

Una Teoría Del Cambio de La Personalidad ¹

Eugene T. Gendlin (PhD.)

Universidad de Chicago

Traducción de Edgardo Riveros Aedo.

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

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

Una teoría requiere términos y palabras definidas, con las cuales se especifiquen observaciones y se formule una cadena de hipótesis teóricas. La teoría presentada aquí se desarrolla dentro de esta estructura básica adjuntándose una explicación para los nuevos términos incorporados a la teoría. Estos términos son consignados y numerados. (Podemos disponer de una teoría genuina sólo si definimos cuidadosamente los términos, y sólo al usar términos definidos, podemos más tarde modificarlos, probarlos, y ampliar la teoría)

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

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

Problemas y Observaciones.

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

Teoría de la Personalidad y Cambio de Personalidad

Las teorías tradicionales de la personalidad se han referido principalmente a los factores que determinan y explican las diferentes personalidades individuales como tales, y a los factores que han puesto en marcha una personalidad dada. Se denomina personalidad a aquello que mantiene su carácter a pesar de las circunstancias. Los aspectos de una falla individual nos sorprenden si la situación actual los explica. Nunca los atribuimos a su personalidad cuando un individuo muestra toda suerte de comportamientos indeseables bajo circunstancias predominantemente negativas, o cuando llega a ser simpático y seguro bajo la influencia de acontecimientos en los que (como decimos) casi nadie sería simpático ni seguro. Lo que nosotros atribuimos a la personalidad es el reverso: cuando un individuo permanece confortable y seguro bajo circunstancias predominantemente adversas, y cuando el individuo permanece temeroso y apenado a pesar de las aparentes oportunidades y de la buena suerte. Podría decirse así, que lejos de explicar el cambio de la personalidad, nuestras teorías han sido reacias a explicar y definir la personalidad como tendiente a no cambiar, cuando justamente lo que se esperaría de ella sería el cambio.

En alguna medida este punto de vista acerca de la personalidad como factores que se resisten al cambio es justificado. Generalmente concebimos a una persona como una entidad difusa a través del tiempo. Sin embargo, los modelos y contenidos teóricos son *un tipo de conceptos exploratorios* que hacen del cambio, imposible por definición. La estructura de la personalidad (en estas teorías) se formula de tal manera que ella se mantenga protegida de toda nueva experiencia que pueda alterarla. El individuo se ve como una entidad estructurada con contenidos definidos. Estos conceptos exploratorios solamente pueden explicar por qué un individuo no puede cambiar.

La teoría de la Personalidad, entonces, se ha concentrado sobre los factores que explican porqué un individuo es como es, cómo llegó a ser así, y

cómo esos factores lo mantienen así, a pesar de las circunstancias, de la fortuna y de las oportunidades. Los términos exploratorios de concepto y estructura, nos dicen lo que obstaculiza a un individuo a cambiar por la experiencia, los factores que lo llevarán siempre (por definición) a perder de vista o distorsionar todo aquello que lo pueda hacerle cambiar a menos que (como decimos comúnmente) su personalidad (de alguna manera) cambie primero.

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

Las teorías del pasado no han querido formular el cambio de la personalidad como imposible. Por el contrario, las teorías aseguran que el cambio puede, en realidad, ocurrir. De hecho, las principales teorías de la personalidad han surgido de la psicoterapia, es decir, del cambio de la personalidad en marcha.

De una manera un tanto paradójica, así como el cambio de la personalidad ocurre ante sus ojos y con su participación, los terapeutas se encuentran formulando lo que ha estado equivocado. Aún el individuo, en sí mismo, así como busca en sus sentimientos y lo expresa, habla como si pusiera todo el esfuerzo en investigar aquel error, aquellos aspectos de su personalidad que han proporcionado al individuo un cambio y una adaptación adecuada. Y generalmente, tal individuo llega a enterarse de mucho, luego de lo cual dice, *todo ha sido verdad*, pero el problema es que de todo aquello él no se ha enterado.

De este modo, la psicoterapia nos da regularmente la imagen de un individuo “encubierto”, o “que llega a enterarse” de estos contenidos obstinados y de su incapacidad previa para enterarse de ellos. Si bien disponemos de varias teorías de la personalidad que formulan estos contenidos con estructuras censuradoras y que se auto preservan, mientras utilicemos conceptos para explicar qué hace que un individuo sea como es, no podremos formular cómo puede cambiar. Durante mucho tiempo, una persona pudo haber ido cambiando justamente estos “factores encubiertos” que formuláramos en términos de contenidos

explicatorios estáticos³

³ Esta tendencia a ver el cambio en marcha en términos de contenidos estáticos lo revela, como puede verse también en muchos proyectos de investigación en que se han empleado psicoterapia y

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

Dos Problemas.

El “Paradigma de la Represión”. La mayoría de las teorías de la personalidad (con diferentes palabras y, de alguna manera, con diferentes significados) concuerdan que en las relaciones familiares tempranas de un individuo, éste ha introducido ciertos valores, de acuerdo con los cuales el individuo era amado sólo si sentía y se comportaba de determinadas maneras. Las experiencias que contradijeran estas demandas serían “reprimidas” (Freud), o “negadas a la conciencia” (Rogers), o “no sentidas como propias (Sullivan). Mas tarde cuando el individuo encuentra experiencias contradictorias, él debe distorsionarlas o mantenerlas totalmente fuera de la conciencia. En ese momento, al darse cuenta de tales experiencias contradictorias se convertiría en alguien intolerablemente ansioso. El “yo” (Freud), o la “idea de sí mismo” (Rogers), o el “autodinamismo” (Sullivan), influencia así básicamente la conciencia y la percepción. Esta influencia se denomina “resistencia” (Freud), o “estar a la defensiva” (Rogers), u “operación de seguridad” (Sullivan), y de este modo puede explicarse una gran cantidad de comportamiento. Una personalidad es como es, y permanece como tal, porque no puede tomar en cuenta estas experiencias. O si de algún modo la represión es violentamente sobrepasada y el individuo se hace consciente de estas experiencias, el yo “perderá el control”, el yo se “desintegrará”, y ocurrirán intolerables “emociones misteriosas”. En la psicosis, se ha dicho, el individuo toma conciencia de tales experiencias y el yo o la organización de sí mismo llega, de hecho, a derrumbarse.

situaciones de hospitalización para estudiar el diagnóstico y aspectos clasificatorios de los pacientes, en comparación con las poquísimas investigaciones que han usado estos sistemas de tratamiento para estudiar el cambio. Nuestros instrumentos psicométricos ni siquiera se han estandarizado, ni tampoco definidos los índices de cambio en personalidad, de tal modo que puedan usarse antes y después de la terapia. Este es un ejemplo más del modo en que escasamente estamos acostumbrados a pensar acerca de los contenidos como resistencias al cambio en personalidad, aún en las situaciones de tratamiento.

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

Si el individuo necesitó simplemente recordarse o haber llevado a su conciencia los factores “reprimidos”, muy pronto entonces él tomaría su rumbo (sanaría). Siempre hay gente servicial o gente de mal humor que intenta esto, y muchas situaciones exigen burdamente la atención a estos factores. El individuo, sin embargo, no sólo reprime los factores que están en su interior sino también cualquier cosa externa a él que esté relacionada con estos factores y que se los haga recordar.⁵ Así, el sujeto mal entiende o mal interpreta para prevenirse contra algunos aspectos de los acontecimientos y de las personas que puedan traer estos factores a su conciencia.

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

Ahora bien, esta explicación (compartida de alguna manera, como lo he tratado de indicar, por las teorías más importantes de la personalidad de hoy⁶) se basa en la manera violenta en la que el individuo durante la psicoterapia llega a estar consciente de que (como él dice) ha sentido algo por largo tiempo, pero sin saber que lo sentía. Más aún, el individuo comprende cuan poderosamente estas experiencias previas que pasaban desapercibidas han afectado sus sentimientos y su conducta. Tanta gente ha reportado esta experiencia de no estar consciente que ya casi no existen dudas de que sea una observación válida. La pregunta es cómo estamos para formularla teóricamente.

Una vez que formulamos una teoría acerca del paradigma de la represión, no podemos así, sencillamente dar la espalda, y “explicar” los cambios de personalidad como un “tomar conciencia” de lo que está anteriormente reprimido. Una vez que hemos mostrado cómo una cosa será distorsionada, lo cual tiende a traer a la conciencia estas experiencias, no podemos considerarla una explicación y simplemente afirmar que los cambios de personalidad (por definición supuestamente imposibles) consisten en un “llegar a estar consciente”. El cambio sucede. Pero decir eso no es ofrecer una explicación sino sólo plantear

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

⁶ S. Freud, 1914 (p. 375), 1920 (p. 16-19), 1930 (p. 105). H. S. Sullivan, 1940 (pp. 20-21, 205-207), 1953 (pp. 42, 160-163). C. R. Rogers, 1957, 1958, 1959a y b, 1960, 1961 a y b, 1962. .

el problema. Podemos tomar el “paradigma de la represión” como uno de los aspectos básicos del cambio de personalidad, uno de los dos factores básicos a que estará abocado este artículo. Para explicar el cambio de la personalidad, tendremos que dar razón de cómo ocurre esta crucial “toma de conciencia”, y entonces tendremos que volver atrás y reformular nuestra teoría de la represión y del inconsciente.

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

Si estamos dispuestos a entender el cambio de la personalidad, debemos entender el modo en que estos elementos constituyentes de la personalidad pueden variar de naturaleza.

Para dar cuenta de este cambio en la naturaleza de los contenidos, necesitamos un tipo de definición (constructos explicatorios) que también pueda cambiar. No podemos explicar el *cambio* en la naturaleza del *contenido*, cuando nuestra teoría define específicamente la personalidad sólo como contenido. Tal teoría puede formular qué necesita cambiarse, y más tarde puede formular lo que ha cambiado, y en qué se ha transformado; pero permanecerá teóricamente inexplicado cómo es posible tal cambio, ya que todas nuestras explicaciones están en términos de conceptos de tal o cual contenido definido.

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

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

operacionalmente, definiendo las condiciones bajo las cuales ocurre. Sólo podríamos afirmar que en el tubo t_1 el tubo de ensayo tiene ciertos contenidos A , B , mientras que en t_2 el contenido era C , D . Sólo si A , B , C , D , son por sí mismos los conceptos explicatorios *últimos* podemos esperar explicar los cambios de uno a otro. Y así ocurre con el cambio de la *personalidad*. Si nuestros constructos explicatorios se fundamentan solamente en los contenidos, ellos por sí solos no logran explicar el cambio en la naturaleza sólo de esos contenidos.

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

Por ejemplo, durante la psicoterapia el paciente finalmente llega a darse cuenta de estos contenidos esenciales (ellos eran conceptualizados en cualquier vocabulario de la teoría particular que usa el terapeuta). El paciente puede darse cuenta ahora que ha estado lleno de “hostilidad” o que él se ha sentido y actuado en función de “fijaciones sexuales y parciales”, o que “él odia a su padre”, o que él es “dependiente pasivo” o que “nunca fue amado cuando niño”. Y “¿Ahora qué?” pregunta él. ¿Cómo cambia usted tales contenidos? No se da ninguna solución. El asunto de que estos contenidos lleguen a cambiar realmente es un asunto de nuestra buena fortuna. Las teorías explican la personalidad en términos de estos contenidos definidos, es decir, de estas “experiencias”, o “necesidades”, o “carencias”. Las teorías actualmente no pueden explicar el modo en que estos contenidos se mezclan y pierden su carácter para devenir algo de un carácter distinto. Sin embargo, ello sucede precisamente así.

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

Dos observaciones universales acerca del cambio en la personalidad.

Ahora que hemos formulado los dos problemas básicos del cambio en la personalidad (el llegar a ser consciente y el cambio en la naturaleza de los contenidos), nos abocaremos a revisar dos *observaciones*, las cuales aseguran estar siempre estrechamente ligadas al cambio en la personalidad. En contraste con las imposibilidades teóricas antes mencionadas, la mayoría de las teorías de la personalidad citan dos observaciones, las que, aseguran, están casi siempre involucradas en el cambio de personalidad.

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

El Proceso del Sentimiento. Cuando ocurre un cambio significativo de la personalidad se observan generalmente sucesos sentidos intensa, emocional e internamente. Me gustaría llamar “proceso del sentimiento” a esta dimensión afectiva del cambio de personalidad. La palabra “sentimiento” es preferible a “afecto”, porque sentimiento se refiere comúnmente a algo concretamente sentido por el individuo. En el cambio de la personalidad, el individuo siente directamente una remoción interna. Sus propias construcciones y conceptos llegan a ser estructurados en parte y su vivenciar sentido llega a veces a escapársele del control intelectual.

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

tiempo o una defensa, y así llegan a predecir ⁷ que de allí no resultará cambio alguno. Lo segundo, lo consideran prometedora de cambio en la personalidad.

