser un gran estuario del tiempo que, a raíz del avance tecnológico, deviene pleno de cambios para ingresar en una sociedad globalizada que se expande dramáticamente hacia el espacio sideral para, eventualmente reunirnos con otras formas de vida, nuevas formas de inteligencia; iniciándose por fin el encuentro con *Nuevos Mundos*.

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

La tesis formulada en estas líneas sostiene que, entre otras teorías totalmente válidas, el nuevo modelo de concebir la subjetividad y el cambio desarrollado por Eugene Gendlin desde 1962¹, constituye una forma globalizante y vigente por su carácter integrador en la acción aplicada. A través de la teoría gendliniana, creo que este nuevo modelo refleja un modo completamente diferente que re-formula el concepto del

hombre cuya esencia sería una subjetividad y el modo de constituirse es precisamente su significación corporal y emocional dando cuenta del porqué la gente cambia.²

Desde la fenomenología y el existencialismo pudimos tener acceso filosófico a la existencia. A través del *experiencing* de Gendlin tuvimos acceso psicológico a la existencia individual y corporal; pudimos tocar y entender desde adentro el mundo subjetivo del Ser humano. Hoy en día, a través de la Filosofía de lo Implícito, podemos comprender el modo en que opera este proceso denominado Cambio desde el funcionamiento global de la subjetividad en su interacción esencial con el cotexto y los sucesos³ y la base piramidal de este pensamiento es el *experiencing*⁴; el proceso permanente de

¹ (Eugene Gendlin publica en 1962 un libro sorprendente titulado *El Experiencing y la creación del significado. Una aproximación filosófica psicológica de la subjetividad*. Referencias pertinentes en la bibliografía al final de este Capítulo.

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

³ El último libro de E. Gendlin lo ha titulado *A Process Model*, referencias en la bibliografía.

⁴ El *experiencing* estará explicado ampliamente en este libro en su primer capítulo, pudiendo además verse en el planteamiento original de Eugene Gendlin en su obra clásica "Una teoría del cambio de

significación sentida, de una significación que interactúa con los símbolos y los sucesos para ir avanzando en el devenir como el río experiencial de la existencia

Las teorías tradicionales en la década de los sesenta -la Psicopatología, el Psicoanálisis, el Conductismo- nos mostraron del porqué el hombre *no cambia*, cómo es que permanece relativamente constante en el tiempo, cómo es que el ser humano *se desadapta, se enferma*, cómo es que *crea síntomas*, cómo es que *adquiere* conductas indeseables e inmodificables para sí o para los demás.

Gendlin (1963)⁵ ha creado un modelo explicativo acerca de las posibilidades del *Cambio Personal* y de aquello que es fundamental para una intervención terapéutica que persiga generar el cambio. C. Rogers nos entregó un modelo acerca de las condiciones terapéuticas para el cambio, haciendo mediciones y verificaciones que demostraron ampliamente los alcances de la *Empatía* hacia el cliente, la *Autenticidad* del terapeuta y la *Consideración Positiva Incondicional (Respeto)* (1957). Rogers propuso un modelo de interacción entre la Persona del Terapeuta y la Persona del Cliente, que permitía a éste último *superar* sus dificultades adaptativas y expandirse hacia un crecimiento personal, yendo más allá de la superación del *síntoma*. Rogers legitimó el alcance de la Empatía a través de su más valiosa y singular contribución: el arte de *Escuchar*.

6

Mientras el aporte Rogeriano ha sido un modelo completamente revolucionario de *Interacción Terapéutica*, el pensamiento de Gendlin es una explicación acerca de cómo *nos ponemos en funcionamiento* después que nuestro *modo de estar experimentando* está detenido y, por lo tanto, ha devenido un *modo de experimentar* rígido o estructurado, o en parcial funcionamiento. Gendlin termina dándonos una explicación del porqué la *EMPATIA* o el *ARTE* de Escuchar en forma certera llega a producir cambios. Rogers nos dijo que la Empatía producía cambios, Gendlin nos dice porqué ella produce dichos cambios. El modelo de Gendlin propuesto en el *Experiencing, el Focusing y la Filosofía de lo Implícito*, pretende dar cuenta del porqué producen cambio las distintas alternativas provenientes de marcos teóricos diversos como por ejemplo la *paradoja sistémica*, la *imaginería*, la *hipnosis*, el *implosing* u otras

Personalidad, traducida al español, y que constituye el segundo capítulo del presente libro, editada por Philip Worchel, & Donn Bysne (Eds.) New York: John Wiley & Sons, 1964.

⁵ Gendlin, Eugene PhD: *A theory of Personality Change* referencias en Nota nº4.

⁶ En la década del 70, en Chile era imposible hablar del *escuchar* como un instrumento terapéutico. Hoy, gracias a los aportes terapéuticos y organizacionales no sólo es posible hablar del *escuchar* como un poderoso instrumento de la psicoterapia, sino que es un abordaje legitimado y altamente efectivo en los procesos humanos en general.

alternativas de *re-condicionamiento*, u otros abordajes terapéuticos provenientes de diferentes modelos de cambio⁷.

El *experiencing* que aparece en la obra clásica de ***Una teoría del cambio de Personalidad*** (Gendlin, 1963) junto a ***El Experiencing y la creación del significado*** (Gendlin, 1962), son los dos primeros sucesos teóricos que revolucionan el pensamiento terapéutico occidental y darán nacimiento al Focusing como un instrumento que penetró en la profundidad de la subjetividad humana.

Luego de cuarenta largos años de investigación, aplicación y teorización, Gendlin ha llegado a los límites de la generación del conocimiento subjetivo a través del T.A.E. (Thinking at the Edge, Pensando desde el Borde)⁸

En 1999 aparece una obra culmine de la fenomenología experiencial de Gendlin denominada A Process Model (Un modelo del Proceso), donde el universo de lo subjetivo navega en los espacios cósmicos del significado de la sensación sentida, uniendo el tiempo subjetivo con aquella significación transformadora de un presente sin tiempo, en que todo suceso que ocurre se significa dentro de lo Implícito.

1. ¿Qué es el Experiencing?⁹

El *experiencing* es el término propuesto por E. Gendlin para dar cuenta de un *Proceso de Interacción* incesante entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente interactuante. El *Experiencing* es, por lo tanto, la interacción entre la Persona y su entorno, siendo un proceso corporal y pre-conceptual que se *completa* o se termina de *significar sentidamente* con símbolos (palabras o sucesos). Por ejemplo, si estoy agobiado por algo y una persona al saludarme en la mañana me pregunta ¿estás triste?, es probable que comience a sentir en plenitud aquello que estoy sintiendo y tal vez hasta me ponga a llorar. Si en cambio, estoy esperando una buena noticia con un estado de ánimo optimista; cuando ella llega, puedo *saltar de alegría*, en este caso. Existe un estado emocional previo y ello

⁷ Gendlin creo el Focusing como instrumento transversal en psicoterapia, disponible a terapeutas de cualquier corriente, ver el capítulo *Vías de Acceso* en su libro titulado ***Psicoterapia con Orientación al Focusing***, sus referencias se pueden ver en la bibliografía

⁸ **T.A.E. (Thinking At the Edge) : P.D.B. Pensando desde el Borde** ha sido la traducción que hemos realizado a esta nueva metodología que trata de dilucidar el lenguaje de la subjetividad de la Subjetividad desde aquella interacción entre experiencia y empatía y lenguaje lógico. Un artículo fundacional ha sido el de la Dra Marion Henrich titulado ***Una teoría de la Consideración Positiva Incondicional*** que se expone especialmente en el Capítulo 5 de este libro

⁹ En esta ocasión insisto, cada vez con mayor convicción, que es preferible mantener el vocablo inglés, ya que su traducción resulta ser demasiado extensa; i. e., el *experiencing* es aquel proceso corporal de *interacción* incesante entre sentimientos en fluida conformación y los símbolos provenientes del medio humano y contextual o del mismo yo.

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

2. Descripción Personal del Proceso de Experiencing

Antes de sintetizar los conceptos básicos implicados en este nuevo constructo que Gendlin denominó como el *experiencing*, quiero compartir mi forma de apreciar el fenómeno propuesto con un ejemplo, a modo de otorgar un *significado experiencial* del mismo y con la intención de permitir al lector una visión menos intelectual y más vivencial que ilustre esta nueva perspectiva del ser humano. Observemos una escena del séptimo arte, tan propio del siglo XX.

Se trata de un film de Visconti y, particularmente, de *Muerte en Venecia*, basado en la novela de Thomas Mann.