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

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

Se predice que aprender “realmente” resultará de cambios observables en el comportamiento, mientras que el “mero” aprender predice como resultado pequeños (o diferentes) cambios en el comportamiento. Se dice que el proceso de aprendizaje se distingue en dos instancias, dependiendo del grado de “motivación interna” del individuo, su manera de “incorporar el nuevo material”, y su aplicación a sí mismo de lo que ha aprendido”, y de su genuina comprensión de significados. Estas metáforas indican que, nuevamente aquí en el aprendizaje, la diferencia entre “real” y “meramente” se refiere a una cierta participación de los sentimientos del sujeto en el proceso de aprendizaje.

Permítanme dar algunos aspectos ulteriores de esta observación desde la psicoterapia.

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

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

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

Los terapeutas a menudo no toman en cuenta este hecho. Se esfuerzan por ayudar al individuo a una mejor explicación de lo que sucede, más aún, cuando se les pregunta cómo el individuo cambia y se explica claramente ahora por la mala adaptación, no se dice nada. De alguna manera el individuo al conocer su problema, debería cambiar, pero el *conocer* no es el proceso de cambio.

Un buen diagnóstico, tal vez con la ayuda de unos pocos tests psicométricos, puede arrojar una descripción exacta y detallada y una explicación de la personalidad de un individuo. El terapeuta y el cliente a menudo *comocen* ambos, después de los tests y unas pocas entrevistas, bastante de lo que está mal y necesita cambiarse. Muy a menudo, después de dos años de entrevistas terapéuticas, la descripción y la explicación dadas (o que pudieron darse) al comienzo parecen en retrospectiva haber sido bastante exactas. Hasta ahora está claro que hay una diferencia enorme entre conocer la explicación *conceptual* de personalidad (lo que se puede idear en unas pocas horas) y el *proceso actual de sentimiento* de cambiar (lo que a menudo requiere años). Se ha dicho relativamente poco acerca de este proceso,⁸ el modo en que este proceso se pueda observar y medir, y exactamente de qué manera teórica funciona el proceso del sentimiento para permitir el cambio en la personalidad.

⁸ Rogers descubrió en la práctica, cómo puede ayudársele al individuo para vencer el paradigma de la represión.

Su descubrimiento consiste en que la defensividad y la resistencia se obvian cuando se le responde al individuo “dentro de su propio marco de referencia”. Esto significa que la respuesta del psicoterapeuta se refiere a algo que siempre está directamente presente en la propia conciencia momentánea del individuo.

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

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

Observamos que cuando un individuo piensa en sí mismo acerca de sus experiencias y emociones, hay a menudo poco cambio. Observamos que cuando él conversa estas experiencias con *alguna* persona, ocurre igualmente poco cambio. Sin embargo, cuando recurrimos a una relación “personal” “terapéutica” o “efectiva”, decimos que la “sugestión” o el “apoyo de la libido”, o “la aprobación o el refuerzo”, o “las actitudes terapéuticas” de otra persona, o “la conversación entre las dos inconscientes”, de alguna manera obvia los factores que de otro modo modelan toda su experiencia y sus relaciones personales y que hacen que el individuo se mantenga tal como es. De alguna manera, ahora, se dice que él “llega a ser consciente” de lo que previamente no podía darse cuenta, que el cliente se “influencia” por sugestión, “vence” las transferencias, su “balance de la libido” se altera, de alguna manera “percibe las actitudes” del terapeuta,⁹ donde siempre ha distorsionado o anticipado las actitudes de los otros. Este es realmente el problema, no la explicación, del cambio de personalidad.

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

⁹ Recordemos que el año en que Gendlin escribió esta obra, Rogers había ya presentado su histórico hallazgo (1957) en que las “condiciones necesarias y suficientes” para el cambio terapéutico comprendían a la “Actitud del Terapeuta”, las cuales consistían en la Autenticidad, la Empatía y la Consideración Positiva Incondicional. N. del T.

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

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

LA TEORIA

Conceptos básicos. ¿Qué son los sucesos psicológicos?

1. *El Experiencing*¹⁰

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

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

Ya que el término “experiencing” es extremadamente amplio, se definirán términos para aspectos específicos del *experiencing*. Ninguna cosa en particular que deberemos considerar será impuesta como una manera o modo particular de *experiencing*, o una función particular de

¹⁰ Proceso corporal y emocional de estar experimentando algo concreto en un momento dado. N. del T.

él, o un patrón de lógica particular. El término *experiencing*, entonces, denota toda experiencia visualizada en términos de l marco del proceso.

El término *experiencing* intenta suministrar la idea de un proceso para determinar una teoría de la experiencia. Ya que el término *experiencing* es demasiado extenso, se definirán términos más específicos para aspectos específicos del *experiencing*. Cualquier cosa particular que consideremos será una manera o modo particular del *experiencing*, o una función particular que escogemos para exponerlo. El término *experiencing* denota, por lo tanto, a toda “experiencia” vista en términos de un esquema procesal.

- b) La palabra “experiencia” en psicología, cualquier sea la manera empleada, significa un suceso psicológico concreto. Lo mismo en este caso, el *experiencing* es un proceso de eventos concretos y en marcha.
- c) Finalmente, entendemos por *experiencing* un proceso *sentido*. Queremos decir sentido interiormente, sucesos sentidos corporalmente, y sostenemos que la “sustancia” concreta de la personalidad o de un evento psicológico es este fluir del sentir corporal o del sentimiento corporal.

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

2. El Referente Directo. Tanto en una conversación social como en la teoría, enfatizamos enormemente sobre los sucesos externos y el significado lógico, de tal modo que pareciera difícil advertir que, además de objetos externos y una lógica, tenemos además un sentimiento o sensación interna y corporal. Esto es, desde luego, un lugar común susceptible de comprobación por cualquier persona.

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

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

Toda persona puede referirse directamente a su *experiencing*.

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

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

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

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

Cuando los significados sentidos tienen lugar en interacción con los símbolos verbales y sentimos lo que dichos símbolos significan, denominamos a tales símbolos como “explícitos” o “explícitamente conocidos”. Por otro lado, muy a menudo tenemos significados sentidos justamente fuera de la simbolización verbal. En su lugar tenemos un evento, una percepción, o alguna palabra como la palabra “esto” (que no representa nada sino sólo puntos). Cuando éste es el caso, denominamos al significado como “implícito” o “implícitamente sentido, pero sin conocerse explícitamente”.

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

Además debemos agregar que aún cuando un significado se explicita (cuando decimos exactamente lo que queremos decir) con el significado sentido hemos contenido siempre mucho más de significado implícito de lo que hemos hecho explicitado. Cuando hemos definido las palabras que hemos usado, o cuando hemos “elaborado” lo que hemos “querido decir”, nos damos cuenta que el significado sentido que empleamos siempre contiene implícitamente una cantidad extraordinaria de significados, siempre muchos más que aquellos a los que les hemos dado una formulación explícita. Encontramos que empleamos estos significados. Encontramos que ellos eran centrales para lo que queríamos explicitar, que decidieron lo que de hecho quisimos decir, aún cuando ellos solamente se sentían. Ellos estaban implícitos ¹¹

4. Función Implícita (en la Percepción y en el Comportamiento). Hasta ahora, hemos entendido el significado implícito como existente sólo en el referente directo; es decir, sólo en el caso de referirnos directamente a nuestro *experiencing* como datos sentidos. Sin embargo, sin tal referencia directa al *experiencing*, la mayoría de los fenómenos vitales y conductuales suceden apoyándose en significados implícitos (los significados explícitos sirven sólo a unos pocos propósitos especiales). Decimos, por ejemplo, que nuestras interpretaciones de algo y nuestras reacciones a situaciones presentes, están determinadas por nuestra experiencia “pasada”. Pero ¿de qué manera está aquí *presente* nuestra experiencia pasada? Por ejemplo, si he de observar una situación inmediata y describirla luego, ¿de qué manera están presente mi conocimiento y la experiencia de sucesos pasados, mi conocimiento del lenguaje, y la memorización de esta situación que acabo de observar de manera que todo aquello funciona en este momento?. Para describir la situación que acabo de observar, las palabras me nacerán a partir de una sensación sentida de lo que he observado, reaccionando ante ello, y que ahora quiero decir. Ocasionalmente, tal vez nunca, pienso *en palabras* lo que observo. Ni tampoco pienso cada experiencia

¹¹ “Estoy feliz” o “Te amo”, son ejemplos de declaraciones que con sólo dos palabras se encierra un “contenido implícito” extraordinario e infinito en su extensión. N. del T.

pasada que funciona en la presente observación. Raramente pienso en palabras explícitas de lo que estoy pronto a decir. Todos estos significados *funcionan implícitamente como mi presente, mi “experiencing” concretamente sentido.*

5. **Completación: Autopropulsión**¹²

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

Debo ahora dejar en claro que los significados “implícitos” y “explícitos” son diferentes en su naturaleza. Podemos sentir que una declaración verbal esté diciendo exactamente lo que queremos decir; no obstante, sentir el significado es una clase de cosa distinta a los símbolos verbales. Como hemos mostrado, un significado sentido puede contener una gran variedad de significados y puede elaborarse casi sin límites. Así el significado sentido no es lo mismo en términos de un significado preciso simbolizado explícitamente. La razón por la cual la diferencia de naturaleza es tan importante es porque que si la ignoramos, asumimos que los significados explícitos están (o estuvieron) ya en el significado sentido implícitamente. Si se nos guía a construir lo sentido, el significado implícito es una suerte de lugar oscuro en el cual se esconden innumerables significados. Por lo tanto, asumiremos erróneamente que estos significados son “implícitos” y sentido sólo en aquello que se “esconde”. Debo enfatizar que el dato “implícito” o dato “sentido” del *experiencing* es una sensación de la vida corporal. Como tal puede tener aspectos innumerables, pero ello no significa que ellos estén conceptualmente formados, explícitos, y ocultos. Más bien, tales aspectos los complementamos y formamos cuando los estamos explicando.

Antes de la simbolización, el significado “sentido” es *incompleto*. Ellos son, permítaseme decirlo, análogos al movimiento muscular de mi estómago que yo llamo “hambre”. Esta sensación ciertamente “significa” algo relacionado con comer, pero no “contiene” al comer. Para ser aún más gráfico, el sentimiento de hambre no es un comer reprimido. No contiene en sí mismo, la búsqueda de un animal comestible, el matar y asar a este animal, el comerlo, digerirlo, y la absorción de las sustancias nutritivas, y la excreción y el entierro de los restos. Después de estos pasos, (algunos modelados genéticamente, otros aprendidos)

¹² “*Carrying Forward*”. La *autopropulsión* es un proceso que indica poner en marcha algo, “empujar” desde atrás, como empujar un tren, lo que quiere enfatizarse es que una fuerza enorme cobra forma cuando el contenido implícito encuentra su derrotero con los símbolos certeros. N. del T

no existe dentro de la sensación de hambre el movimiento muscular, tampoco el significado simbólico de “hambre”. Los símbolos deben actuar con el sentir antes de darle un significado. El símbolo verbal “hambre”, así como “alimento”, deben con él interactuar antes que emprendamos el proceso digestivo. El símbolo “hambre”, como otros aspectos de la búsqueda de alimento o el hecho de sentarse a la mesa es un paso aprendido del proceso digestivo y lo propulsa. Antes que ocurra aquello, el sentimiento del movimiento muscular contiene implícitamente la disposición modelada del cuerpo para una interacción organizada, pero no para unidades conceptuales formadas. El sentimiento corporalmente implícito es *preconceptual*. Sólo cuando ocurre de hecho la *interacción* con los símbolos verbales (o sucesos) es cuando realmente el proceso se está llevando adelante, formándose así el significado explícito.¹³ Aún cuando sea por mucho tiempo que esté en uno, éste está aún implícito, está incompleto, esperando símbolos (o sucesos) con los cuales pueden interactuar de una manera pre-organizada.

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

No hay ecuación posible entre los significados implícitos y su respectiva “simbolización” explícita. Antes que una ecuación, hay una interacción entre el *experiencing* sentido y los símbolos (o sucesos).¹⁴

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

¹³ El *experiencing* es esencialmente una interacción entre sentimientos y símbolos (atención, palabras, sucesos) del mismo modo que la vida corporal es una interacción entre el organismo y el medio ambiente. En su naturaleza básica, el proceso físico de la vida es interacción. (Esto es una aplicación de los conceptos básicos de Sullivan). Por ejemplo, el cuerpo se constituye de células que son procesos de interacción que involucran el medio ambiente (oxígeno y sustancias nutritivas). Si aplicamos este concepto de interacción al experimentar, podemos ver que es una interacción entre sentimiento y sucesos (suceso incluye aquí el sonido verbal, la conducta de otros, estímulos externos, cualquier cosa que pueda interactuar con el sentimiento).

¹⁴ Para la teoría completa del sentimiento y el significado ver a Gendlin (1962a). Como se verá más tarde (definiciones 15, 18 y 26) la discusión aquí sostenida radica en un punto de vista de la personalidad que evita el “paradigma del contenido”; i. e., la concepción errónea que involucra los sucesos psicológicos como unidades formadas conceptualmente estáticas.

7. ***El Focalizar.*** “El focalizar” (o más exactamente el “focalizar continuo”) se caracteriza en términos de cuatro definiciones más específicas (8-11) que se exponen a continuación. “El focalizar” es el proceso total que sobreviene cuando el individuo se dirige al referente directo del experienciar.

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

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

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

“El focalizar” se analizará en cuatro fases. La división en estas fases es más un resultado de mi manera de formularlo didácticamente, antes que de una posible divisibilidad inherente de cuatro pasos en el proceso. Aún cuando ello pueda ocurrir en estas fases claramente separables, a menudo ello no ocurre así.

8. ***El Referente Directo en Psicoterapia (Primera fase del focalizar).*** Un sentimiento muy definido, pero de un referente conceptualmente vago, es referido directamente por una persona. Digamos que él ha estado tratando alguna situación o rasgo personal un tanto problemática. Ha contado sucesos, emociones, opiniones e interpretaciones. Tal vez se ha llamado a sí mismo “tonto”, “no realista” y aseguró a quien lo escucha que él “sabe más”, que reaccionar de la manera en que lo hizo. Dicha persona está sorprendida de sus propias reacciones y las desaprueba. O, lo que es lo mismo, defiende fuertemente sus reacciones contra un crítico real o imaginario que apuntaría al sin sentido de sus reacciones, que ellas serían defensivas, no realistas y tontas, etc. Si a ésta persona se le escucha y se le responde comprensivamente, será capaz de referirse directamente al significado sentido con la importancia debida que tiene para él. Podrá tal vez dejar de lado, por un momento, todo su buen juicio o desagrado acerca del hecho de que él sea como es, y podrá referirse directamente al significado sentido de lo que está hablando. Podrá decir algo como “bien, sé que ello no tiene sentido, pero de alguna manera lo tiene”. O, “es bastante vago lo que me sucede, pero lo siento de una manera muy nítida”. Pudiera parecer como si el lenguaje y la lógica sean insuficientes, pero

el problema está en que no estamos acostumbrados a hablar de algo que es conceptualmente vago, pero que es clara y nítidamente *sentido*.

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

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

Mientras el individuo continúa focalizado en ese referente directo, puede sorprenderse de que lo divertido de “esto” es hablar de ello. Puede llamarlo “este sentimiento” o “esta totalidad” o “esta la manera como soy cuando tal y tal cosa ocurre”. Muy claramente, es un referente sentido internamente en su *experiencing* presente. Nada es vago acerca de la manera definida de cómo lo *siente*. El puede tornar a él con su atención interna. Sólo *conceptualmente* es vago.

Un hecho muy sorprendente e importante acerca del referente directo del significado sentido es que si el problema bajo consideración se genera con ansiedad, o con una molestia elevada, esta disconformidad que se siente, disminuye en la medida que el individuo se refiere directamente al significado sentido. Uno podría haber esperado lo contrario. Ciertamente lo contrario es verdad cuando, por ejemplo, el individuo elige entre varios temas a discutir. La perspectiva de conversar esta dificultad, el tema de la provocación de ansiedad ciertamente hace a la persona más ansiosa que la perspectiva de hablar de algo neutral o placentero. Así, él puede tener mucho dolor interior en la medida en que él decida traer este tema a discusión. Sin embargo, una vez en el tema, cuanto más atiende al contenido sentido, la disconformidad y la ansiedad disminuye. Si él pierde momentáneamente la pista de ello, la ansiedad se enciende de nuevo, y vuelve al difuso disconformismo del tema.

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

En contraste a la ansiedad o disconformidad, el significado sentido llega a ser por sí mismo más agudo, sentido más distintivamente, en la medida en que él se refiera y simbolice correctamente lo que es. De hecho, su sentido de haber o no simbolizado “correctamente” es, en parte, el sentido de la intensidad aumentada del significado vivenciado.¹⁵

Esta ansiedad disminuida es un hecho muy sorprendente, mucho más en contra de la acepción general que se tiene acerca del material provocador de ansiedad. Generalmente presumimos que el focalizar directamente la experiencia nos hace más ansiosos. Mis observaciones indican que la ansiedad aumentada viene de la elección del tema, y esperamos generalmente esto. Por otro lado, dado el tema, mientras más focalizamos directamente el significado sentido, y mientras más lo simbolicemos correctamente, sentimos más alivio. Aún el menor error en simbolizar (“no, lo que acabo de decir no es justamente eso”) aumenta de nuevo la ansiedad.

Podremos interpretar teóricamente esta observación en términos de las definiciones 5 y 6 y nuestro uso del trabajo de Mead y Sullivan. Simbolizar el significado implícito sentido directamente lleva al proceso orgánico un paso más adelante. Se siente así, también se desprende de esto que nosotros pudiéramos considerar el referente directo (o el poner atención) “per se”, ya como una manera de simbolizar. El referente directo, así como la simbolización resultante, implica un alivio tensional sentido corporalmente.¹⁶

¹⁵ La palabra “correctamente” en realidad se refiere aquí justamente a la interacción entre el referente sentido y los símbolos que estamos describiendo. El hecho es que, unos pocos minutos después, el *mismo* tipo de interacción con símbolos posteriores producen nuevamente una muy diferente interacción, aún cuando ahora la conceptualización posterior “correcta” muestra que “lo correcto” no implica que un conjunto de símbolos dados signifique lo que el referente directo solamente significa. Más bien, “lo correcto” se refiere al efecto experimentado (experimentado) que ciertos símbolos producen y a lo que se describe arriba, y en las definiciones cinco y seis.

Lo correcto tiene que ver con el cliente; es éste quien determina si ese símbolo fue o no certero, es el proceso implícito del cliente quien determina la exactitud de lo que se siente. N. del T.

¹⁶ La investigación (Gendlin y Berlin, 1961) que emplea correlatos autonómicos ha confirmado esta observación operacionalmente. A individuos se les dio instrucciones grabadas para emplear en varios procesos. Después de cada instrucción hubo un período de silencio para realizar aquello. Se encontró que la resistencia galvánica de la piel (tanto como la temperatura de la piel y el ritmo cardíaco) indicó reducción de la tensión durante el período en que los individuos fueron instruidos para focalizar (y

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

A medida que él continúa refiriéndose directamente al significado sentido (probablemente los llame “esto”), podrá encontrar que su formulación previa que sintió como correcta debe reemplazarse por otra que ahora siente como más correcta. El escuchante o terapeuta puede ayudarle reflejando sus palabras también como “esto”, y ayudándole a encontrar palabras y conceptos que le calcen correctamente.¹⁷ El escuchante, por supuesto, no puede juzgar la exactitud. Ni siquiera el individuo por sí mismo lo hace, pero si pudiéramos decirlo poéticamente, su referente directo hace el juicio. Ambas personas podrán así sorprenderse por el rumbo que toma la simbolización.

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

9. ***La Develación (Segunda fase del focalizar).*** A veces al focalizar un referente sentido directamente, hay un proceso gradual en el que llega a conocerse paso a paso explícitamente lo que es (de qué se trata). Aún así, ello puede “abrirse” (“destaparse”) en un instante dramático. A menudo suceden dos cosas, por un lado un llegar a conocerlo mejor gradualmente, y en instantes cruciales durante los cuales hay una notable “apertura”. Con un gran alivio físico y un repentino asombro, el individuo llega a saber, súbitamente. El cliente puede sentarse allí, asintiéndose a sí mismo, pensando sólo en las palabras tales como “sí”, “lo tengo”, sin aún haber encontrado los conceptos para decirse qué es lo que “ha logrado”. Sin embargo, él sabe que ahora *puede* decirlo. Es posible que, si

reportado más tarde que ellos lo hicieron) interiormente el significado sentido de un asunto problemático. Ha resultado difícil definir y chequear las reacciones anulaciones de los individuos luego de esta y otras instrucciones. Por lo tanto, esta investigación permanece como un intento. A pesar de ello, algunas réplicas han confirmado la observación de que, mientras temas amenazantes en general provocan tensión, la focalización directa interna implica una reducción de la tensión.

¹⁷ Es extremadamente importante que el terapeuta refiera sus palabras a “este” dato sentido en el individuo y que él comparte el hecho de que el proceso por sí mismo decide lo que es correcto y lo que no es. Es mucho menos importante si las palabras del terapeuta se tornen exactas o no.

se le interrumpe sorpresivamente, él pueda “perderlo”, para así más tarde solamente decir, “realmente sentí que sabía lo que era en ese momento, pero ahora lo he perdido”. Generalmente, no obstante, tan rápido como pueda, encontrará conceptos y palabras para decir aquello que se ha abierto. Casi siempre es un sin número de cosas. Por ejemplo:

Si, *por supuesto*, él tiene miedo, y se da cuenta. No se ha permitido ni siquiera pensar ni entenderse con *esto* y *este* aspecto de la situación, y esto ha sucedido porque no ha creído que estos aspectos realmente existieran. Bien, sí, él se dio cuenta que ellos existían, pero y además se sintió impulsado a culparse por ellos como si simplemente lo hubiera imaginado. Y si ellos existieran (cosa que es verdad), no puede entender que sea posible que “viva con ellos”. No se ha permitido tratar de entenderse con ellos (ahora se da cuenta), o ni siquiera considerarlos como cosas de su imaginación, simplemente, porque, ¡Dios Mío!, si ellos existen realmente, entonces él estaría desamparado. ¡Entonces no hay *nada* que él pueda hacer! Pero ellos están ahí. Bien, es un alivio saber al menos eso.

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

El ejemplo ilustra también que, a menudo los significados que se encuentra con gran alivio no son del todo agradables o buenos. El problema no está del todo resuelto. Muy por el contrario, ahora *realmente* parece imposible. Parece claro ahora por qué se ha estado tan ansioso. Ello *parece* sin esperanza. Con todo, hay una gran reducción de tensión físicamente experimentada cuando el referente directamente sentido se “devela” de esta manera.

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

Una amplia gama de aspectos específicos se incluyen siempre en el funcionamiento y mal funcionamiento de la personalidad. No obstante, cuando un referente directo del *experiencing* “aparece” emocionalmente, es porque ha ocurrido un cambio mucho mayor que cuando se comprende cognitivamente tal o cual cosa. Esto es mucho más dramáticamente evidente cuando después del “develamiento” el individuo aún no ve el camino a seguir. Dice, “al menos sé de qué se trata, pero ¿cómo podré cambiar o tratar de enfrentarlo?”. Con todo, durante los días siguientes y las sesiones posteriores parece que ya es distinto, que la cualidad del problema ha cambiado y su conducta ha sido distinta. Y, como una buena explicación de esta solución acota... “bueno, parece que todo está bien ahora”. Hay un cambio global en la manera total de *experiencing* a este respecto. De este *cambio sentido*, carente de descripción lógica, vienen algunas de nuestras “ingenuas” nociones: “sólo acéptalo”, nos decimos a nosotros mismos y a los demás. Podemos recordar que hemos observado individuos similares a los recién descritos, *reportar* un cambio básico de manera tan simple:

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

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

De este modo, y tal como ya he señalado, sólo a veces lo que se devela lleva a una solución de un modo explicable. Frecuentemente ocurre un profundo cambio del sentimiento global cuando uno descubre el referente directo, aún cuando esto parece conducir a algo que parece peor y menos alentador de lo que se esperaba. Se observe o no una resolución específica, el cambio aparece como amplio y global. No es sólo que este problema se resuelve o que sea este el rasgo que cambia, sino que se lleva a cabo un cambio en muchas áreas y respectos.

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

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

10. Aplicación Global (Fase tres del focalizar). Este modo en el cual el proceso de referencia directa y develamiento afecta a muchos aspectos de la personalidad es algo identificable no sólo en sus informes posteriores por los resultados diferentes sino también en los momentos que siguen inmediatamente después al develamiento de un referente sentido. El individuo está invadido por muchas asociaciones distintas, recuerdos, situaciones y circunstancias, todo lo relacionado al referente sentido. Aunque conceptualmente pueden ser muy distintos, comparten el mismo significado sentido con el cual se ha estado enfrentando. Exceptuando este punto, pueden involucrarse aspectos muy distintos y variados.¹⁸ “Oh, es por eso que no logro entusiasmarme por ésto o por lo otro”. “Si, y otra cosa acerca de esto es que sucede cada vez que alguien me dice lo que debo hacer o pensar. No puedo decir, bueno, lo que yo pienso es más importante, porque al verlo de este modo es como me equivoco”. “Oh, en tal y tal situación hice lo mismo”.

Durante este período de “amplia aplicación” que frecuentemente sigue al develamiento de un referente sentido (develación), el individuo puede sentarse en silencio, verbalizando sólo ocasionalmente alguna de las partes de este flujo.