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

Una música lenta como las olas de un mar aparentemente tranquilo, en una mañana *crepuscular* de su vida (sentimientos) en que el protagonista se

mece dejándose llevar en bote como un niño, atemorizado, convaleciente, en una disposición de llegar a Venecia, para despedirse de la vida. A medida que avanza imperceptiblemente, la góndola se mece con las olas del mar y el protagonista comienza a experimentar un despliegue de emociones en una atmósfera melancólica, desde una emergente angustia, y sus recuerdos más amargos comienzan a *llegar desde* el pasado. En sus recuerdos aparece la trágica muerte de sus dos hijos. El arpa da sus acordes como penetrando en el corazón, su mirada se va perdiendo en el horizonte *lejano* de Venecia, cuyo fin va marcando su cercanía conforme avanzan los violines, como la mirada del mar, intensa, como los recuerdos más angustiosos y la aceptación más radical de aquel destino que se cernió implacable sobre una alma especialmente sensible. Sentado, con sus manos apoyadas sobre aquel bastón de su vida, como *descansando* con la inmensa carga de recuerdos a su espalda. Sus ojos, centellando el dolor evocado por el paisaje (símbolo) evocado inexorablemente por aquellos violines que a la distancia concentran todo el tiempo ya pasado. A través de la evocación de sus sentimientos, pareciera que el presente se hubiera *inundado* con las aguas del pasado. Toda esta escena en medio de un paisaje azul y dorado, clásico y esótico, náutico y eterno como es Venecia.

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

Más allá de la tristeza, lo fundamental aquí es visualizar cómo se gesta el proceso de sentimientos, cómo resulta de la interacción ininterrumpida entre la persona y su medio.

3. Conceptos básicos del Experiencing

La siguiente síntesis del modelo de cambio de E. Gendlin es una interpretación personal que -a pesar de haber sido puesta a prueba durante 30 años de psicoterapia y *verificada* personalmente en conversaciones presenciales con el propio Gendlin- constituye sólo una propuesta que pretende ser sólo un marco de referencia para la comprensión posterior de la teoría que se presenta en la obra original del autor en la segunda parte de este libro.

La teoría del Experiencing de Eugene Gendlin

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

Para Gendlin, los aspectos importantes que confluyen para predecir el cambio son el sentimiento y la relación interpersonal del cliente con el terapeuta. Estas dos variables operan conjuntamente para poner en movimiento un proceso que se produce en el cliente, que ocurre concretamente y que es sentido corporal o interiormente por la persona del cliente: *el experiencing*.

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

El individuo que asiste a terapia es visto por Gendlin como alguien que funciona en su *experiencing* de una manera sólo parcial, habiendo ciertos aspectos internos que estarían detenidos y cuya interacción (entre sentimientos y símbolos) habría dejado de ocurrir. A tales aspectos detenidos se les ha conocido tradicionalmente como contenidos *reprimidos, bloqueados, negados*, o que se les ha llamado *complejos*, etc. Estos contenidos presentan el inconveniente de *explicar* sólo el no-cambio de la personalidad, dejando sin explicación el cambio, es decir, la dinámica y transcurso evolutivo propios de la personalidad. Gendlin nos hace notar las limitantes de las teorías tradicionales al respecto, contrastando y proponiendo una teoría alternativa, la del *experiencing*. Este proceso ocurre implícitamente en el individuo y la necesidad de centrarse en lo que funciona, antes que en aquello que no funciona. Es una formulación novedosa, interesante y revolucionaria ya que en el futuro cambiaría radicalmente el modo de transformación de la subjetividad.

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

El *experiencing* es sentido interiormente antes que pensado, conocido o verbalizado. Funciona implícitamente en un presente inmediato. Aunque sea sentido, ello no es necesariamente conceptualizado, ya que la simbolización de un sentimiento es bastante posterior a la ocurrencia de él. El *experiencing* es así un proceso de sentimiento¹⁰ al que puede cualquier individuo *referirse directamente* (T.C.P. pág. 51). El *referente directo* es lo central de un *sentimiento nítido*, pero que es *conceptualmente vago* (Gendlin). Un individuo puede así usar símbolos que aportan conceptualmente información acerca de lo que siente, puede referirse a ello, referirse a *eso* que está sintiendo. *Esto que siento no sé exactamente qué es, pero lo siento intensamente*, dice un cliente al referirse directamente a su *experiencing*. Como vemos, los símbolos verbales usados no logran expresar claramente en qué consiste el sentimiento en cuestión. El sentimiento está pues vivenciado en la conciencia, ya que es percibido vagamente como suceso que le ocurre al organismo.

Esto nos conduce a otra característica del *experiencing*: su funcionamiento implícito en el *significado sentido* por el individuo y que no aparece en el discurso o relato del cliente. La persona siente así un significado de lo que está experimentando como sentimiento, pero ello no puede aún expresarse claramente en conceptos. Este significado sentido y no-pensado necesita de símbolos verbales o gestuales que interactúen con él para lograr una conceptualización. La correspondencia o no-correspondencia de los símbolos con el sentimiento (significado implícito) está en función de lo que *organísmicamente*¹¹ el individuo siente como adecuado. Cuando un símbolo interactuante con el sentimiento llega a tener resonancia en el organismo, se dice que tal símbolo es el correcto (*certero*, diría Gendlin), significando lo que realmente se siente. A este símbolo verbal certero se le llama *símbolo verbal explícito* o sentimiento *explícitamente conocido* (T.C.P. pág. 55).

Por otro lado, al significado implícitamente sentido se le denomina *símbolo verbal implícito*, lo que se ejemplifica en el término *Esto que siento me...* De aquí surgen dos aspectos de los significados que uno o más sentimientos tienen para un individuo. Los significados implícitos que se sienten concretamente en el organismo, pero que no han encontrado los símbolos adecuados para ser verbalizados o para ser explícitos; y aquellos significados que después de haberse sentido han encontrado sus símbolos y el individuo los ha *explicitado* o hecho *verbales*. Existe entonces, en la construcción del significado, o proceso de simbolización, un sector implícito, y existe un núcleo central de significado sentido que es la guía que decide el discurso

¹⁰ Toda cita referida a la obra "Una Teoría del Cambio de Personalidad" de E. Gendlin, en adelante, se hará en forma abreviada (T.C.P. pág. 51) en la edición del presente libro.

¹¹ *Organísmico*, término utilizado originalmente por A. Maslow con el que se quiere representar aquel proceso biológico que proviene de una autenticidad corpórea y sentida realmente, lo que conduce a un comportamiento espontáneo y libre, por ejemplo sentir hambre, sed, o tener decididos deseos por algo específico o un sueño muy deseado que finalmente se logra es una felicidad que involucra a todo el ser. En el término organismo está integrados los conceptos de totalidad, intensidad y fluidez de la experiencia interna.

explícito o la adecuación correcta de símbolos verbales. El mundo implícito es infinitamente más amplio de lo que se logra explicitar. Esto lo podemos observar en la vida diaria cuando una persona le dice a otra *te aprecio* o *me simpatizas* o *te amo*, lo que con estas palabras se logra expresar es una ínfima parte de toda la significación implícita que logra aflorar o representarse en dos simples símbolos verbales.

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

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

Ante un suceso dado, todos los significados funcionan implícitamente como un presente personal, un *experiencing* concretamente sentido, con una nitidez presente y una inmediatez real. Los significados implícitos son así funcionantes, pero incompletos, y su terminación se logra con la explicitación o conjugación con los símbolos adecuados.

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

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

De acuerdo a las definiciones anteriores y después de habernos hecho un cuadro de lo que hipotéticamente pudiese estar ocurriendo en el interior de un individuo, su funcionamiento en forma de *experiencing*, procedamos a conocer lo que Gendlin propone como explicación dinámica del cambio terapéutico. Al micro-proceso por el cual se logra la simbolización de un

significado implícito apuntando al referente directo del *experiencing*, Gendlin le denominó *focalizar*¹².

Con esta expresión se quiere representar la idea de *cercar* y concentrarse en un sentimiento o una gama de significaciones implícitas con el fin de adjudicarle los símbolos correctos.

El proceso de focalizar consta así de cuatro etapas y es *modus operandi* de la sesión terapéutica experiencial.

1º El referente directo

El Cliente se refiere directamente a un dato que él siente organísmicamente, tan nítido y real como la tensión fisiológica que acompaña a este impulso de sensaciones en el momento en que se quiere decir algo. Cuando un individuo procede a contar algo que es *conceptualmente impreciso*, siente corporalmente un cúmulo de sensaciones y significados.

Este concentrarse en lo que se va a decir, este *referirse a* y lograr tocar la superficie de lo que pudiera imaginarse una “caja de sorpresas” - significado interno que no se conoce aún-, es lo que Gendlin quiere decir con concentrarse o aproximarse al referente directo del *experiencing*. El referente directo es, por lo tanto, desconocido conceptualmente, pero sentido con frescura y actualidad en el organismo. Cuando el cliente se siente comprendido, sin amenazas en su comunicación con la respuesta empática del terapeuta, entonces puede tener lugar el *referirse directamente* a algo que siente. El cliente comienza a *focalizar*, logrando en primera instancia sentirse en contacto consigo mismo. Mediante el camino del focalizar se llegaría a aproximaciones conceptuales intermedias, simbolizando y haciendo verbalmente explícito el sentimiento en cuestión.