Comprendo que algunas de las observaciones han sido denominadas por otros con el nombre de “insight”. Pienso que éste es un nombre equivocado. Primero porque la aplicación global no es de ningún modo un esclarecimiento, ni tampoco es principalmente una mejor comprensión. Más bien el “insight” y la mejor comprensión son los resultados, el producto de este proceso, en cuanto pocos de sus varios aspectos cambiaron y atraen la atención sobre ellos. Como algunos de sus marcados aspectos que requieren cada uno especial atención. Se puede estar seguro que para cada relación o aplicación que el individuo piensa explícitamente, hay miles de significados en los que no piensa, pero algo ha cambiado, sin embargo. No es que piense en la diferencia que el develamiento haya provocado, sino que el develamiento mismo lo cambia en todos esos miles

¹⁸ Siempre podemos aplicar la lógica después del proceso de formular las relaciones implicadas, pero nunca podemos adelantarnos y elegir una de las miles de posibilidades entre varios problemas y tópicos que funcionan en un proceso sentido concretamente tal como lo hemos descrito arriba.

de aspectos. El cambio ocurre piense o no en cualquiera aplicación, y considere o no el develamiento como resolutorio. No obstante, tal como estoy enfatizando, él bien puede irse diciendo, “no tengo idea de lo que puedo hacer con esto o como cambiarlo”. Pero ha cambiado ya, y también ha cambiado la gran multiplicidad de aspectos en el que “lo que” implícitamente funciona ha cambiado todo.

11. *Movimiento del Referente (Cuarta fase del focalizar)*

Se siente una alteración o movimiento definido del referente directo.¹⁹ Este “movimiento del referente” se da frecuentemente después de las tres fases que acabamos de describir. Cuando ha habido referencia directa ocurre un develamiento dramático, y cuando el flujo de aplicación global subsiste, el individuo encuentra que ahora se refiere a un referente directo que siente como diferente. Los significados implícitos que pueden simbolizar a este referente directo, son ahora totalmente distintos. Es una referencia directa nueva; y entonces el proceso de cuatro fases comienza nuevamente.

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

El individuo siente claramente un cambio en la cualidad del referente sentido. No es sólo un cambio, sino que es algo “dado” o un “movimiento” sentido o experimentado directamente, que se siente como bueno y bienvenido.

¹⁹Para facilitar la lectura se ha optado por usar la unidad “RD” como módulo de cambio para distinguir al referente directo como una etapa del proceso del focalizar. N. del T.

Su tremenda importancia reside en el hecho que después de dicho movimiento de referente (aún muy pequeño), el significado implícito llega ahora a ser diferente. La perspectiva o “escenario” inicial con que se enfrentaba antes, ahora cambia, siendo muy distinto.

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

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

El movimiento del referente da dirección al proceso de focalizar. La atención y simbolización del individuo tiende a seguir la dirección en la que se produce el movimiento del referente.

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

El movimiento del referente es la experiencia directa de que ha ocurrido algo más que la lógica y la verbalización. El movimiento frecuentemente puede ser analizado lógicamente (pueden formularse relaciones lógicas entre lo que se dijo antes y lo que se dice ahora). Sin embargo, dicho análisis lógico puede ser hecho entre verbalizaciones de cualquier tipo, sin que haya habido o no movimiento del referente. Y, frecuentemente, para una pequeña fracción de movimiento del referente el entrelazamiento lógico o conceptual es extremadamente amplio. Aún un *pequeño* movimiento del referente puede

provocar lo que conceptualmente aparece como una posición ventajosa y totalmente distinta.

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

Espero haber dado una idea de las características sobresalientes de aquello que denomino las cuatro fases del focalizar. En resumen las etapas del focalizar son:

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

Estas cuatro definiciones (8-11), definen el focalizar como proceso.²⁰

²⁰ Debo ahora describir algunos aspectos que comúnmente se denominan como “atención interna” que no involucran la referencia directa y, por lo tanto, ya no son parte del focalizar. Tomando en consideración que el término “experienciar” incluye cualquier tipo de experiencia, mientras lo consideramos como internamente *sentido* y lo apliquemos a la formulación teórica del *proceso*, las confusiones surgen concerniendo al modo de experienciar denominado el *referente directo* (R.D.) Especialmente desde el momento en que el referente directo es sentido, ha sido confundido con las emociones (también se afirma de las emociones que son sentidas). Pero el referente directo es internamente complejo y un individuo se siente en “contacto consigo mismo” cuando se refiere a eso, mientras que las emociones son internamente de una sola cualidad... son “claras”. A menudo mantienen al sujeto que siente dentro de sí lo cual es el terreno complejo de la emoción. Estas y otras distinciones quedarán más claras en la lista siguiente de tipos de sucesos que ocurren dentro del individuo los cuales no son el referente directo (R. D.), y por lo tanto, no pertenecen al focalizar. El R. D. Entonces no es:

(13.1) **Emociones claras.** Las emociones de culpa, vergüenza, molestia, o el sentimiento de que yo sea “malo” son *acerca* de mí o de este aspecto de mi experiencia y el significado que tiene para mí. Estas emociones no son en sí la experiencia y el significado que ella tiene para mí. Las emociones como tales no son una referencia directa al experienciar sentido como proceso.

Debe, por lo menos momentáneamente, *llegar* por estas emociones *acerca* de mí con el propósito de referirme a lo que todo esto significa para mí, por qué y qué es lo que me hace sentir avergonzado. Por ejemplo, debo decirme: “bien, de acuerdo, *estoy* muy avergonzado; pero desde un minuto hasta ahora, aunque ello me hace sentirme muy avergonzado, quiero sentir *en qué* consiste esto dentro de mí.

Otro ejemplo puede ser este: un cliente pierde muchas horas de sueño cada noche, con ansiedad, vergüenza y resentimiento. Se culpa por sus reacciones ante ciertas situaciones. Se sentía egoísta y avergonzado por todo el asunto. Así como trató de resolverlo, se sintió alternadamente

resentido (hubiera querido sobreponerse, enfrentando el hecho, sin retroceder, etc.) y por otro lado avergonzado (era un tonto, humilladamente despreciable, etc.). Sólo en la sesión terapéutica le fue posible focalizar directamente en “esto”: “lo que yo siento”, acerca de lo cual, asintió también, “suelo tener estas emociones.”

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

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

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

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

13.2 **La órbita circunstancial.** Así como uno puede perderse en las emociones nítidas de culpa, vergüenza, o maldad, también uno puede perderse en una recitación interior de circunstancias, tales como: lo que uno debería haber hecho y lo que en realidad hizo; lo que otros hicieron, o debieron haber hecho, o pudieron imaginarse haber hecho, etc. Tal juego y re-juego circunstancial, la repetición interior de conversaciones, y el re-desempeñar dramático son claramente distintos del significado

sentido que todo esto tiene y en lo cual el sujeto puedo focalizar (tal vez, con ayuda de alguien). Con frecuencia el cliente llega a la consulta después de noches sin dormir y días cansados, de esta clase de darle vueltas al asunto circunstancialmente y encuentra, con algunas respuestas al significado sentido de “todo esto” que con gran alivio se refiere ahora directamente y devela el significado sentido. Sin importar la mala imagen que de ello. Con el propósito de que surja el proceso del sentir, debemos a veces mantenernos en silencio, al menos por períodos cortos.

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

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

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

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

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

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

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

12. *El Proceso de Sentimiento de Autopropulsión*

En cuanto el individuo se involucra en el focalizar y cuando ocurre el movimiento del referente, se encuentra a sí mismo impulsado en una dirección que él nunca eligió ni predijo. Hay una gran fuerza impulsora que se ejerce en la dirección del referente sentido. El individuo puede “cerrar la pista”, “hablar de otra cosa”, o construir con considerable perplejidad comentarios y deducciones desacostumbradas por su escuchante; y aún dado el sentir, el referente directo permanece fuertemente como “la cosa siguiente” con la que él ha de tratar.

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

Como terapeuta he aprendido que uno debe depender de este proceso sentido de autopropulsión del cliente. Este es un principio importante, ya que nosotros los terapeutas tenemos el *poder de distraerlo*.²¹ Cuando así sucede (con demasiadas explicaciones o insights de lo que el terapeuta pueda estar viendo en

requieren primero que nada, de tal modo que el proceso pueda ser llevado adelante y el experimentar funcione entonces implícitamente.

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

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

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

²¹ Esta letra cursiva fue puesta por el traductor sólo en esta ocasión como un modo de destacar el enorme poder lingüístico y actitudinal del terapeuta frente a este delicadísimo proceso autopropulsado del cliente. N. del T.

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

Para permitir que surja el proceso de sentimiento, nosotros los terapeutas, debemos a veces permanecer en silencio, al menos por algunos breves periodos. Si él o yo hablamos a la vez, poco referente directo se producirá. No obstante, cuando él cesa de hablar, y yo he parado de responder, me es grato si hay un pequeño silencio en el que pueda sentir el significado de lo que hemos estado hablando. Me es especialmente grato si la siguiente cosa que entonces dice, no se refiere, simple y lógicamente de lo que yo he dicho, sino que muestra que ha estado inmerso en algo sentido. De este manera, puedo notar que el referente sentido ha provisto la transición desde lo que yo he dicho a lo que ahora él dice. Este “descenso” en sí mismo, este focalizar, y sobretodo el proceso de sentimiento desde el cual surge, permite la verbalización del flujo subyacente de los acontecimientos del cambio de personalidad.

Una vez que ha surgido este proceso de sentimiento, se continúa luego que el individuo se ha comprometido en la cuarta fase de su focalizar, y que ya hemos descrito. Así durante varios días transcurridos entre dos sesiones psicoterapéuticas, el cliente puede encontrar nuevos pensamientos importantes, sentimientos, recuerdos y estallidos internos que “le vienen”. Puede hallar un “movimiento” generalizado, “un suceso interno lleno de sucesos”, aún sin un contenido simbolizado específico. Es así que un *proceso de sentimiento* total llega a ser autopropulsado y sobrepasar las cuatro fases del focalizar que he descrito.

El papel de la relación personal: el modo en que las respuestas de otra persona afecta el experiencing de un individuo, y por ende, el modo en que los contenidos de la personalidad son inherentemente cambiables.

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

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

Lo que es más, existe una gran diferencia en cómo uno piensa y siente estando solo y cómo uno piensa y siente estando con otro. El contenido conceptual puede (por un tiempo) ser el mismo a aquel producido cuando el individuo piensa y siente por sí mismo; pero, el modo de experienciarlo será totalmente distinto. Consideremos, por ejemplo, al ser censurado y criticado antes de siquiera recepcionarse aquello que se está diciendo. En este caso, mi manera de experienciar estará bastante limitada. Pensaré menos y sentiré menos de lo que lo hago cuando estoy solo. Tenderé a decir lo que se “debe”* decir, en términos escurridizos y generalizantes, y usando vocablos delicadamente elaborados. Lo intentaré sentir profundamente, pero no lo lograré ni en la forma intensa ni con una riqueza de matices contenidos. Ciertas cosas jamás me sucederán en tal caso o, si ocurren, me las reservaré para los momentos en que estoy solo y cuando pueda sentir las nuevamente sin los efectos restrictivos de las respuestas de ese otro (censurador). Todos conocemos estas diferencias entre el modo de experienciar con este tipo de personas, comparado a cuando estamos solos.

De un modo similar, existen otras personas (teniendo suerte de conocer algunas) con quienes, al hablar, sentimos más intensamente y con mayor libertad cualquier cosa que vivenciamos. Pensamos en más cosas, tenemos la paciencia y la destreza de profundizar más en los detalles, toleramos mejor nuestra propia tensión interna cuando le estamos hablando. Si estamos tristes o nos entristecemos estando solos, entonces con estas personas llegamos a llorar. Si estamos detenidos con nuestra culpa, vergüenza, y ansiedad, entonces con esta persona podemos revivir de nuevo, internamente, como siendo más que estas emociones. Si hemos mostrado disgusto y fastidio con nosotros mismos hasta el punto de llegar a estar silenciosos y “apagados” por dentro, entonces con esta persona llegamos a estar “vivos” de nuevo. Así cuando le contemos a esta persona antiguos sucesos, familiares y muchas historias repetidas, encontramos todo ello es más fresco y rico en significado, y no será necesario contar todas las facetas del significado personal que ello encierre en un momento dado en el presente.

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

13. *El modo de experimentar o de “experiencing”*)²².

Además del contenido de lo que **decimos** estar experimentando, existe también el modo de cómo experimentamos. Existen pocos términos en nuestro lenguaje psicológico formal que denote las diferencias en los *modos de un experiencing*. Definamos, por lo tanto, algunos términos nuevos. (Estos términos se superponen de tal modo que con una explicación completa de unos nos daría la clave de los otros).

La inmediatez del experiencing.

La inmediatez puede contrastarse con la disociación o postergación afectiva. En términos poéticos y descriptivos, con frecuencia los individuos inventan expresiones para describir la inmediatez y sus opuestos. “Hago todo bien, pero no estoy en ello” o “soy el espectador de mi propia conducta” o “lo que ello significa me mantiene tan ocupado que no siento lo que sucede”, “la vida transcurre muy bien, pero yo estoy como en un cuarto oscuro. Apenas la puedo escuchar. No me siento viviéndola”.

Actualidad.

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

La riqueza del detalle fresco.

Cualquier experiencia momentánea posee la nitidez de los detalles que uno **vivencia** implícitamente, alguna de las cuales se puede simbolizar y diferenciar. En oposición a esto, el patrón de sentimiento estructurado consiste en sólo unas pocas emociones y escasas significaciones. A veces, no obstante, uno ni siquiera puede tener riqueza alguna del presente, sino que solamente el mismo,

²² Las comillas son del Traductor. N. del T.

gastado y viejo patrón de sentimiento. En tales casos los psicólogos se inclinan a señalar principalmente al contenido de este patrón añejo. Decimos “Esta es una reacción de protesta contra la autoridad” o “esta es una necesidad de dominio” o “un impulso sexual infantil” de tipo “parcial” tal como “voyerismo” o “exhibicionismo”, o una “necesidad agresiva pasiva”. Tendemos a negar el hecho de que tales modelos de sentimientos son también distintos *en el modo* en que funcionan en un *experiencing* inmediato, presente y rico en detalles. No es sólo que reaccione pobremente ante la autoridad. Más bien, yo reacciono así con *cada* persona que perciba como autoridad. Y, algo más importante aún, **sólo** reacciono a su “ser autoridad” y no en contra de él como persona, ni a muchas de sus facetas presentes ni en nuestra situación particular, la que es distinta de muchas otras situaciones. El “modelo de autoridad” o cualquier modelo similar, es realmente sólo un “croquis gastado”. Mi *experiencing* es una *estructura rígida* en su modo de funcionar cuando “estoy experimentando”²³ sólo este esquema gastado y siento sólo este *conjunto establecido y repetido* de emociones, perdiendo la miríada de detalles frescos del presente. Tal vez me resista a las conductas de mi jefe aún si mi modo de experimentar fuera óptimo. Se pierde mucho tiempo y atención en decidir si con mi reacción lo culpo a él o me culpo a mí mismo. No importa. Lo que sí importa es el modo de mi experimentar. No importa cuán indeseable pueda ser ello, si mi *experiencing* está “estructurado” esquemáticamente, no experimento odiosidad excepto como mera sugestión de la experiencia de mi antigua y gastada estructura.

Los todos congelados.

A menudo hablamos de contenidos o “experiencias” como si fueran unidades aparte, conformando entidades con una estructura propia. Pero esto es válido sólo en la medida en que mi *experiencing* esté estructurado rígidamente en su modo de funcionamiento. Por ejemplo, cuando escucho alguno de los sentimientos de otra persona, pienso ocasionalmente en mis propias experiencias. Necesito de los sentimientos y significados de mi propia experiencia para comprender los de otro. Sin embargo, si continuara pensando en mi experiencia explícitamente como tal, no podría alcanzar el significado que las del otro tienen para sí. Se podrá así insistir en que sus experiencias son las mismas mías (o, si uno es discreto, sabrá que en realidad no está comprendiendo al otro). A menos que mis experiencias funcionen implícitamente de modo que pueda nuevamente

²³ La comilla está colocada para destacar que en Español no existe el verbo “experimentar”; no obstante, lo estamos usando como un modo de ilustrar “un proceso de sentimientos que estoy viviendo de este modo preciso”, o “estoy experimentando” internamente en mis sentimientos, los estoy vivenciando. N. del T.

comprenderle, no podría realmente comprenderlo en absoluto. En la medida en que mi *experiencing* está estructurado rígidamente, tampoco funciona implícitamente. No es sentido por mí con sus miles de aspectos implícitos funcionando de modo que yo llegue a algunos significados frescos, algo de lo que el otro me esté tratando de contar. En lugar de esto, más bien mi experiencia es un “todo congelado” y no cederá en su estructura. Cada vez que alguien requiera del funcionamiento implícito de mi *experiencing*, en tal sentido sólo sentiré mi estructura cristalizada en su totalidad y no ocurrirá nada nuevo.

Repetitivo versus cambiante ¿O Modificable?

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

Funcionamiento Implícito Óptimo

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

Estos términos definen *la manera de experimentar*.

14. *El estar en proceso versus la estructura rígida.*

El *experiencing* está siempre en proceso y siempre funciona implícitamente. Aquellos aspectos que están *estructurados rígidamente* no son *experiencing*. El contenido conceptual en un *sentido abstracto* puede *parecer* el mismo con un distinto modo de *experiencing*. No obstante, en el caso de estructura rígida, el *experiencing*, en muchos aspectos, está desapareciendo. Con “desapareciendo” queremos significar que desde un punto de vista externo podemos notar que el funcionamiento implícito del *experiencing* debería estar allí, pero se encuentra sólo el proceso que escapa a la estructura, que la pasa por alto, y el *experiencing que la*

rodea y la conduce a ella. Podemos decir que los aspectos de esta ligadura estructural rígida, no están en *proceso*.

15. La reconstitución procesal.

Se ha dicho hasta ahora que los símbolos o sucesos pueden *llevar adelante* el proceso del *experiencing*. Éste es esencialmente una *interacción* entre sentimientos y “símbolos” (atención, palabras, sucesos), del mismo modo que la vida corporal es una interacción entre el cuerpo y el entorno. En su naturaleza básica, el proceso vital físico es interacción. No sólo necesita del aparato respiratorio del cuerpo sino también oxígeno. Y el aparato respiratorio en sí mismo consiste en células las que a su vez son procesos químicos implican oxígeno y sustancias nutritivas. Si aplicamos este modelo conceptual de interacción procesal al *experiencing*, podemos considerarlo como una *interacción de sentimientos* y sucesos (éstos pueden ser sonidos verbales, la conducta de los otros, sucesos externos, cualquier cosa que interactúe con los sentimientos).

Si formulamos de esta manera la teoría del *experiencing*, podemos señalar por qué las respuestas de otra persona afectan fundamentalmente al modo de *experienciar* del sujeto²⁴. Así, *si hay una respuesta, habrá un proceso de interacción en marcha*. Ciertos aspectos de la personalidad estarán en *proceso*. No obstante, sin la respuesta, no habrá -a este respecto- proceso en absoluto.

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

La condición peculiar de la “experiencia” que *no está en proceso* ha mantenido en jaque a la Psicología por mucho tiempo. Se le ha llamado experiencia “inconsciente”²⁵, “reprimida”, “solapada”, “inhibida”, o “negada” etc. El hecho es que observamos a individuos que llegan a sentir activamente y de

²⁴ Nuestra formulación aquí puede ser como una extensión de los conceptos básicos de Sullivan citada anteriormente al comienzo de nuestra discusión de Sullivan.

²⁵ Se debe considerar nuestra discusión inicial del paradigma de la represión. Además se recomienda ver la discusión posterior acerca del inconsciente, en la definición 24.

manera consciente (de aquellos modos que antes habían desaparecido) al responderseles de cierta manera. El individuo siente que esos sentimientos “han estado siempre allí de alguna manera, pero no se sentían”. La psicología no puede negar esta observación común. Un modo de formularla *es la reconstitución* del proceso del *experiencing*.

16. Los Contenidos son Aspectos del Proceso.

¿Qué es un “contenido” de experiencia (o “una experiencia”, cuando uno se refiere a un contenido dado)? Señalamos (definiciones 3 y 5) que los significados implícitos y sentidos del *experiencing* pueden ponerse en interacción con símbolos verbales. Luego decimos que los símbolos “significan” o “representan” lo que es la experiencia, o de una manera más simple, que los símbolos “simbolizan” la experiencia. Tal *unidad simbolizada se denomina “contenido”*
26

Al considerar así a un contenido, algún aspecto de la función implícita (ver definición 4) debe ponerse en marcha cuando interactúa con los símbolos.

¿Pero qué sucede mientras no hay símbolos *verbales*? ¿No hay tampoco un *experiencing* en marcha? La respuesta es que los símbolos verbales no son los únicos sucesos con los cuales los sentimientos pueden estar en proceso de interacción. Los hechos externos, las respuestas de los otros, aún nuestra propia tensión, pueden interactuar con el sentimiento para constituir un proceso.

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

Los aspectos en los que el experienciar está en marcha son también los que podemos simbolizar verbalmente. Los aspectos que no están en marcha no pueden simbolizarse verbalmente (no importa cómo ello pueda parecer

26 Reconsiderar nuestra discusión inicial acerca del “paradigma de los contenidos”.

externamente). Sólo se puede dar significados generales a los conceptos del supuesto contenido, lo que no son aspectos del proceso en ese instante. Los contenidos son así, aspectos de la puesta en marcha de un proceso sentido. Es decir, los contenidos son *aspectos procesales (del proceso)*.

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

Un individuo puede simbolizar sólo aquellos aspectos que están ya funcionando implícitamente en un proceso experiencial en marcha. En cualquier *experiencing* (es decir, en cualquier interacción en marcha de sentimientos y símbolos) un gran número de significados implícitos son aspectos procesales (los mentados “contenidos”). El *experiencing* en marcha puede simbolizarse en un gran número de contenidos. Estos contenidos están *incompletos* (definición 5) hasta que algunos símbolos (o sucesos) *lleven adelante* el proceso en estos aspectos.

De este modo estamos ante dos definiciones distintas: *el llevar adelante* (o propulsar) y el *reconstituir*. “Llevar adelante” significa que los símbolos o sucesos ocurren para interactuar con aspectos que ya funcionan implícitamente en un *experiencing* en marcha. Por otro lado, *reconstituir* significa que el proceso ha llegado a ponerse en marcha funcionando implícitamente en aquellos aspectos que previamente no funcionaban (o estaban detenidos).

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

18. *Jerarquía de los aspectos procesales.*

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

Este hecho facilita la autoexploración del individuo en un carácter jerárquico. Es como que pudiera llegar a una cosa por vía de otras cosas.²⁷ Debemos permitirle al individuo viajar por su propia “senda”, no porque creamos en los principios democráticos ni tampoco porque simpatizamos con la autodeterminación, sino porque *sólo* cuando el proceso experiencial se logra reconstituir, y ciertos aspectos llegan a estar implícitos en el proceso, entonces el sujeto puede simbolizarlos.

19. *El proceso de sí mismo o autoproceso.*

En la medida en que el *experiencing* está *funcionando implícitamente*, el individuo puede responderse a sí mismo y puede *llevar adelante* su propio experienciar. A esta interacción de los sentimientos del sujeto y su propia conducta ²⁸ sea ella simbólica o de hecho, la llamamos “sí mismo”, o más exactamente “proceso de sí mismo” o *autoproceso*.

Al no funcionar implícitamente el *experiencing*, el individuo está imposibilitado de responderse a sí mismo, ni llevar adelante su propio experienciar. Cualquiera sean los aspectos que no funcionen (está estructuralmente encadenado, anclado, rígido), se necesitan primero respuestas para *reconstruir* el proceso de interacción en dichos aspectos.

¿Por qué un individuo no puede *llevar adelante* por sí solo su ya implícito funcionamiento del experienciar de manera que pudiera reordenar y reconstruir los aspectos de la *estructura rígida*? Es un hecho, que él no puede responderse a los aspectos estructuralmente rígidos como tal, ya que ellos no funcionan implícitamente, pero tampoco puede hacerlo el terapeuta. La respuesta terapéutica puede definirse como aquella que apunta a los aspectos del *experiencing* que *están* funcionando implícitamente, pero a los cuales el individuo por sí mismo tiende a no responder. De un modo más preciso, la propia respuesta es una

²⁷ Gendlin llama a esto una “cadena de simbolizaciones”, primero se llega a un eslabón de la cadena y sólo recién se puede pasar al siguiente. N. del T.

²⁸ Comparemos a George Herbert Mead (1938, p.445) “El yo... Se origina de la actitud más primitiva de indicar a los otros, y luego de despertarse en el organismo la respuesta al otro, porque esta respuesta es inherente al organismo, de tal modo que la estimulación que pone de manifiesto al otro tiene por finalidad poner de manifiesto al “individuo en sí”. N. del A.

estructura totalmente cristalizada la cual no pone en marcha el proceso experiencial sentido.²⁹

20. Las respuestas reconstituyentes se indican implícitamente.

La respuesta que *reconstituye* el proceso experiencial (respecto de alguna estructura rígida en el presente) está de hecho implicada³⁰ en el *experiencing* del individuo.

Se debe responder, por lo tanto, *el experimentar que está funcionando, no a la estructura*. Esto significa en la práctica enfrentar el experimentar y dar una respuesta personal al aspecto *funcionante* de la persona. Nadie cambia significativamente por medio de respuestas y análisis de cómo él no funciona (aún cuando a menudo nos atrae tal dirección).³¹

Vemos que la conducta laboral del individuo de hecho frustra su deseo de trabajo, que su conducta sexual se desvirtúa desechando oportunidades de sexualidad genuina, que su deseo de agradar lo hace incomodar a los demás, que su manera de llegar a la gente se convierte en la práctica en lo contrario, alejándolos; que su auto expresión es dramatizada y falsa. Con todo, estas estructuras son sus respuestas a su, *en realidad, funcionante* deseo de trabajar, a su sexualidad funcionando realmente, a su funcionante deseo de relacionarse con la gente y de estar cerca de ellos, a su impulso de autoexpresión en marcha. Solamente si respondemos a estos aspectos, realmente ya funcionantes de su *experiencing* (a pesar del carácter obviamente opuesto de su comportamiento y del

²⁹ Es como que se respondiera con un “símbolo muerto” (“dead symbol”) y repetidos a los aspectos rígidos de su experimentar. El nombre de “símbolo muerto” es un aporte a la teoría, como aquel símbolo que agrega un mayor grado de congelamiento a aquellos aspectos ya congelados. Para profundizar en el tema de la simbología, se recomienda ver Contradicción y Descongelamiento (Riveros, 1996) N. del T.