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

La simbolización está lejos de ser un asunto de naturaleza intelectual. Cuando se dice de algo que ha sido correctamente simbolizado se refiere al efecto vivenciado interiormente ante un símbolo determinado. No es que se tenga claro conceptualmente, sino que es un sentimiento de estar con uno

¹² Este micro-proceso, o acción de *focalizar*, dio origen al fenómeno conocido hoy mundialmente como el **Focusing**. El focalizar, no obstante, se trata de un abordaje concreto diseñado para *cercar* el proceso de sentimientos y para poner en marcha aspectos detenidos o desconocidos. (Ver T.C.P. pág. 56). Posteriormente en el año 2002 y por motivos didácticos, me he permitido denominar a este mini proceso de focalizar con el nombre de **Unidad Dialéctica de Cambio** como una forma de distinguir estas cuatro etapas de cambio respecto del **Focusing** como un macro fenómeno que se centra en la interacción y completación implícita de la sensación sentida.

mismo, de sentir que ese sentimiento le pertenece, que el individuo puede tocarse desde adentro. De allí que sea la experiencia emocional la que lleva la delantera en la simbolización, determinándola a tal punto de otorgarle exactitud o no-exactitud; determinando el camino hacia esa exactitud.¹³

La simbolización es así, en primera instancia y antes que todo, sentida. Resumamos entonces cómo opera el proceso del Referente Directo.

Primero el cliente siente algo y recién entonces se va aproximando a símbolos verbales que logran representar ese algo. La focalización directa e interna implica reducción de tensión. El perder la pista de la autoexploración, o del tema experiencial *sentido*, aumenta la tensión según las mediciones de concomitantes neurofisiológicos llevados a cabo durante la sesión terapéutica.¹⁴ Si el terapeuta es empático en su lenguaje corporal y verbal, y no evaluativo (o sea activamente comprensivo); el cliente se embarca en un camino de focalización, en que se aproxima conceptualmente al sentimiento.

2º La Develación.

La segunda fase del focalizar es la develación del referente directo. Una vez que se está en camino, penetrando en la experiencia, refiriéndose directamente a un dato sentido, gradualmente se llega a conocer en qué consiste este referente directo. Hoy sabemos que el destino de este camino es un “algo” que vive significando desde una profundidad.¹⁵

Con gran alivio fisiológico y repentino asombro, el individuo llega a la apertura de aquello que no conocía conceptualmente, pero que sentía cada vez más intensamente. Mediante una gradual aproximación simbólica de interacción comprensiva y empática de sus sentimientos con las respuestas del terapeuta, el cliente llega a encontrar las palabras exactas para aquello que sentía. El dato vago conceptualmente, pero sentido en forma intensa, decide y enjuicia esta conceptualización posibilitando la apertura, el logro de la exactitud del significado sentido.

La develación del referente directo involucra un reconocimiento emocional sorpresivo y profundo de nuestros propios sentimientos.

¹³ Esa certeza o exactitud es el camino de conquista de los propios sentimientos, siendo la materia prima del proceso de la autenticidad, camino en definitiva conquistable por la persona que vive una *focalización* con la ayuda de un *escuchante*.

¹⁴ Gendlin, E.; Berlin Jeronne I. *Galvanic skin response correlates of different modes of Experiencing* (1959). Este experimento, entre otras cosas, demostró que la reducción de tensión orgánica (medida en reflejo psico galvánico) se producía después de lograr una simbolización aproximada o un encuentro del referente directo, y que, por otro lado, la tensión aumentaba cuando el cliente elegía un tema determinado o se perdía, al extraviarse del tema.

¹⁵ “Algo” es lo que Ann Weiser Cornell menciona como aquello que está en la profundidad en espera por la interacción con la sensación sentida, concepto central y que es el motor de la significación de acuerdo a Eugene Gendlin.

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

3º La Aplicación Global.

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

No debe confundirse esta aplicación global con el *insight*, ya que no es un esclarecimiento intelectual del problema, sino que se trata de un estar en proceso emocional de descubrimiento. El *insight* sería uno de los tantos resultados que ocurren después que el individuo ha develado su referente directo y entrado a generalizar. Lo importante es que el cambio ocurre de todas maneras aún cuando no esté clarificada conceptualmente la develación. La aplicación global es una integración emocional, una auto-comprensión emocional y sentida corporalmente.¹⁶

4º Movimiento del Referente.

De este modo se ha llegado a sentir experiencialmente una nueva cualidad del referente directo. Este se experimenta de otra manera, se siente en movimiento, dado corporalmente y sentido *en marcha*, en forma directa. La perspectiva o el escenario cambia, conduciendo a descubrir nuevos aspectos del referente directo encontrándose así con los significados implícitos que daban a la conceptualización una dirección final que desemboca en la explicitación verbal precisa al sentimiento.

Cuando se ha removido el referente directo, cambian los significados y las simbolizaciones. Esta remoción es profunda e intensamente sentida y

¹⁶ Al respecto, véase el artículo *Contradicción y Descongelamiento* (Riveros, 1990) en que se describe en términos experienciales y existenciales el proceso de cambio terapéutico haciéndose la distinción entre puesta en marcha o autopropulsión (*carrying forward*) del *experiencing* y el conocido proceso del “*insight*”.

emerge desde la profundidad del cliente, lo que nos lleva a decir que sin remoción, todo es meramente *hablado o intelectualizado* (Gendlin). El movimiento del referente es la experiencia directa de que algo más que la lógica y la verbalización se ha producido internamente. El más leve movimiento del referente produce un inmenso cambio en la verbalización.

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

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

Cliente 1 (C1): *Tengo que ir a una reunión esta noche, pero por alguna razón no quiero ir. (Referente Directo: se sabe que se siente algo, pero no sabe la razón de ello o en qué consiste)* A partir de este contenido verbal no tenemos modo alguno, ni el cliente tampoco, de saber por qué no quiere ir. Sin embargo, existe una manera en que él pueda llegar a sus sentimientos y ella descansa en la posibilidad de aproximarse a través del referente directo a su *experiencing* presente. Al referirse directamente a su *experiencing* presente puede recién entonces decir.

C2: *Bueno, no sé de qué se trata, pero estoy seguro de que no quiero ir. De hecho creo que el Sr X estará allí. Y hay algo en él me desagrada* Puede así continuar refiriéndose a su *experiencing* presente y puede éste último moverse y en enterarse que allí habrá algo que no le agradaba (**Develación**, segunda etapa del focalizar o Unidad Dialéctica de cambio U.D.C.).

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

C4: *Oh, no es que deteste discutir con el Sr. X, de hecho me encanta conversar con él, pero tengo miedo de que no me tome en serio cuando yo me entusiasme mucho al respecto* (**Movimiento del Referente**, aquí podemos ver un verdadero movimiento del significado, cuando

ha llegado a sentir la profundidad de su experiencia, el cliente descubre que más bien le agrada conversar con el Sr X sólo que descubre que él teme que Sr. X no lo tome verdaderamente en serio)

En este ejemplo, el individuo forma conceptos con una base en el referente directo de su *experiencing*. No es que esté usando simplemente conceptos exactos que digan algo de lo que sucede. El hecho de que él tenga miedo no es algo que él decida a partir de su comportamiento. De hecho, él va formando *sus* conceptos fundamentado y guiado por lo que va sintiendo en ese momento, por su *experiencing* en marcha.

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

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

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

A través de esta descripción global y sintética, he querido ilustrar el modo en que sucedería el cambio terapéutico. Los sucesos simbólicos que han interactuado pueden ser el tono de voz del terapeuta, el sonido verbal y la efectividad de un *símbolo certero*, que interprete de un modo exacto el sentimiento implícito del Cliente. La expresividad del terapeuta, la conducta de emisión de palabras o símbolos certeros pueden contribuir a un fenómeno verdaderamente empático y facilitador para el sentimiento implícito del Cliente.

Sin embargo, no tendríamos una explicación completa si no nos referimos brevemente a lo que Gendlin denominó *ligadura estructural*, con ello trata de describir aquellos aspectos que no están funcionando implícitamente en el cliente. Este estado, conocido también como rigidez perceptual, es caracterizado por el autor de una manera novedosa. Operacionalmente formula una definición de su sistema teórico que difiere básicamente de los conceptos psicoanalíticos. Recién entonces procederemos a describir la *ley de la reconstitución del proceso* propuesta por Gendlin. De este modo podemos apreciar la importancia y los alcances de la teoría del experiencing que intenta dar explicación de la naturaleza del cambio terapéutico, incluyendo una revolucionaria ley formulada para *la reconstitución del proceso*.

Rigidez Experiencial o Ligadura estructural.

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

Este estado determina un modo de *experiencing* que es particular. El se caracteriza por estar ligado o anclado estructuralmente, deteniéndose en su funcionamiento implícito, haciéndose repetitivo en lugar de cambiante; es un esquema reiterativo y no aporta nada al proceso de *experiencing*; se aprecia además una postergación afectiva en que los contenidos se experimentan como lejanos a sí mismo. Expresiones como *soy el espectador de mi propia conducta, la vida sigue muy bien mientras yo estoy en un cuarto oscuro. Apenas la puedo escuchar. No estoy viviendo*,¹⁷ constituyen un buen ejemplo de este modo rígido, siendo la imposibilidad de reaccionar a un presente, así como tampoco se responde a un sentimiento actual sino que a todo lo que se le asemeje literalmente. Así es imposible captar la riqueza y los detalles de la situación presente. En lugar de que el *experiencing* tenga un sinnúmero de significados implícitos, este modo determina una visión emocional estereotipada de un objeto presente que posee las cualidades de aquel suceso semejante y que no es la característica del actual. El modo de sentir es así *estructurado*. Los sucesos en los cuales hay ligadura estructural no son *experiencing* propiamente tal. En el modo rígido de experimentar, todo

¹⁷ El *experiencing* detenido -que, en realidad, no es propiamente *experiencing*-, se puede observar en aquel suceso común que escuchamos a diario *sé que no quiero reaccionar ni sentirme así, pero siempre termino sintiendo lo mismo, no puedo evitarlo, ni controlarlo, se me escapa, se me gatilla.*

proceso presente “se pierde”, el suceso pasa, por tanto, por encima de la estructura sin afectarla. Los aspectos en ligadura estructural no están en proceso *estricto sensu*.

La Reconstitución del Proceso.

Para Gendlin, reconstituir el proceso es poner a funcionar la *interacción* que estaba detenida.¹⁸ El *experiencing* es por definición una interacción en marcha entre sentimientos y símbolos. Cuando se ha *recuperado* la interacción se dice entonces que el individuo ha entrado en proceso. De este modo, al formular el *experiencing* como interacción, por un lado existe el sentimiento del cliente (funcionando implícitamente) y por otro, sucesos simbólicos que afectan la puesta en marcha del primero. El suceso simbólico más significativo es la respuesta del terapeuta; ésta afecta básicamente al modo de *experiencing* del individuo.

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

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

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

Una característica de esta reconstitución del proceso es la prioridad de ciertos contenidos que están en funcionamiento para terminar en el movimiento del referente en que ha tomado forma un determinado sentimiento, generalizado a otros aspectos del *experiencing*; el individuo ha develado y llegado a sentir más nítidamente en el presente, un sentimiento que no era conceptualmente claro. Sin llegar necesariamente a una simbolización correcta y total, el individuo siente que este eslabón ha pasado por su focalización, *abriéndole paso* a otro eslabón, poniéndose así en marcha una cadena de aspectos que se remueven, significando un cambio en la cualidad de los referentes directos. De este modo se llegaría a aquellos *eslabones experienciales*

¹⁸ Un modo ilustrativo de representar una *zona detenida o congelada* sería recordar el mundo de *Peperland* conquistado o invadido por los azules en el film de los Beatles *El Submarino Amarillo*.

que estaban detenidos o “congelados”. Estos se ponen en marcha finalmente, entrando a funcionar implícitamente.

Podemos extraer dos conclusiones del proceso de reconstitución propuesta por Gendlin: Una, es la proposición de una *ley de reconstitución procesal*. Y, la otra, revisar la razón que hace posible y necesaria la presencia del otro (terapeuta) para la reconstitución del proceso en la persona del cliente. En otras palabras, cómo la ley de reconstitución se une a la empatía que viene de Otro.

Ley de Reconstitución

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

¿Cómo se pone en funcionamiento aquello que está detenido? La ley es enunciada por Gendlin de la siguiente manera: cuando ciertos aspectos del *experiencing* que funcionan implícitamente son llevados adelante por símbolos o sucesos, el *experiencing* resultante implica a otros aspectos congelados a veces muy nuevos que se reconstituyen, los *cuales, por lo tanto, llegan a estar en proceso y funcionar implícitamente en tal experiencing* después de pasar por los aspectos en funcionamiento.

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

El flujo de símbolos en una situación terapéutica es inmenso. Toda la conducta terapéutica es *expresión y significación* para el cliente (y viceversa). El cliente otorga significado a todos los sucesos que procedan del comportamiento del terapeuta. La respuesta de éste está en definitiva presente o implícita en el funcionamiento del cliente. No olvidemos que sólo si el cliente *siente* corporalmente como exacta tal respuesta, entonces ello será el símbolo adecuado que ponga en marcha el proceso (símbolo “certero”, Gendlin).¹⁹

¹⁹ La ley de reconstitución dice que sólo se pueden poner en movimiento aspectos congelados *a partir* de aspectos que ya funcionan, aunque sea en forma precaria o no deseada. Por ejemplo, no puedo hablar en público y me pongo rojo de vergüenza. Esa reacción de *vergüenza* debe evocarse y a partir de la

La Necesidad de un Terapeuta.

Ahora podemos responder al problema de la necesidad del terapeuta. No olvidemos que el problema surgía de una paradoja. A pesar de que el cliente es el único capaz de penetrar en su propia experiencia y de ser el sujeto agente de sí mismo, ¿por qué necesita asistir a terapia y requerir la presencia de otra persona? Intentemos responder esta interrogante apoyándonos en alguna medida en la teoría de E. Gendlin y su nueva concepción de cambio especialmente relacionada a una problemática como la ligadura estructural.

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

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

naturalidad de dejarle que arribe puede iniciarse un camino de acercamiento a la ligadura estructural de congelamiento. Poner en funcionamiento cosas que no funcionan, permite comprender la trascendencia de este nuevo abordaje terapéutico. Sólo al recorrer la cadena completa que va desde los eslabones activos (funcionantes) hasta los inactivos (no funcionantes), permite ir en el camino correcto para encender la mecha de la dinamita o la puesta en marcha del proceso. Esta ley invierte toda la atención terapéutica. Antes de Gendlin, los terapeutas estábamos concentrados en lo que no funcionaba, en los aspectos previamente diagnosticados y “conocidos” como *esquema defectuoso* de autoridad, timidez, fallas de asertividad, falencia declarativa. Tales términos daban cuenta de lo que no funcionaba. El problema es que no por el hecho de nombrarlos se ponen *tautológicamente* en movimiento. El diagnóstico no es un instrumento terapéutico y de hecho no tiene por qué serlo. El problema es que en el modelo psicológico tradicional se usó el diagnóstico como un modo de caracterización que pretendía *curar* mágicamente al dirigir las estrategias terapéuticas sin lograr ver o tomar en cuenta estos eslabones no funcionantes que se volverían activos a través de la Empatía y no a través de la hipotetización conceptual. El diagnóstico aunque sea exacto no llega a curar por que no es un símbolo certero, descubierto paso a paso por el propio Cliente. En tal sentido resulta ser lo contrario, es decir, *un símbolo muerto* (Riveros, 1976). Se recomienda ver el artículo *El Focusing, Diagnóstico y Mundo de lo Implícito* en el cuarto capítulo del presente libro.

forma profunda, mencionará sólo intelectualmente el problema, sentirá menos que cuando solo.

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

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

La respuesta terapéutica es eficaz y posibilita al individuo poner en marcha su *experiencing*, siempre que contenga las características ya mencionadas. Siempre que se produzca en un clima de aceptación y de relación humana positiva. Sólo en tal medida, la respuesta terapéutica y la presencia aceptadora del terapeuta se hacen necesarias. La respuesta terapéutica, al ser certera, permite al cliente salir de su entrapamiento y avanzar por la cadena de significación personal hasta llegar a los eslabones congelados, con símbolos certeros de *Otro* que siente y simboliza *como si fuera el propio cliente*. El terapeuta es entonces en este contexto, una persona entrenada para otorgar respuestas certeras, fruto de su sensibilidad y de un entrenamiento acucioso en empatía y de portar infinidad de auto-respuestas a sus propios procesos, ya que sólo de este modo podrá trascenderse y viajar hasta el mundo del *Otro*, entrar en su laberinto para ir traduciendo fielmente la experiencia del *Otro* en el código de funcionamiento y significado del *Otro*, poniendo su sensibilidad y autenticidad al servicio del *Otro como cliente o como Persona*. La respuesta empática completa el significado implícito, cruzando las barreras literales que son limitantes para el cliente, aquella respuesta empática que proviene del terapeuta, es no obstante un símbolo que refleja o da cuenta de un acontecimiento experiencial que está ocurriendo en el cliente y que el terapeuta logra captar a través de su capacidad empática, para proponerle un símbolo que si resulta calzar exactamente en el movimiento implícito del cliente, entonces ese símbolo se convierte en *certero*. El símbolo certero cruza las fronteras de las palabras literales y angustiantes para el cliente, produciendo una ruptura en la

experiencia bloqueada o detenida, la que al ceder, permite que el dique del agua se rompa y comience a fluir la experiencia real, acumulada por un tiempo psicológico detenido. La presencia de un terapeuta es fundamental para el cliente ya que éste le proporciona palabras que estaban dentro del alma del cliente, pero que él no podía ver o sentir por aquella zona congelada que logró ceder gracias a la empatía, que tomó el sendero de afirmar la experiencia que sí estaba en funcionamiento, es decir, se rigió por la ley de la reconstitución procesal.