³⁰ Este punto ha sido desarrollado por otros autores. Freud decía que la energía de la defensa provenía de lo reprimido, i. e., que la fuerza concreta que motiva la conducta es real, a pesar de la naturaleza opuesta e irreal de la estructura que determina la conducta. Rogers que la respuesta más terapéutica consiste en tomar lo básico, designado al significado sentido de la autoexpresividad y racionalización. Pero, nosotros podemos agregar algo más especialmente a estas formulaciones más generales. N. del A.

³¹ Responder y analizar el no funcionamiento es según Gendlin hacer que la estructura permanezca congelada. N. del T.

auto-responderse simbólico) podemos llevar adelante lo que ahora funciona y reconstituir el proceso allí donde el sujeto se respondía (simbólicamente o de hecho) sólo con una estructura rígida.

21. La primacía del proceso.

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

En la definición 9 notamos que el “cierre” (o lo “archivado”) puede ocurrir como un “ya lo tengo” sentido, sin simbolización; Tal hecho es una experiencia directa de efecto *reconstituyente*. El proceso se siente como llevado adelante nuevamente y reconstituidos en algunos aspectos (referentes). La reconstitución ocurre cuando uno simboliza significados los que, en los momentos previos, ya habían estado implícitos. El poner en marcha estos significados implícitos conlleva un proceso más amplio, el cual reconstituye los aspectos nuevos.

En psicoterapia, por lo tanto, el hecho no es que primero descubramos lo que está mal en el individuo y cómo debe cambiar -y luego, de algún modo él lo logra. Más bien su *experiencing*, su estar experimentando con nosotros es *ya* vitalmente distinto a lo que previamente fuera.³² A partir de este “estar experimentando” diferente surgen las soluciones a sus problemas. Los cambios están ya ocurriendo en la medida que habla. *Nuestras* respuestas (como símbolos verbales y *como sucesos*) interactúan y ponen en marcha su *experiencing*. Nuestros

³² La respuesta terapéutica ha logrado un nuevo experimentar del cliente, cuando ha sido un símbolo certero al funcionamiento implícito que progresivamente ha ido poniendo en marcha aquello que estaba congelado. N. del T.

gestos y actitudes, por el sólo hecho de que esté hablándonos *a* nosotros, las diferencias que en cada momento nos hace en su modo de sentir y de hablar; todo ésto interactúa concretamente con lo que funciona implícitamente en él, su *experiencing* sentido. Conceptualmente, ello puede aparecer como un postulado fútil y sólo nuevas maneras de postular los problemas. O, conceptualmente, podemos tal vez llegar a *las* causas y factores más fundamentales -los modos en que el individuo debería cambiar, las razones y falencias que lo privan de tales cambios- pero a ninguna *solución* genuina se llega *conceptualmente*. La investigación conceptual termina con el contraerse del sujeto y asignarle un grado de culpabilidad a éste, quien, a través de un deseo maligno o por constitución, se le dice que carece de tales o cuales esencias básicas. Más bien, *ante ciertas respuestas interpersonales, él es ya alguien distinto*.

Por *primacia procesal* antes que contenido conceptual queremos significar el siguiente hecho: ³³ El proceso de *experiencing* llevado adelante en el presente debe *ponerse en marcha* de un modo concreto. De este modo, se reconstituye en muchos recuerdos, se hace más inmediato en su modo de experimentar, más completo de detalles diferenciables. Por lo tanto, surgen nuevos aspectos procesales (contenidos), “soluciones”, y surgen los cambios de personalidad. Muy a menudo estas soluciones parecen terriblemente simples, ³⁴ conceptualmente (ver definición 9), y puede que no sea posiblemente la razón para el cambio. Más bien, ellas son sólo groseras conceptualizaciones de unos pocos aspectos de un proceso muy distinto en su naturaleza.

³³ Lo llamo un hecho, porque lo podemos observar en psicoterapia. En el contexto citado es un asunto de formulación teórica, no un fenómeno actual.

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

³⁴ Este es el inconveniente con la mayoría de los conceptos acerca del cambio en la personalidad y en psicoterapia, tanto como con la mayoría de los conceptos de ideales, valores morales y sentido de vida: los conceptos dicen muy poco como parece cuando se llega el meollo, pero nada dicen del proceso por el cual se llegó allí. Tales conceptos dañan porque tendemos a tratar de hacerlos encajar sin permitirnos un proceso distinto que nos haga llegar allá. El viejo problema puede remediarse con mejores conceptos que describan tal proceso.

22. *La Unidad Procesal.*

Existe un *único* proceso que involucra todo lo siguiente: interacción con el medio ambiente, vida corporal, sentimientos, significados cognitivos, relaciones interpersonales, y el sí mismo. El proceso que ocurre concretamente es sólo uno, aunque podamos aislar y enfatizar acerca de la variedad de aspectos del mismo. Nuestro “tema a conversar” tiende a presentar lo que discutamos como algo separado en el espacio. De este modo, artificialmente separamos el medio ambiente, el cuerpo, los sentimientos, significados, otras personas, y uno mismo.³⁵ Cuando tales aspectos se discuten como temas separables, su obvia interrelación llega a transformarse en un rompecabezas: ¿Cómo pueden involucrarse *los sentimientos* (psicosomáticamente) en la enfermedad corporal? ¿Cómo pueden los pensamientos *cognitivos* influenciarse por necesidades sentidas? ¿Cómo es que al expresarlo a nosotros mismos *interpersonalmente* resultan cambios en uno mismo?

En toda ocasión en que surge la visión de la “cosa separada” de estos fenómenos configura problemas artificiales en nuestras discusiones. En lugar de ello, podemos emplear un marco de referencia que considere el *único* proceso que concretamente ocurre. Quiero llamar *unidad procesal* al modo en que el único proceso concreto sea la base para toda esta variedad de aspectos.

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

³⁵ Muchos autores contemporáneos señalan a la afinidad interpersonal como esencial del individuo humano. El análisis fenomenológico, Sullivan, Mead, y Buber señalaban que la personalidad individual no es una pieza autocontenida en una maquinaria con sus propias características primarias que *luego* es puesta en interacción. Más bien la *personalidad es un interactuar procesal*.

23. *El autoproceso y su continuidad interpersonal.*

Hasta ahora hemos estado trabajando con un proceso de interacción que ocurre concretamente entre *sentimiento y sucesos*. Los sucesos interpersonales ocurren antes que exista un yo. Los otros nos responden antes de que llegemos a respondernos a nosotros mismos. Si estas respuestas no estuvieran interactuando con los sentimientos -si no hubiera nada sino las respuestas de los otros como tales-, el yo no llegaría a ser nada más que respuestas aprendidas de los otros. Pero las respuestas de los demás no son, sin embargo, sólo procesos meramente externos. Ellos son sucesos en *interacción con los sentimientos* del individuo. El individuo, por lo tanto, desarrolla una capacidad para *responder* a sus sentimientos. El yo no es entonces meramente un repertorio de respuestas aprendidas sino un proceso de respuestas a los propios sentimientos.

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

Pero los sentimientos tienen significados implícitos. Así, en la medida en que un proceso de sentimientos se ponga en marcha podemos *posteriormente* responder a él de una manera diferente a como lo han hecho los demás. Sin embargo, cuando respondemos a nuestros propios sentimientos del modo que nos lleva a tergiversar o a detener el proceso antes que llevarlo adelante, en tal medida necesitamos de otras personas para que nos ayuden a ser nosotros mismos.³⁶ Las respuestas interpersonales intervienen no sólo en la génesis sino también en el desarrollo del adulto. Tales respuestas no se necesitan a causa de sus evaluaciones y contenidos sino en la medida en que ellas sean útiles para reconstruir concretamente el proceso del sentimiento. Si en ciertos temas el proceso no se pone en marcha cuando estamos solos, de nada ayuda recitarnos a nosotros mismos los contenidos o evaluaciones exitosas que recordemos de una persona con quien nos sentimos “más nosotros mismos”; los efectos de tal persona en nosotros fueron provocados no por su evaluación, la cual podemos repetirla hasta el cansancio dándonos aliento a nosotros mismos. Más bien, el efecto ocurrido a través de sus respuestas a nuestro concreto proceso de sentimiento y, en algunos temas, lo reconstituyó y lo puso en marcha. Si

³⁶ “De la *Otredad* nace la *Yoidad*” decía Martín Buber, de una otredad auténtica que surge en la *Comunicación o Encuentro existencial* (Jaspers). N. del T.

pudiéramos hacer *eso* estando solos, estaríamos por ende siendo independientes en tales temas.

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

Llegamos, por lo tanto, al punto donde se hace necesario una reformulación del punto de vista de Rogers (1959) que fundamenta el cambio de personalidad como dependiendo de la *percepción* que el cliente logra tener de la actitud de su terapeuta. Dicha teoría implica que el cliente debe percibir las actitudes del terapeuta correctamente, o puede que no. El individuo puede estar convencido que no simpatiza en absoluto a su terapeuta y de ese modo posiblemente no podría comprenderlo. Los cambios de personalidad resultarán en definitiva no por estas *percepciones* sino *por el modo en que de hecho está ocurriendo el proceso*. En muchos casos el cliente puede percibir la actitud positiva del terapeuta sólo *después*³⁷ que el proceso de cambio haya tenido lugar.

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

El cambio de personalidad es aquella diferencia producida por *tus* respuestas, en la medida que *ponen en marcha* mi *experiencing* concreto. Para ser yo mismo necesito de tus respuestas, ya que mis propias respuestas fallan para *poner en movimiento* mis sentimientos. Sólo en este aspecto, soy yo mismo *sólo cuando estoy contigo*.

Por un momento, el individuo puede lograr este autoproceso sólo por medio de esta *relación interpersonal*.³⁸ Esto no es “dependencia”. Ello no debe

³⁷ Subrayamos *después* para indicar una completa reformulación en que Gendlin hace la 5ª condición necesaria y suficiente planteada por Rogers en 1957, mostrando que primero se cambia y después se llega a “percibir” esta 5ª condición anteriormente planteada como previa al cambio. N. del T

³⁸ Sólo en un sentido verbal y conceptual es distinguible la “autoexploración” en psicoterapia de “relación” interpersonal. Como proceso experiencial en marcha ambos son iguales. El

llevarnos atrás, sino conducirnos a respuestas más profundas y de mayor para poner en movimiento el *experiencing*, el cual ocurre desde el momento en que el individuo dice que puede sentir “sólo aquí”. *El llevar adelante*, continuado *dentro de un proceso de interacción ininterrumpido*, es necesario para *reconstituir* el *experiencing* lo suficiente como para que el individuo por sí solo obtenga la habilidad de llevarlo adelante como un *auto-proceso*.

LA REPRESION Y DEFINICIONES REFORMULADAS DEL CONTENIDO

24. Lo inconsciente como proceso incompleto.

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

sujeto puede decir “sólo aquí soy yo mismo” (mostrando el proceso como incluyendo a ambas cosas: la persona y la relación), o puede hablar casi siempre de la *relación*, o casi siempre *de sí mismo*. El mismo proceso sea que el contenido parezca su casi siempre o de sí mismo o acerca de la relación.

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

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

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

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

modo alguno. *Algo* existe, para estar seguro, pero no son las experiencias tal como serían si estuvieran fluyendo de manera óptima. Más bien lo que existe es una condición sentida y fisiológica que resulta cuando, de alguna manera, el proceso de interacción corporal se ha detenido –i.e., cuando no está ocurriendo. ¿Qué clase de condición es esa?

Ya hemos hablado de esta disfunción resultante como “algo que ha desaparecido”, pero no debemos colocar esta desaparición en el inconsciente (debemos localizar algo más que el *comer* dentro del inconsciente cuando uno tiene *hambre*).

Más bien, el inconsciente consiste en la detención, en el bloqueo de los procesos corporales, en la interrupción muscular y visceral. Así como la corriente eléctrica no consiste en un flujo que se mueve en forma oculta, sino más bien en ciertos potenciales eléctricos que se construyen en varias partes de un circuito (no sólo en la interrupción). Cuando el conductor reestablece la corriente eléctrica, suceden más eventos que los que ocurren en la condición interrumpida –con todo, por cierto, los dos procesos están interrelacionados. Nosotros decimos que ésta es la energía eléctrica que ya existía (en forma estática) antes de que el flujo fuera reconstituido. Esto es el “inconsciente”.