Conocido es el hecho en que el terapeuta se ve limitado en su efectividad cuando no puede otorgar respuestas empáticas y certeras, y ello se produce cuando el propio terapeuta no posee auto-respuestas certeras para aquellos aspectos detenidos y que son similares a los contenidos del cliente. Allí se produce el fenómeno de la simpatía, es decir, de la *identificación* y ambos pueden sucumbir en mutuas *proyecciones, como en una galería de espejos*. La capacidad de *escuchar* se ve limitada cuando la sensibilidad del terapeuta se ve ligada a aspectos personales no *trabajados* o no descongelados por auto-respuestas facilitadoras.²⁰

Resumiendo el proceso del experiencing

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

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

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

El mérito indudable por la novedad y la agudeza radica en que Gendlin construye la teoría del *experiencing* como un modo de dar cuenta del funcionamiento de la subjetividad humana.

Gendlin ha sometido a investigación su variable del *experiencing* y lo que es más, su teoría emergió de la investigación y de la experiencia clínica.

²⁰ En el artículo *Autenticidad y Empatía* (Riveros 1998), se trata ampliamente este tema de la necesidad del desarrollo personal como parte del entrenamiento del terapeuta experiencial. *Autenticidad y Empatía* es parte del libro *Focusing Experiencial y Existencial*. E. Riveros, LOM Ediciones, 2006, Santiago de Chile.

Aunque esta teoría formula fenómenos subjetivos, ella es una guía para la investigación operacional, que emplea técnicas o instrumentos comunes de medición.

Gendlin, Jenney y Shlien hicieron estudios para cuantificar sus observaciones, investigando la alta correlación existente entre la *inmediatez del experiencing* y el grado de éxito terapéutico de los clientes que presentaban tal característica en su interacción (1956). La inmediatez del experiencing también fue medida por Rogers con su *Escala del proceso* (1958).²¹

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

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

La investigación operacional y la teorización aplicada realizadas durante cuarenta años ha abierto la posibilidad a examinar y evaluar la importancia de la función del *experiencing* en el cambio terapéutico, en el cambio profundo producido por la macro intervención conocida como Focusing, la aplicación de éste a múltiples áreas de la vida humana, nuevas metodologías para la construcción de nuevo conocimiento como ha sido el caso del T.A.E., así como la construcción de la Filosofía de lo Implícito, y la última obra de Eugene Gendlin, conocida como *A Process Model*, la cual entre otras cosas significará una revolución sin precedentes en la reflexión de la subjetividad en el futuro, lo que puede llevarnos a crear métodos en la comprensión del ser humano en su componente ahora incorporado como *experiencing*.

La teoría del *experiencing* nos ha aportado una nueva explicación posible acerca del cambio, fundamentado éste en una problemática de simbolización. Esta teoría posee un alto grado de sistematización y su acervo de investigación está sustentado en numerosos hallazgos. Aún cuando el sistema de mediciones pueda tener observaciones atendibles en sus alcances metodológicos, el gran mérito de este nuevo enfoque es *hacer ciencia sin reducir* el objeto de estudio; i.e., mantener intacta la rica complejidad de un fenómeno tan subjetivo y tan universal como sería el *experiencing*.

Sin lugar a dudas, la teoría del *experiencing* y la Filosofía de lo Implícito han constituido la matriz que ha dado a luz al Focusing, el cual es considerado mundialmente un fenómeno de consecuencias terapéuticas

²¹ Gendlin, E. Jenny R., y Shilino, J. *Counselers Rating of process and outcomes in Client-Centered Therapy*, Report to the American Association Convention, 1956.

trascendentes por su profundidad y su largo alcance. El Focusing, aparecido tempranamente en 1976, nació a la luz pública en el año 1978,²² siendo un método creado por Gendlin para dialogar con el cuerpo y con los significados sentidos, lo que lleva al cambio terapéutico. No obstante, hay un hallazgo trascendente que ocurre con el Focusing, aún cuando Gendlin nos anticipara de ello unos años antes: me refiero al fenómeno de la *sensación sentida (felt sense)*. La sensación sentida es el fenómeno central de la subjetividad, el motor de la significación implícita, la que interactúa significando el contexto inmediato y la interacción interpersonal. El Focusing es el arte de dialogar con la sensación sentida. Dado que la sensación sentida interactúa con contextos específicos, significándolos, el Focusing como método puede ser aplicado a cualquier contexto donde interactúe el ser humano: la creatividad, la educación, la pobreza, el trauma post-guerra, el cáncer, la religión, la espiritualidad, la relación interpersonal, las organizaciones, el stress, la toma de decisiones, los sueños, la interpretación artística de lo implícito, la infancia, la vejez, la adolescencia, la muerte, el rediseño existencial ante la muerte o una muerte parcial o pérdida física o espiritual de un ser querido, a re-visionar el futuro personal u organizacional, etc.. Así como existen infinitos contextos humanos, así el Focusing aparece como un instrumento que hoy en día está disponible para la humanidad gracias al genio de Gendlin.

4. Aplicaciones del Experiencing

E. Gendlin fundó el Instituto *Focusing* en la ciudad de Chicago en la década de los setenta, donde ha entrenado a muchos terapeutas (psicólogos, psiquiatras y otras profesiones afines) provenientes desde todas partes del mundo, desde el Extremo Oriente, Oriente Medio, Europa, Asia, Australia, Africa, Canadá y A. Latina. Según el escritor Jeffrey Mishlove en su libro *Roots of Consciousness*, el *focusing* como técnica derivada de la teoría del *experiencing* es una de las herramientas actuales más poderosas que sirve como base de cualquier terapia exitosa.²³

El *focusing* como método o procedimiento permite *acercarse* y transformar aquellos aspectos de nuestro proceso de *experiencing* que está en un funcionamiento precario o insatisfactorio en nosotros mismos. Este abordaje es consciente y puede ser dirigido hacia otros o hacia uno mismo. El mencionado libro de Ann Weisser Cornell es una de las múltiples muestras en

²² *Focusing. Psychotherapy: Theory, research and practice*, 1969 ; y luego *Focusing* , Primera edición New York; Everest House, 1978. Ambas fuentes pueden verse en Instituto Focusing de Nueva York sección Bibliografía temprana realizada por el trabajo brillante y minucioso del **Dr Franz Despestele**.(www.focusing.org)

²³ Jeffrey Mishlove es citado en la presentación de una valiosa obra de Ann Weisner Cornell *The Power of Focusing. A practical guide to Emotional self healing*. A New Harbinger Publication, 1996.

que el *focusing* puede *autoaplicarse*, pudiendo contribuir al propio proceso de crecimiento. Gendlin aplicó el *focusing* a los procesos de interpretación de sueños en su obra *Let Your Body interpret your dreams*²⁴ en la que creó un método para explorar y comprender las claves *sentidas* de nuestros sueños, *preguntándole* a nuestro cuerpo el significado de los mismos. No se refiere a un código universal para comprender el lenguaje de los sueños, sino que es un tratado de preguntas claves que conduce a *nuestra persona* a comprender su propia significación de acuerdo a un singular proceso de auto-descubrimiento mediante el *revivir emocional* del sueño, con una guía completa de cómo comenzar, y qué dirección tomar, cómo moverse desde aquellas zonas desagradables del sueño a las más agradables y viceversa para lograr una *comprensión sentida* del *significado personal* de dicho sueño o poner en marcha una *interacción* interrumpida entre sentimientos y símbolos.²⁵

El *focusing* como técnica se enseña en talleres para diferentes procesos humanos: interpretación de sueños, toma de decisiones, auto-comprensión, auto-guía para resolver conflictos personales, relación de pareja, etc. En Chile, he aplicado el modelo del *experiencing* y el *Focusing* institucionalmente, al campo de la creatividad, de la educación, de la clínica y en las Organizaciones durante treinta años²⁶. He dirigido mi quehacer terapéutico bajo este paradigma en pacientes de toda índole, niños y adultos. Mi experiencia personal ha ido evolucionando respecto de mi quehacer docente así como también en entrenamiento y asesoría organizacional bajo el paradigma del *experiencing* y *La Filosofía de lo Implícito*.

5. Proyecciones del Experiencing y del focusing para el siglo XXI

A continuación, deseo exponer algunas implicancias y aplicaciones del pensamiento de Gendlin en diferentes terrenos donde interactúa el ser humano y sus diversos contextos. Quiero referirme especialmente a la transformación conceptual que ha dado origen a lo que hoy en día conocemos como una nueva Metateoría. La teoría del *experiencing*, junto a la aparición del *Focusing* como fenómeno de reconstitución de la subjetividad detenida, lo

²⁴ E. Gendlin, *Let your Body interpret your dreams*, Chiron Publications 1986, 400 hinden Av, Wilmette, Illinois 609, U.S.A. Library Congress: Cataloging-in-Publication Data.

²⁵ Personalmente tuve la experiencia de haber sido conducido por el propio Gendlin para dilucidar y comprender un sueño recurrente y angustioso de muchos años, de la cual puedo decir que logré un desarrollo muy importante posteriormente, amén de haber logrado su extinción por el sólo hecho de haber tenido una *re-significación sentida*. El *Focusing* aplicado a los sueños es una curación y no una explicación.

²⁶ Al respecto se sugiere ver la conferencia dictada en Costa Rica “La empatía enseña a la Empatía. Una labor experiencial realizada en Chile”. Esta conferencia fue dictada en el año 2004 y puede leerse como acápite anexo en el libro ya citado *Focusing Experiencial y Existencial*.

cual ha dado lugar a una transformación en la práctica de la psicoterapia, trayendo reformulaciones en conceptos como cuerpo humano, normalidad, autopropulsión del proceso terapéutico y trascendido las falsas dicotomías del pensamiento occidental en lo que respecta al fenómeno humano del cambio. Dicotomías tales como razón-emoción, sujeto-objeto, el yo y su contexto, proceso con propulsión externa y autopropulsión, etc. Junto a dar nacimiento al propio Focusing como instrumento de intervención en la subjetividad a través del gran recurso de la Empatía, la teoría del *experiencing* ha dado lugar a otras metodología para descubrir nuevos territorios de la subjetividad, instrumentalizando el concepto de autenticidad, como por el ejemplo el *T:A:E: Thinking at the Edge*, traducido como *Pensando desde el Borde*²⁷ es una forma de crear teoría personal como conocimiento y como pensamiento creativo, una forma de hacer investigación, proyectos de inventar nuevos mundos a partir del dialogo con la propia sensación sentida, distinguiendo los territorios del lenguaje formal y aquellos de la autenticidad. *Una teoría del Cambio de Personalidad* y *El experiencing y la creación del significado* constituyen a mi parecer la base de una pirámide de la Filosofía de lo Implícito que ha culminado la obra última de Gendlin denominada por el momento, como **Un Modelo del Proceso** (“*A Process Model*”)²⁸

5.1. La consulta al proceso y no al resultado.

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

5.2. El cuerpo como un sabio desconocido.

El *focusing*, como abordaje terapéutico, implica concentrar toda la atención del proceso *corporalmente sentido* y en el *experiencing* como proceso permanente de interacción entre la persona y el medio, privilegiando la actitud de poner atención al propio cuerpo, a la propia persona, siendo esta una actitud desconocida hasta la fecha. Al dirigir la atención hacia los sentimientos

²⁷ Ver traducción anexa en el Capítulo 5.

²⁸ **A Process Model.** De Eugene Gendlin, ver referencias bibliográficas.

propios, hacia el propio cuerpo se le otorga un papel de sabiduría a esta entidad orgánica maravillosa conocida como cuerpo, que es donde están sucediendo los procesos experienciales, espirituales, emocionales y de toda índole, a esta unidad conocida como persona. Esta sabiduría otorgada a la persona corporal implica una alternativa a la actitud con que se concebía al hombre a inicios del siglo XX y durante las centurias pasadas.

Al no poner atención al propio cuerpo, el hombre desconocía su propia intimidad, sus verdaderos deseos, emociones y sentimientos. La naturaleza dicotómica de la concepción alma–cuerpo llegó al máximo de tensión cuando comenzamos a valorar nuestra persona a través de nuestro cuerpo. El cuerpo siempre fue visto en nuestra cultura occidental como la fuente del mal, una fuente de naturaleza animal, de instintos irracionales y deseos malignos. El pecado habitaba en el cuerpo, en lo que por siglos se conoció como la “carne”, fuente de pecado así como el mundo y el demonio. Las clases de catecismo penetraron en el alma de la infancia durante siglos y de hecho las emociones más castigadoras sujecen en nuestro condicionamiento social de occidente: la culpa y la vergüenza.²⁹

Así como se desconfió por tantos siglos del cuerpo también se desconfió de la relación interpersonal. Había que cuidarse de nuestra naturaleza animal y primitiva así como de los demás. El cuerpo a la luz del Focusing es una realidad significadora, creadora de una simbología propia y ancestral, el cuerpo vive en el mundo de acuerdo a Gendlin y por lo tanto posee una sabiduría que trasciende a la mente. El nexo con el *Otro* y el nexo con nuestro cuerpo fue la desconfianza y con ello nació la confianza ciega en el cálculo racional. Protegerse del propio cuerpo es protegerse del propio yo, desconociéndose a sí mismo, como dijera una vez Nietzsche *cada cual es para sí mismo el más lejano*.

Similarmente, la terapia gestáltica en que F. Pearls otorga un rol fundamental al cuerpo, el focusing establece un diálogo entre la persona y su propio proceso biológico y corporal, a través de las emociones o de la consulta directa a nuestro cuerpo. A diferencia de la Gestalt, el cuerpo experiencial posee sus propias imágenes y significaciones. El Focusing propone un diálogo con el cuerpo, y este diálogo para ser tal debe fundamentarse en el escuchar atento y respetuoso, con delicadeza y aceptación de las señales de Nuestro Cuerpo. *Para escuchar hay que dejar de hablar* nos dice Ortega, de este modo se establece un modo activo de hablar callando (Scheller), pues comenzamos a sentir, damos amplificación a estos lejanos murmullos corporales que aparecen precariamente a través de los sueños, malestares somáticos, ansiedades motoras. Re-establecer el diálogo que tuvimos cuando niño con nuestro cuerpo es acercarse nuevamente a las cosas en sí. La sabiduría experiencial de nuestro cuerpo está hoy en día “disponible”

²⁹ Ver John Amodeo *Un Corazón Auténtico. Un camino de ocho tramos hacia el amor en la madurez*. Creciemitno personal Colección Serendipity. Desclée de Brouner SA, 2004, Bilbao. España.

gracias a los cambios de paradigma del siglo XX, entre ellos, el mencionado *experiencing*.

S. Jourard, el gran psicólogo humanista que nos alumbró en el proceso de la transparencia de nuestra autenticidad, mencionaba que la capacidad de auto-expresividad al desarrollarse o *des-taparse* produce una mayor longevidad, basta para ello ver que este período es mayor entre las personas de mayor auto-expresividad.³⁰

En Oriente así como en el pensamiento de la Grecia de Homero, en comparación frente a este fenómeno de *recuperación* que hemos tenido que vivir los occidentales, han permanecido fieles a la unidad intrínseca de la persona con su cuerpo, a través de prácticas milenarias como son la meditación trascendental, la danza taichí, artes marciales, el reiki, etc. En Occidente, ha sido necesario un largo camino de 20 siglos para llegar a restablecer el carácter *holístico* de nuestra persona. El concepto gendlineano del *experiencing* ha trascendido y superado la dicotomía occidental al convertirse en el eslabón perdido entre las dicotomías y de este modo, la significación emocional ha sido *re-conocida* y *re-integrada* a su morada natural: el cuerpo. El *experiencing* y singularmente la *sensación sentida* son los elementos capaces de dar cuenta de una dimensión espiritual y corporal al mismo tiempo, en un cuerpo que es significador de una identidad que proviene del mundo del ser, del mundo espiritual, del mundo cósmico, es decir de una Persona-toda, una sola con su mundo.

5.3 La naturaleza emocional del cambio.

En Occidente se ha visto al parecer por mucho tiempo, otra *extraña* dicotomía: razón–emoción. En cierta ocasión una paciente me compartió que al entrar a la consulta de su terapeuta tratante, ella había comenzado a llorar después que su terapeuta le preguntara cómo estaba su estado de ánimo. Ante el llanto, su terapeuta le *ordenó* primero tranquilizarse y dejar de llorar, dominar sus emociones y sólo después podría hablar, pero esta vez debía hacerlo *calmada*.

Hasta hoy era común el abordaje exclusivamente racional con el propósito de producir cambios. El uso del análisis y la interpretación racionalista son muestras de esta tendencia, herencia de un racionalismo aristotélico del cual la ciencia física se valió para poder capturar y dar cuenta del mundo físico. Escuchar, no obstante, los sentimientos y escuchar la sinfonía emocional y experiencial de las vivencias de una persona, nos instala en un mundo nuevo. Más aún, cuando presenciamos que en este micro cosmos de sinfonías emocionales son ellas inseparables de las percepciones, siendo éstas cognitivas o intuitivas, y que este fenómeno es parte del proceso

³⁰ Jourard, Sidney, *The Transparent Self*. 1971. Van Nostrams Reinhold, New York.

de hacer referencia a un asunto que le afecta a la persona denominada cliente³¹.