Cuando decimos que algunas experiencias, percepciones, motivos, sentimientos, etc. se encuentran “desaparecidos” de nuestra conciencia, no significa que *ellos* existan “bajo” la conciencia (o en algún lugar bajo el cuerpo, o en el inconsciente). Más bien existen una interacción y un experimentar disminuído, o bloqueado en ciertos aspectos. La forma de experimentar que hemos descrito es aquella en la que, en muchos sentidos [a pesar de todos los buenos referentes ¿??recuerdos,] los procesos vitales de experimentar y sentir el cuerpo *no* se han “completado” o no se hayan totalmente encaminados.

¿Significa que no existe el “inconsciente”? ¿Sólo existe aquello de lo cual estamos conscientes? Plantear las cosas de un modo demasiado simplificado equivale a no tomar en cuenta importantes observaciones. La presente teoría debe, por tanto, ser capaz de dar cuenta de estas observaciones.³⁹ Por tanto, fundamentalmente

³⁹ Elidiré dos observaciones para mostrar como las reformulaciones dan cuenta de ellas:

^{39.1} Una secuencia de palabras se ilumina, cada una en una fracción de segundo, en una pantalla por medio de un taquistoscopio. Cuando el sujeto es incapaz de leer la palabra se ilumina una y otra vez. Ahora, por ejemplo, un individuo puede ser capaz de leer las palabras “pasto”, “democracia”, “mesa”, “independencia”, con un número promedio de repeticiones, pero para la palabra “sexo” requiere de dos o más repeticiones. Las teorías del inconsciente explican esto de la manera siguiente:

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

Las teorías en boga tienen este supuesto común. Palabras tales como “inconsciente”, “represión”, “cubierto”, “esto no soy yo”, “negado a la conciencia”, “subcepción”, todas implican lo incómodo, pero lo aparentemente necesaria de que exista una discriminación antes de que tenga lugar una discriminación consciente, y que la experiencia o el *contenido* por el cual el sujeto pierde en conciencia de hecho existe en algún lugar dentro de él. ¿Cómo puede uno además dar cuenta del ejemplo anterior y de muchas otras observaciones similares a ella? Pero necesitamos no suponer que algo en el individuo lee la palabra sexo, luego se vuelve ansioso, y luego lo obliga a mantenerlo fuera de la conciencia. Más bien tratemos de interpretar esta observación como un caso en que el sujeto no siempre lo lee hasta que esté consciente de ello. ¿Por qué entonces se demora tanto en leer justamente esa palabra cuando puede leer las otras en la mitad del tiempo? Hemos tratado de mostrar anteriormente (definiciones 4 y 16) que para leer una palabra y decir lo que es, la función del experimentar sentido es necesario. Leemos siempre sin pensar *explícitamente* el significado de lo que leemos. Tenemos las imágenes sonoras y *tenemos también el significado sentido*. Ahora bien, si por alguna razón nuestro proceso sentido no puede interactuar con las palabras, nuestros ojos pueden continuar, pero no podemos dar a conocer lo que hemos leído.

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

Si ese proceso sentido no está funcionando en algunos recuerdos científicos entonces la discriminación esperada no ocurrirá en tales recuerdos. Los aspectos que deberían ser “explícitos” no están funcionando y, por lo tanto, no puede interactuar e interpretar la situación presente. Así, en estos aspectos, el sujeto puede construir sin éxito o simplemente perder el proceso (siendo incapaz de completarlo), sin esta explicación de que primeramente él la hubiera interpretado en forma completa y luego la guarda fuera de la conciencia.

La diferencia puede ser simplemente: las teorías del contenido suponen que uno completa el proceso de conocer, de experimentar, interpretar, de reacción, pero que algo de este proceso no alcanza la conciencia. La presente teoría supone que el proceso no ocurre en forma completa.

39.2 Una segunda observación:

Un individuo abandona cierta situación sintiéndose bastante feliz. Cuatro días después llega él a estar consciente de que ha estado bastante enojado con lo sucedido allí. Siente que “ha estado” enojado durante todo este tiempo sólo que “de ello no estaba consciente”.

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

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

estaríamos en un momento de reformular la teoría del inconsciente [y presentarla de una manera más sencilla] antes que pasar por alto sus postulados y con ello desecharla por completo. Redefinimos el término inconsciente entendiéndolo como un *proceso incompleto*.

Desde el momento en que no hay una distinción exhaustiva entre *llevar adelante* lo que es implícitamente sentido y el “reconstruir” el *experiencing* en aquellos aspectos previamente detenidos (lo antiguo implicará lo posterior),⁴⁰ ya que el dato sentido que *está allí*, en algún sentido, lo contiene todo. ¿En qué sentido? En el sentido de que, [dadas plenamente las respuestas para llevar el proceso adelante] *no se le den al sujeto mensajes o estímulos abarcales y evocativos*, todo estará aquí como aspectos de un proceso en marcha.

En consecuencia, y en términos prácticos, la regla es: “No importa lo que no está sintiendo. Responda sólo a lo que está sintiendo”

25. Los Modos extremos de estructura rígidas del Experiencing (Psicosis, hipnosis, efectos del anhídrido carbónico, del LSD, de la deprivación?? de estímulos).

A lo largo de este trabajo hemos estado discutiendo el funcionamiento *sentido e implícito* del proceso de interacción que hemos denominado “*experiencing*”. Hemos señalado que toda conducta apropiada así como las interpretaciones de situaciones presentes dependen de este funcionar *sentido*. Ello

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

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

⁴⁰ Ver la definición 17, la ley de la reconstitución.

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

constituye los miles de significados y experiencias pasadas, los que determinan la conducta presente apropiada. En suma, es este funcionar sentido al que podemos responder nosotros mismos, y esto es el *auto-proceso*. Este funcionar del que hablo es *sentido*, lo que significa que podemos referirnos a él nosotros mismos. Por ejemplo, al leer esta página, las palabras nos suenan como imágenes. Estas imágenes sonoras son todo lo que implícitamente tenemos en mente. Sin embargo, tenemos además de las imágenes, los *significados* de esas imágenes sonoras. ¿Cómo es esto? No nos *estamos diciendo* a nosotros mismos todo lo que significan. Nosotros *sentimos* los significados de lo que leemos mientras avanzamos. Ellos funcionan implícitamente. Este proceso de sentimiento es una interacción entre los símbolos de la página y nuestros sentimientos. Este *proceso de interacción* sentido se *está produciendo* en este momento y nos entrega sentimientos y significados apropiados.

Cuando el *proceso de interacción* está muy detenido (como sucede en el sueño profundo, la hipnosis, la psicosis, aislamientos experimentales), el *experiencing* sentido internamente está por tanto detenido. El individuo carece entonces de función implícita del *experiencing* sentido y pierde su sentido del *yo* y su capacidad para responder e interpretar los sucesos presentes de manera apropiada o realista. Ambos asuntos (el *yo* y la capacidad) requieren de un proceso sentido del modo como se ha ilustrado anteriormente.

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

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

Las estructuras se perciben en forma Literal .

Por lo general, las experiencias pasadas y los aprendizajes funcionan implícitamente en un *experiencing* sentido, de modo que interpretamos y percibimos el presente y *no* las experiencias pasadas mismas. No obstante, bajo hipnosis, sueños, y alucinaciones, podemos percibir estructuras rígidas y sucesos pasados como tales. De una forma clarificadora, no tenemos entonces los aspectos relevantes del proceso sentido como funcionan generalmente. Así, las alucinaciones y los sueños no son comprensibles con el presente del individuo.

Más bien le son un problema o un motivo de horror. A menudo le parecen como no “suyas”. El *experiencing* sentido que le daría un sentido de que son “suyas”, y le permitiría saber su significado, no se encuentra en marcha. Los sueños y las alucinaciones son, por así decirlo, piezas desarticuladas y desordenadas de lo que de otro modo sería un proceso sentido y en acción. Esta interacción con el presente no se encuentra en marcha y es así que los significados no están en funcionamiento.

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

El modo de rigidez experiencial ocurre cuando el proceso de interacción está gravemente detenido.

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

En el caso del sueño hay una gran reducción de los estímulos externos. Los sueños ocurren con esta detención del proceso de interacción con el medio ambiente usualmente en marcha.

En la hipnosis, también, el sujeto debe suspender su interacción con los estímulos presentes, debiendo cesar su propia auto-respuesta. Debe concentrarse sólo en un punto.

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

Cierta dosis de CO_2 , *LSD* son dañinas al proceso de interacción fisiológico de la vida corporal. El anhídrido carbónico dificulta (y eventualmente detiene) el proceso respiratorio.

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

Las experiencias peculiarmente similares que se producen bajo estas condiciones ampliamente distintas indican algo similar. Al menos todas ellas comparten un factor, y es el quiebre en el proceso de interacción en marcha, como algo sentido, que es el *experiencing*. Deberíamos postular, pues una carencia de funcionamiento implícito que generalmente provee el *experiencing* que está en marcha.

Y en realidad esto es compartido por los fenómenos que ocurren en todas estas circunstancias. El carácter peculiar de estos fenómenos es entendible como una rigidez o carencia de este *funcionamiento sentido* que generalmente interpreta nuestra situación presente, y al que respondemos en un *auto-proceso*. Es así que se pierde la interpretación apropiada de las situaciones y el sentido del yo y de la propia identidad.

Carencia de la función implícita.

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

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

La pérdida del yo⁴¹

Otra característica común de los sueños, hipnosis, psicosis, y los fenómenos resultantes en la privación de estímulos y del *LSD*, es aquella de la pérdida de un sentido del yo o de sí mismo. Lo que percibimos en los sueños está más allá del control, de la interpretación, del sentido de propiedad, del yo. En la hipnosis, el individuo específicamente acepta para sí las sugerencias ajenas y permite reemplazar totalmente sus propias respuestas. Y en la psicosis muy a menudo el paciente se lamenta: “Yo no hice eso. Algo me hizo hacerlo”; o “yo no soy yo”; o “Estas voces no son mías”, o “dentro de mí no soy nada en absoluto”. Las alucinaciones, las voces, y las cosas en su cabeza no son sentidas como propias. El carece del sentido de sí mismo. Y si tiene algún sentido de sí (un “yo intacto”), este sentido que experimenta no le informa de los fenómenos alucinatorios. En lugar de ello, él no tiene sentido de sí mismo que contenga implícitamente sus significados.

La pérdida del yo se debe a la ausencia de funcionamiento implícito del *experiencing* sentido. Así como los sucesos externos (en el caso de la psicosis) no se interpretan con las bases del *experiencing* sentido, así también este *experiencing* sentido está ausente en su capacidad de auto-respuesta.

Hemos definido al sí mismo como un *proceso del yo*. El yo existe en la medida en que el individuo puede llevar adelante su proceso sentido por medio de sus propios símbolos, su conducta, o su atención. En los experimentos de privación estimulativa se ha encontrado que sujetos que desarrollan psicosis más lentamente tienen una gran capacidad para responderse a sí mismo (la mejor “imaginación” y “creatividad”, como se le llamó). El hallazgo corroboraría nuestro punto de vista, ya que en la medida en que el individuo puede conducir su propio *experiencing*, estará manteniendo (con símbolos y atención) su proceso de interacción. Cuando el proceso de interacción se ha cerrado enormemente, no sólo ocurren experiencias similares a la psicótica, sino que se pierde el sentido de sí mismo. El proceso sentido que es auto-referente, puede hacerse estático y en tal sentido el individuo tiene percepciones *ajenas* a él.

Un modo inmodificable, repetitivo y estático.

⁴¹ (Self o ego) Usaremos los términos sí mismo o yo, o identidad para connotar aquel proceso de sentirse sujeto agente de la acción con la debida aclaración de que para Gendlin tal vocablo no implica una entidad, ni tampoco una entelequia, sino un proceso en marcha de auto-respuesta; en una unidad como función inseparable del funcionamiento del organismo. N. del T.

Debido a que la función del *experiencing* sentido se torna rígida, no hay manera de que la situación presente interactúe con él, y para modificarlo de modo que llegue a ser una interpretación de la situación presente. En lugar de ello percibimos un modelo repetido que no se modifica por la situación presente. La secuencia puede *dispararse* [estallar] como un resultado de este aspecto *cerrado* (protegido, rodeado) por los sucesos presentes, pero no es una interpretación ni una respuesta a los sucesos presentes.

La universalidad de los “contenidos” psicóticos.

Las experiencias en que existe un modo extremo de rigidez estructural no son *aspectos procesales*. Ellas ocurren precisamente en la medida en que no está en marcha el proceso sentido. Es sorprendente como se repiten ciertos temas universalmente -en general, temas tan familiares como “oral, anal y genital”. Pareciera que este fuera el material del que estamos todos compuestos... y en el que generalmente se descompone el proceso en marcha, debido a que no está funcionando.

Las experiencias psicóticas no son “lo reprimido”.

Es una falacia considerar estas manifestaciones de extremos estructurales como experiencias reprimidas que ahora han “emergido” o “erupcionado”. Al considerarlas así surge la sorprendente cuestión: por un lado muchas teorías sostienen que los ajustes requieren conciencia, y que la represión provoca malos ajustes pero, por otro lado, postula que el sujeto psicótico está “demasiado consciente” y necesita “volver a reprimir” todas estas experiencias.