La naturaleza del cambio es experiencial y emocional, cognitiva e hipotética, vivencial y corporal nos dice Gendlin. Hoy en día cualquier terapeuta realiza el hecho de que para haber cambio personal se requiere una fuerte *ingesta emocional*. Pero más que ingesta emocional, podemos cambiar el concepto y decir mejor, evocar el proceso emocional, el cual es susceptible de despertar, *re-vivir*, mediante el *focusing*, o mediante una interacción terapéutica, aprovechar la interacción funcionante entre símbolos y sentimientos para llegar progresivamente *al fuego* de las emociones *prendidas* a las formas más rígidas de un *experiencing* detenido.³²

El cambio es posible a través de un funcionamiento implícito y pre-conceptual de intensa dinámica emocional. Gendlin habla de *focalizar*, *cercar* el sentimiento, refiriéndose a lo que *estoy sintiendo intensamente ahora* y que *no sé bien de qué se trata*. El *referente directo* es intensamente *sentido* y conceptualmente vago. La emoción no sólo es respetada y tomada en cuenta, sino que ella es una condición interna *sine qua non* para que se produzca el milagro del cambio. Este hallazgo permitió sortear la gran barrera que coloca aquel cliente *racionalizador* respecto a su vida y su drama personal, *hablando* de lo que le pasa pero *sin sentirlo*. Esta distancia emocional de un discurso ausente de emoción mantuvo en jaque a la psicoterapia científica por espacio de casi un siglo. Tradicionalmente se consideraba normal que un cliente concurriese a psicoterapia durante un tiempo que abarcaba de 2 a 5 años, ello era una prueba de rigor y constancia, con la agravante que nada cambiaba en lo conductual, todo seguía igual, cambiándose el discurso angustioso y personalmente estructurado por un discurso *más explicativo*, pero sin conductas nuevas o aprendidas o re-aprendidas³³

El cambio no sólo ocurre a través de un inicial sentir o tomar contacto a través de un *referente directo* con las emociones en plena dinámica cuando hablo de esto o de lo otro, sino que el cambio es rápido, ágil, múltiple. Se extiende a todas las zonas referidas del *experiencing* a partir de la estructura funcionante hasta acceder a la estructura congelada y así llegar al momento del cambio. Emocionarse intensamente para ser facilitado a través de *símbolos* certeros del *Otro*. El fenómeno terapéutico es hoy una realidad disponible y evocable de intervención directa al referente directo del *experiencing*.

³¹ Se recomienda leer el extraordinario artículo de Eugene Gendlin donde da cuenta de esta totalidad en que fenoménicamente vivencia un cliente, trascendiendo toda fragmentación, me refiero a ***La Respuesta experiencial*** en “El Uso de la Interpretación en el Tratamiento”, 1968.

³² Recordemos la ley de Gendlin de reconstitución del proceso del *experiencing*, y de lo que está en funcionamiento hacia aquellas zonas de no-funcionamiento.

³³ Creo que en dicho esquema tradicional más que proceso de cambio podría concebirse como “adoctrinamiento”, ya que el cliente ha sido “objeto” de análisis, “objeto” de interpretación, o de intervención, entregándose una teoría explicativa para su no-cambio. Se recomienda ver al respecto el ya citado artículo ***Autenticidad y Empatía*** (Riveros, 1998).

5.4 *El cambio es Autopropulsado.*

El racionalismo ha sido muy útil para la generación de la lógica aristotélica que ha sido el método crucial para la ciencia así como para ordenar los sistemas de medición, control y administración de procesos, útil en lo que respecta a resultados y al manejo de todos los datos (registros y cuantificación). De hecho la ciencia como sistema y como método está gestada en medio de la lógica aristotélica. Sin embargo, la razón no nos permite *generar o facilitar* el proceso de cambio y menos aún *dirigirlo* a control remoto de acuerdo a un manual de procedimientos e interpretaciones. La razón no produce cambio. El cambio es facilitado, escuchado, propiciado y comprendido más no es posible movilizarlo con las categorías de la lógica aristotélica. El *drama humano es comprensible a través de las leyes del laberinto y no las del teorema*, dijo Kafka en su magistral descubrimiento para dar cuenta cómo se comporta la naturaleza humana. Kierkegaard también había hecho alusión, en el siglo XIX al hecho de que el drama de nuestra existencia no es abordable con la lógica aristotélica ni con el racionalismo de Hegel. Como decía Pascal, el corazón *posee razones que la razón desconoce*, conclusión a la que llegó siendo uno de los primeros filósofos existenciales que habló del cambio a partir de experiencias humanas cotidianas. Tampoco es raro que Kierkegaard no se editase más hasta un siglo después, ya que él vivió en una época racionalista. El proceso de cambio, por el hecho de ser un fenómeno humano, un fenómeno de la *Existencia*, del *ser-en-el-mundo*, posee una dimensión emocional y además, tiene una *autopropulsión exclusiva*. No puede dirigirse desde afuera, el *locus de control* le pertenece al proceso, y el terapeuta es el *compañero existencial* de dicho proceso y no es un experto en dirigir, es un experto en facilitar, un experto activo en escuchar y entregar los símbolos certeros desde un ámbito creativo, desde el ámbito de su propia sensibilidad, poniendo su *sensibilidad al servicio* de la empatía, para entregarle al *Otro* los símbolos que él requiere. ***Lo demás, lo hace el proceso auto-propulsado emocional y corporalmente.***

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

La autopropulsión sigue el camino de la significación singular fruto de la trayectoria individual. El mapa de significaciones está escrito en nuestra singular trayectoria emocional y vivencial, lo que se concreta en nuestra individualidad y en nuestra *Autenticidad*. Ella es ese vasto océano en que llegamos a tocar desde dentro nuestro modo de ser, nuestro modo de “ver y vivir” el mundo. Respetar y seguir el camino de la autopropulsión es afirmar y re-confirmar la autenticidad, ese singular modo de ser que se pone en movimiento en un mar de sentimientos y emociones, en un “cuerpo nuestro”,

en el cual y con el cual podemos sentir “nuestra” persona, y “nuestra vida”. Nuestra existencia se ha ido tejiendo con el entramado del *experiencing*, cada uno en un sendero único con las huellas propias del corazón.

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

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

La psicoterapia ha trascendido definitivamente el ámbito de la psicopatología, habiendo alcanzado la posibilidad de trabajar con personas en un rango más amplio. En cada ser humano existe una cuota de autopulsión, sin importar si estamos al lado de un moribundo o un ser que padezca una psicosis, detrás de cualquier enfermedad existe un ser humano, con un proceso de interacción tal vez muy reducido en su *experiencing*. No significa que el enfoque experiencial pretenda curar una esquizofrenia, lo que se quiere decir aquí es que es posible tomar contacto con un ser humano no importa en qué estado se encuentre, si tan sólo estuviese vivo y conciente, su capacidad de sentir y de significar estarían en funcionamiento y por lo tanto se podría acompañar empáticamente para que él mismo construya significado, ya que dicha construcción es un proceso experiencial, es decir, un proceso plenamente humano. Mediante el Focusing y el conocimiento derivado del *experiencing* se ha hecho realidad uno de los sueños de la Psicología Humanista inaugurada en 1962, trascender los hospitales y las clínicas, y hacer de la psicoterapia una práctica normal para gente también normal. Al trascender y no excluir, sino que precisamente incluyendo los hospitales psiquiátricos y las clínicas de rehabilitación, la psicoterapia ha llegado a la comunidad humana, es decir, a la Educación, al Entrenamiento de Personas en el ámbito de Organizaciones, en el ámbito de la asesoría preventiva de pareja o sistemas familiares, preocupándose por fenómenos humanos de mayor rango de plasticidad y expansión: creatividad, comunicación, amor, afectividad, etc. La psicoterapia no es exclusiva de pacientes *psiquiátricos*, de personas *pacientes neuróticas*, sino que está al servicio de la Persona, en un evidente concepto más amplio de normalidad conocido como proceso de crecimiento personal, *funcionamiento óptimo* (Rogers), de *individuación* (Jung) o de *autoactualización* (Maslow).

El constructo teórico del *experiencing* permite concebir el fenómeno humano de un modo más amplio, más natural, más social, pudiendo posibilitarse un abordaje terapéutico en la vida cotidiana. Hoy en día es natural

encontrar una *Psicología de la Vida Cotidiana*³⁴, es decir, concebir al ser humano contextualizado como un semejante que experimenta al igual que Otro un proceso de significación ininterrumpido. Se hace realidad aquella categoría anunciada por Kierkegaard en el siglo pasado, *somos un universal singular*. Todos los seres humanos nos desarrollamos universalmente de acuerdo a un proceso de significación (interacción, sentimiento y símbolo) y cada uno de nosotros experimenta de un modo único y singular dicho proceso universal.