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

Las implicaciones de esta reformulación pueden verse, a modo de ejemplo, en lo siguiente. “La psicosis,” desde esta perspectiva, *no* es estos supuestos contenidos subyacentes (en tal sentido toda persona sería “psicótica”). Más bien, *la psicosis es la interrupción o el cese del proceso de interacción entre los sentimientos y los sucesos*. Cuando, por lo tanto, rotulamos a un individuo como “al límite de la psicosis”, esto *no* significa que ciertos *contenidos* peligrosos yacen dentro de él. Lo que pasa más bien, es que él está “aislado”, “no involucrado”, “no muy allí”,

“ido o apartado”, o “sin contacto consigo mismo”; es decir, *su modo* de experimentar está altamente estructurado al extremo. Para prevenirse de “la psicosis”, uno debe responder tanto como pueda a tales sentimientos justo en la medida en que ellos funcionen implícitamente, de tal modo que ello se ponga en marcha y se reconstituya la constante interacción y el *experiencing*.

El punto de vista de los “*contenidos psicóticos latentes*” lleva a dos peligrosos errores: el primero es que uno decida que los sentimientos de dificultad del sujeto y que los problemas han sido mejor ignorados (por miedo a estallar en una completa psicosis), o uno los “interpreta” personalmente y los “echa fuera”. O la decisión niega y expulsa la interacción personal y los sentimientos del sujeto *funcionan implícitamente*. O la decisión se resolverá en la psicosis –ambas decisiones implican la misma concepción errada de un sí mismo regulador que connota a los “contenidos” como psicóticos.

Nada hay de “psicótico” en cualquier “contenido subyacente”. Lo que es psicótico, es el modo de estructura extrema del *experiencing*, la ausencia o rigidez literal de un “*experiencing*” sentido y de la interacción.

Si está “al borde” o aparentemente “ida”, la persona puede “re-vivir” si se reconstituye la interacción y el *experiencing*⁴² por medio de respuestas personales lo que lleva adelante y que aún funciona en el sujeto⁴³ 26).

⁴²En la vasta investigación (Rogers, 1960, p.93) en psicoterapia con esquizofrénicos y en el cual estoy abocado ahora, estamos aplicando variables procesales a los cambios conductuales en psicóticos. Los hallazgos indican hasta ahora (Rogers et. al., 1961) que la mejoría en los tests de diagnósticos se asocia con las variables operacionales de conducta de un modo menos rígido, menos repetitivo, menos encadenado estructuralmente del experimentar, y un uso mayor del experimentar sentido con un referente directo y como una base para la conducta, la expresión, y el relato. Estos hallazgos tentativos se definen en términos de variables de escala y procedimientos medibles.

⁴³ La auto-expresión del terapeuta usada para reconstruir el proceso: Cuando la conducta o la verbalización del cliente nos da una sensación de lo implícito, del significado sentido del cual habla, entonces el responder a ello (aunque cuando no esté del todo claro) poner en marcha 1 llevar adelante el proceso y lo reconstituyente de este modo. Sin embargo cuando el cliente está silente o habla sólo de asuntos externos, entonces la expresión del *terapeuta* sucede acerca de sus propios sentimientos lo cual es un modo importante de responder el que puede llegar a reconstituir el proceso del *experiencing* del *cliente*.

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

concretamente del interlocutor que interactúa escuchando, lo cual es recibir bien al cliente, debería darse a cada momento durante la conversación que es difícil de seguir.

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

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

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

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

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

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

Estas autoexpresiones del terapeuta requiere de cuatro especificaciones:

43.1. Se expresan explícitamente *como algo propio del terapeuta*. Si implican algo relativo al cliente, entonces el terapeuta dice que no está seguro de que sea así, que más bien lo imagina, que tiene esta impresión, etc. Ello necesita afirmación o desaprobación por parte del cliente. Es el terapeuta que de hecho habla consigo mismo.

43.2. El terapeuta ocupa unos momentos en *focalizar* los sentimientos que debe expresar. Busca algunos aspectos de todo lo que siente, algún pedazo o por parte que puede decir con seguridad y simpleza. Nadie puede decir los miles de significados *implícitos* que siente en un momento determinado. Uno o dos – especialmente aquellos que un momento aparecen como demasiado personales, negativos o embarazosos – se transforman, después de focalizar en una expresión íntima y personal de la interacción presente. N. del A.

Tal vez sea difícil para mí el que estemos en silencio y sea yo quizás poco útil para él. ¡Eso! Eso es algo que puedo decirle perfectamente; o me pregunto si en este silencio él está haciendo algo. Descubro que estoy contento de estar en silencio si ello le otorga tiempo y paz para pensar y sentir. Puedo expresar esto; tales expresiones son una interacción personal

26. Mutación del contenido.

Desde el momento en que los significados sentidos se *ponen en marcha* y el proceso se ha *reconstituido* haciéndose más inmediato *su modo* de experimentar, hay un constante cambio en el contenido. En la medida en que ha ocurrido el *movimiento del referente* se produce el cambio en la simbolización y cambia el R. D. Hay una secuencia sucesiva de “contenidos”. A veces estos contenidos sucesivos se conciben como “emergiendo” como si ellos siempre hubieran estado allí, o como si el contenido básico resultante se haya finalmente revelado. Pero yo prefiero llamar a esto *mutación del contenido*. No es sólo un cambio de cómo uno

muy cálida. Pero requieren de unos pocos momentos de auto – observación, durante los cuales yo focalice y desarrolle mi *experiencing* actual en esta interacción.

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

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

Cuando uno tiene una oportunidad para responder al sentimiento del cliente, a *su* significado sentido y específico, y el modo exacto de percibir e interpretar algo, respondiendo exactamente a ello es la mejor y más poderosa respuesta. Los modos de autoexpresión de responder alcanzan exactamente a los clientes quienes dan muy poco a lo cual pueda uno responder.

La autoexpresión del terapeuta como un modo de responder es importante para con la gente cercana a lo psicótico, quienes expresan pocos sentimientos, con sólo descripciones situacionales externalizadas o abstracciones, o quienes se sienten en el más absoluto silencio. No obstante, hay muchas personas de buen funcionamiento con quienes es difícil formar una interacción profunda porque no se expresan ellos mismos. Kirtner y Catwringh (1958) encontraron que los sujetos pueden predecirse de fallar en terapia si su *primera* entrevista muestra poca atención para adentro. Estamos aprendiendo recientemente que la autoexpresión del terapeuta puede ayudar a reconstituir la interacción y el proceso de experimentar de tales individuos. N. del A.

interpreta sino más bien un cambio tanto en los sentimientos como en los símbolos. Los contenidos cambian porque el proceso se ha ido completando sorpresivamente y se ha reconstituido por la respuesta terapéutica. Lo que serán los contenidos depende en gran medida de la respuesta terapéutica.

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

Alguien diría que en esta verbalización existe una “psicosis”. En alguna medida, un contenido psicótico bastante común. Ella está muy asustada, nos cuenta. Yo le respondo que ella tiene miedo y que quiero hacerle compañía y estar junto a ella, porque tiene miedo. Ella repite que tiene miedo ahora. Minutos o meses más tarde ella puede decir:

Minutos o meses más tarde ella puede decirnos “¡Tengo miedo de estar perdida. Estoy perdida. Estoy tan perdida!”. Durante años he tenido que saber exactamente qué debo hacer en cada momento. He tenido que plantear mi vida para saber exactamente qué hacer, para así no distraerme. Esto es como los ciegos. Tengo miedo de caerme o algo por el estilo. Yo necesito alguien o algo en qué aferrarme o desapareceré.”

Esto es más comprensible que el juicio mundial. El *contenido* parece ahora ser un “objeto perdido” o “necesidades pasiva-dependientes.” Sea lo que sea, la respuesta necesaria debe proveer contacto: Yo tomo su mano, o le hablo suavemente, diciendo algo, pertinente o no –algo mío para mantener el contacto y no para extraviarnos en la conversación de un asunto que se puede ir perdiendo. En términos del *proceso unitario* tal conversación y tal contacto son realmente lo mismo, en que ambos re-establecen la interacción.

Para lograrlo así debo hacerlo personal y convertir la necesidad de “aferrarse” en un exitoso contacto de puesta en marcha, real y simbólico.

“Necesito continuar, soy un monstruo. Nadie puede amarme. Ud. debe estar cansado de mí. Necesito tanto, todo lo que hago es necesitar. Sólo soy egoísta y mala. Yo lo exprimiré hasta dejarlo seco. Soy sólo una horrible loca”.

Las necesidades orales, la incorporación oral, son ahora los contenidos que podrían proponerse. Pero su necesidad *se siente* interminable., infinitamente. “Seguro”, digo, “Ud. lo siente interminable, sin fondo y terrible”. Es como si Ud., quisiera ser alimentada y sostenida por siempre”.

Entonces, o en otra oportunidad ella tal vez diga: “soy sólo una bebé. Yo odio a esa niña. Una niña que es fea. Yo era una niña fea. A nadie puedo gustar siendo como soy”.

¡Pero hemos recorrido un largo camino para que el monstruo sea ahora un niño! Una niña en cambio es algo muy bello. ¿Qué se hizo el monstruo?. Un niño es algo completamente humano, todos los días a la luz del día. ¿Qué quedó del terror? ¿De la Psicosis?

Tal *cambio de contenido* puede ocurrir dentro de pocos minutos o después de meses. Puede ocurrir en palabras y símbolos tales como los de más arriba o en un lenguaje sólo socialmente aceptable, o con palabras ligeras e incoherentes, o en silencio. El punto que quiero hacer notar es que el *contenido cambia a medida que uno responde* y con ello lleva adelante y reconstituye un proceso de interacción. Tal interacción constituye una experiencia sentida, y los contenidos son siempre aspectos de ella. A medida de que cambia el proceso, cambia el contenido. Yo lo denomino *mutación de contenido*.

La mutación de contenido ocurre patentemente en los llamados “contenidos psicóticos”. Los monstruos, terrores sobrenaturales, hambres infinitas, temor a una sentencia esperada, son a menudo aspectos del aislamiento de la pérdida de sí mismo y de la interacción. Ellos no son “cosas psicóticas en una persona, sino un proceso de interacción menguado o detenido. Cuando el proceso de interacción es restaurado, el contenido cambia, y además se hacen más inteligibles y comúnmente humanas.

Pero la *mutación de contenidos* ocurre no solamente con expresiones totalmente dramáticas, como en el ejemplo de arriba. Ocurre igualmente con los individuos a menudo silenciosos, inexpresivos y “desmotivados” con quienes hemos estado trabajando intensamente en la investigación corriente con esquizofrénicos ((Rogers et al. 1961, Gendlin, 1961b, 1961a, 1961,c), aunque estos individuos a menudo conceptualizan muy poco lo que están sintiendo. El siguiente es un ejemplo más de *mutación de contenido*.

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

Tal vez con la ayuda de las respuestas terapéutica, él llegue a descubrir que esta cadena de circunstancias realmente lo pone muy *enojado*. ¡Eso es! Él está

furioso. El desearía poder dañar y destruir a la gente involucrada. El teme que los atacará la próxima vez que los vea. Espera ser capaz de controlar este deseo destructivo. Está aterrado por su *hostilidad* y su propio miedo de ella. Difícilmente necesita seguir relatando las circunstancias, tan profundamente verdadera parece ser su experiencia de ira y necesidad destructiva. Nuevamente estamos tentados de considerar a los “contenidos” de personalidad. Nuestras primeras deducciones nos parecen demasiado amplias. Realmente tenemos aquí algunos contenidos de la personalidad de este hombre. Estamos familiarizados con este miedo de la propia hostilidad y con lo que probablemente son algunas de las bases de la hostilidad.

Pero digamos que el sujeto continúa (y yo continúo respondiendo a sus *significados sentidos*). Se imagina a sí mismo tratando de desahogar su ira con esta gente. El encuentra ahora con que no teme a que los ataque incontroladamente y los dañe. Es más probable (¡del todo!) que no sea capaz siquiera de gritarles porque tal vez llegará a llorar. Su voz se ahogaría, nos asegura. El está seguro de que su voz se ahogaría. Esto no es realmente hostilidad, así aparece ahora. Es más bien que él se sienten

te muy *herido*. ¡Ellos no deberían haberle hecho esto! Ellos lo hieren y... ¿Qué puede hacer él? Y ahora siente con algún alivio que, finalmente, está en contacto con el significado que realmente tiene todo esto para él. (Ahora podemos concebir un tercer grupo de contenido de la personalidad nuevamente diferente.)

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

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

La mutación de contenido no implica que todos nuestros conceptos sean simplemente inaplicables. A menudo son correctos en el sentido de predecir las otras conductas del individuo y a menudo nos capacitan para suponer o estar preparados sensitivamente para una próxima mutación de contenidos. Sin embargo, los conceptos de contenidos de personalidad son estáticos, demasiado generales ⁴⁴ y vacíos. Nunca son un sustituto para la *referencia* directa, el *movimiento del referente*, y tampoco para la *mutación de contenido*.

⁴⁴ Una nota acerca de un sin número de términos nuevos.

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

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