Hoy es común encontrar la palabra *Escuchar* en las prácticas cotidianas de interacción y comunicación significativa entre personas. Treinta años atrás esto era impensable. En la actualidad, nos encontramos con un lenguaje nuevo, incorporado al contexto de todos los días. Hablamos hoy en día de proactividad, expresividad, asertividad, escuchar o empatía, valoración incondicional o respeto, comunicación recíprocamente influyente. La interacción humana ha ido acogiendo un nuevo lenguaje y a las nuevas prácticas terapéuticas se ha ido incorporando aquel del *experienicing*.

Podemos comprender ahora que el diálogo auténtico (terapeuta-cliente) permite que dos seres humanos *compartan* el drama personal de uno de ellos (cliente) mediante la sensibilidad interpersonal entrenada por la empatía y la auto-expresividad del otro (terapeuta). Como decía Max Scheller a inicios del siglo *ya no se requiere saber al otro sino co-ejecutar y comprenderlo. Con-sentir* al unísono en un diálogo existencial y auténtico, como decía Ortega y Gasset.

En la segunda mitad del siglo XX han ocurrido importantes cambios de paradigmas en las ciencias humanas, y en la Psicología en particular. De hecho, no es una novedad observar que al término del milenio, los cambios han sido tan vertiginosos que no hemos tenido el tiempo de darnos cuenta en qué cambios estamos. La era de la informática nos ha permitido saltos cuantitativos en el pensamiento contemporáneo y futurista. El nuevo paradigma del *experienicing* constituye un modelo más amplio que otros anteriores y permite operar sobre un mundo más natural y más humano. Ya no es necesario concebir fenómenos aislados, aspectos que antes llegaron a constituir la fragmentación de un todo del ser humano (el *cerebro*, la *mente*, la *razón*). Hoy en día cada vez más observamos la necesidad de una integración de distintos *aspectos* -por llamarlo de algún modo- del ser humano, trascendiendo ciertos énfasis o trascendiendo ciertos fenómenos del ser humano vistos hasta ahora de un modo fragmentado (Aprendizaje, Personalidad, Memoria, Motivación, Lenguaje, Inteligencia, Inconsciente, etc.) y una decidida co-explicación con otras disciplinas concernientes al ser humano (no nos limitamos para pedir ayuda explicativa a disciplinas como Filosofía, Antropología, Artes en sus múltiples formas, Religión en sus principales manifestaciones, Economía, Lingüística, Neurofisiología, Ecología, ciencias de la Comunicación). Al operar con el fenómeno del

³⁴ Freud escribió *La Psicopatología de la Vida Cotidiana*, hoy parafraseamos su obra para ilustrar el modo en que cada época históricamente determina sus formas de pensamientos.

cambio, la Psicología necesita de otras disciplinas (Misticismo, Estética, Axiología, Teología, etc.). Esto habría sido un “anatema” frente al “dogmatismo” en el que paradójicamente se cayó en el ámbito de la Psicología Científica y académica de la década de los 70 en el contexto chileno.

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

El pensamiento Experiencial propuesto por E. Gendlin en su vasta obra publicada a partir de la segunda mitad del siglo es, precisamente, una consecuencia propia de la época y propone una forma de pensar y concebir a la *Persona* de un modo muy nuevo, propio de un siglo XX convulso e incierto, y que bien puede contribuir por mucho tiempo a los futuros paradigmas venideros, ya que el cambio en las formas de pensamiento es vertiginoso e impensable en un presente que se acomoda a cualquier nueva concepción de mundo.

“*La Teoría del Cambio de Personalidad*”³⁵ junto a “*El experiencing y la creación del significado*” constituyen la primera fase de una nueva *versión* del hombre y sin lugar a dudas es el primer enfoque histórico que intenta explicar *por qué* cambiamos, o qué nos hace cambiar, más allá de que concibamos al ser humano de un modo *conductista*, *psicoanalista*, *gestáltico*, *sistémico*, etc. Esta teoría del cambio permite ver al ser humano en su dimensión existencial que le caracteriza, el cambio como una necesidad permanente ante el conflicto y el drama humano, ante aquella situación en que somos sujeto y objeto de nuestro singular modo de ser.

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

³⁵ Obra clásica de Eugene Gendlin ya citada .

Organizaciones de la “enajenación”, de la autodestrucción por una constante negación del desarrollo de la autenticidad y del verdadero potencial.

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

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

Caminando en el siglo XXI podemos contar con un nuevo paradigma acerca del cambio y del ser humano. Hemos pasado, por lo tanto, a un nuevo concepto de existencia, de la magnitud de aquel de Ptolomeo a Galileo, o lo que significó la dialéctica de Marx respecto a la de Hegel. Hoy podemos decir que conocemos mejor cómo opera el cambio “dentro” de nosotros, concibiéndolo como un fenómeno lingüístico y emocional, más que un medio ambientalista, o más que un intento racional por entender nuestra naturaleza *primitiva* y resignarnos a un determinismo histórico individual. Al operar el cambio dentro de nosotros, gracias a la presencia del Otro (terapeuta o compañero existencial) nuestro sendero hacia la salud mental se abre de par en par a través de un fenómeno que nos aleja radicalmente de la alienación de la inautenticidad, acercándonos a un sendero pleno de posibilidades y que se sumerge en el ámbito de la autenticidad, con la riesgosa conquista del propio ser *que somos* y que podemos *llegar a ser*, a través de la conjugación del drama humano, social e individual, que hoy conocemos como objetivo último de cualquier psicoterapia, la singularidad, la autenticidad o el desafío de *ser uno mismo*.

Bibliografía

1. **Bugental, J. T. T.** *La Persona que es el terapeuta.* *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1964, Vol. 28, Núm 3, págs. 272-277. Jules D. Holtzberg (dir.).

2. **Cornell, Ann Weiser.** *The Power of Focusing. A practical Guide to Emotional Self-Healing.* A. New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck. Av. Oakland, CA. 94609 U.S.A. 1996.

3. **Henrichs, Marion** *Una Teoría Sobre la Aceptación Positiva Incondicional En Psicoterapia* Traducida al español: Antonio Briones y Edgardo Riveros.

4. **Hinterkopf, Elfie.** *Integrating Spirituality in Counseling. A manual for using the Experiential Focusing Method.* American Counseling Association. 5999 Stevenson Avenue. Alexandria, VA 22304. USA.

5. **Jason, Bala.** *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y orientadores.* Serendipity, Desclée de Brouwer, 2006, España

6. **Jourard, Sidney** *The Transparent Self.* Segunda Edición 1971, Van Nostrans Reinhold, New York.

7. **Jung, C.G.** *Answer to job. In Psychology and Religion: West and east (Collected Works, Vol 11).* Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1958. (Originally published, 1952).

8. **Frankl, Viktor E.** *La Idea Psicológica del Hombre,* 4ª Edición, Ediciones Rialp, S.A. Madrid (1984).

9. **Gendlin, Eugene.** *A Theory of Personality Change,* En *Creative Developments in Psychotherapy* de A. Maherr (Ed.) Cleveland. Case-Western Reserve. Original data de 1964.

10. **Gendlin, Eugene.** *A Proces Model,* Libro en etapa de publicación, disponible en una circulación restringida del Institute Focusing de Nueva York. 34 East Lane, Spring Valley, NY 10977, info@focusing.org. Este libro no ha sido citado en ninguna de sus partes por encontrarse en etapa de traducción.

11. **Gendlin, Eugene.** *Experiencing and the Creation of Meaning.* Macmillan, New York (1962).

12. **Gendlin, Eugene.** *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the Experiential Method.* The Guilford Press, New York. London 1996. NY 10012. DNLN/DLL for library of Congress, U.S.A. 1996.

13 **Gendlin, Eugene.** *La respuesta Experiencial*

14. **Gendlin, Eugene.** *Let your body interpret your dreams.* Chiron Publications, Willmette, Illinois. 400 Linden Avenue, Willmette, Illinois 60091, USA. 1986.
15. **Maslow, A. H.** *La Personalidad Creadora.* Editorial Kairos, S.A. 1982, Barcelona. 1era Ed. 1983.
16. **Riveros, Edgardo.** *Autenticidad y Empatía. Focusing Experiencial y Existencial,* Lomediciones, 2006, Santiago de Chile.
17. **Riveros, Edgardo.** *El lenguaje Terapéutico en la Psicoterapia centrada en el Cliente.* Biblioteca de E. de Psicología U. de Chile. Santiago de Chile, 1975.
18. **Riveros, Edgardo.** *Contradicción y Descongelamiento Terapéutico.* Revista Terapia Psicológica, Año XIII, Volumen V (4), N° 24, 1996.
19. **Riveros, Edgardo.** *Adiós al Paraíso Perdido. Un enfoque personal y psicológico de las pérdidas.* En el libro **Existencia y Cambio**, Lomediciones, 2000, Santiago de Chile.
20. **Watzlawick, Paul.** *El lenguaje del Cambio, nueva técnica de comunicación terapéutica.* Biblioteca de Psicología, Herder, Barcelona 1986.