

¿Qué es el focusing y por qué funciona? Autopropulsión corporal y simbolización sentida del vivenciar.

*A Eugene Gendlin, in memoriam*¹

Edgardo Riveros Aedo

1. Antecedentes

El Focusing como fenómeno es casi desconocido en el mundo académico, y sin embargo como método, Focusing se ha propagado casi por todo el mundo debido a la Comunidad Internacional de Focusing liderada por Eugene Gendlin y Mary Hendricks. Esta difusión se ha debido al esfuerzo y voluntad de seres individuales que se han encargado de difundirlo desde su nacimiento en 1981, cuando Eugene Gendlin publica aquel libro de bolsillo, denominado **Focusing**. En la actualidad, Focusing está vivo en 53 países, y con 206 Coordinadores, más 50 Coordinadores en Entrenamiento²

Llamaré **Focusing (F) (PH)** al fenómeno Focusing, aquello que *acontece en nuestro interior y que nos transforma*. Llamaré **Focusing (M)**, al método por el cual una persona acompaña a Otra para que ella vivencie el Fenómeno Focusing. Este Focusing como método es muy conocido en el mundo entero por su extraordinaria divulgación a través de una Comunidad Internacional que Eugene Gendlin y Mary Henricks formaron junto a los primeros directores del Instituto Focusing desde Chicago. El método Focusing se conoce por sus virtudes y su *modus operandi* que, aunque sufra cambios por las nuevas versiones culturales y personales de aquellos que lo divulgamos, y que sigue respetando esencialmente la forma en que su creador lo trajo al mundo, por supuesto mucho antes de 1981, en la forma de su teoría del *experienciar* iniciada en 1962 con la publicación de *Experiencing and the creation of meaning (ECM)*.

Creo que en la medida en que comprendamos más y mejor el fenómeno del Focusing, más se podrá avanzar en su teorización e investigación, y tal vez algún día el Fenómeno Focusing alcance a ser reconocido como un proceso corporal holístico que acontece en nuestro mundo interior y que cambia nuestro modo de sentir y de actuar, y como consecuencia, cambia nuestra manera de ver y pensar las cosas. Pero si el Focusing es *interacción* y es por lo mismo, un fenómeno fundamentalmente humano, cuantas formas inimaginables de focusing podrían hacerse dada la multiplicidad de personas y de culturas que están disponibles hoy en día al conocimiento y a la transformación.

El problema es que el Focusing ha sido explicado por su autor a través de su vasta obra y su compleja construcción conceptual, dada la complejidad y novedad fenoménica que caracteriza al Focusing. Pero aun necesitamos más tiempo y esfuerzo común para una

¹ Dedicado a Gene, este es el primer Weeklong en que él no estará físicamente, pero si sestara en nuestros corazones.

² Estadística entregada en Mayo del 2017 por la Directora Srta. Catherine Torpey del Instituto Internacional de Focusing con sede en Nueva York

cabal comprensión del modo en que estamos entendiendo este maravilloso fenómeno creado- o descubierto por Eugene Gendlin. Disponemos de explicaciones anteriores al nacimiento del Focusing que lo anuncian, por el hallazgo de fenómenos nuevos: el experimentar, la autopropulsión, el referente directo, la re-significación, etc. Pero tenemos muchas explicaciones más hechas por su creador, durante la explosión del Focusing desde 1981 (RO, BMP) (FOT),³ etc. Pero las explicaciones últimas y más profundas las tenemos con el surgimiento definitivo de la primacía corporal y experiencial que implicó la descripción de micro fenómenos corporales y fenómenos integrativos propuestos por Eugene Gendlin que nos llegan desde su obra final, obra gruesa en verdad sintetizada en Un Modelo Procesal (2004), allí se constituyen y describen nuevos fenómenos, y algunos idénticos con la renovación propia de las cosas que se van descubriendo día a día : *versionar(crossing), formateo, secuencia conductual, efecto convivencial (eveving), constelación (take ..), pertinencia, IOFI, etc .*

Al no tener integrada la complejidad explicativa del Fenómeno Focusing, muchas veces los seguidores del método no saben explicar por qué se produce este **fenómeno**, cómo es que alcanza la maravilla de cambiar un sentir o una vivencia, trayendo efectos extraordinarios en la vida de las personas. Por otro lado, si conocemos el fenómeno Focusing con mayor exactitud y profundidad, entonces será posible aplicarlo en todos los campos presentes y futuros, y ello permitiría también teorizar para comprender y teorizar para realizar investigaciones que coloquen al Focusing en la vanguardia del pensamiento académico y sobre todo en el campo de la psicoterapia y las ciencias sociales en particular y en la filosofía humanista posmoderna en general. Pensemos que el Focusing por su naturaleza experiencial y corporal, ha entrado a la **era espacial y estelar**, y así anticiparnos a dimensionar la multiplicidad de cambios que esta nueva ERA tendrá para la humanidad.

El propósito de este artículo es precisamente poder llegar a una explicación del Fenómeno para así tener los recursos disponibles para una investigación sistemática y una teorización que nos permita explicar y aplicar el método con total propiedad. Este propósito no desea romper la magia del fenómeno, sino iluminar su trascendencia y destacar su poder transformador desde una dimensión respetuosa y segura de cuidar intacta la autenticidad de la Persona que vivencie un focusing.

Veamos primero al Focusing como método o actitud, destacando lo esencial de ciertos movimientos de dicho método, el cual se apoya en un conocimiento filosófico acabado acerca del proceso de simbolización experiencial. Luego nos dedicaremos a revisar y destacar lo central del Fenómeno Focusing, para asegurarnos de conservar siempre su dimensión más original y revolucionaria: la dimensión experiencial y corporal.

³ Eugene Gendlin escribió obras extremadamente relevantes y revolucionarias para la Psicoterapia, recordemos las siguientes más impactantes: (RO) *Responsive Order*, , (BMP) *Beyond Models and Patterns*, y (FOT) *Focusing Oriented Therapy* , sus referencias bibliográficas aparecen al final del artículo. N. del A.

2. Focusing como Actitud o Método

La palabra método significa un modo de actuar, un procedimiento estudiado y acabado para que una persona o proceso llegue a su destino. El método Focusing es por lo tanto algo muy conocido en la Comunidad Internacional del Focusing. Tiene un determinado número de pasos o etapas que aseguran que la experiencia vivida sea experiencial, sea auténticamente la voz del Ser de la Persona, y el acompañar sea empático. Lo central del método es el acompañamiento empático, para que la autopropulsión permita al focalizado descubrir desde su autenticidad la verdadera significación experiencial de su "ALGO" con lo cual ha iniciado ahora *una nueva interacción*. El mismo creador ha sido enfático en afirmar que no hay UNA sola postura para el focusing, podrían haber múltiples formas de interactuar en Focusing.

Gendlin nos ha invitado a conocer el Focusing, invitado a creer, participar del Focusing y hasta transformarlo, *versionar-lo*, a nuestro estilo personal y con la diversidad cultural que eso implica. Pero sobre todo, aplicar el focusing en nuestras comunidades para que *cambie la interacción* dentro de los seres humanos en forma real, es decir, tome forma total y experiencial. Gendlin nos ha invitado a practicar el Focusing antes que aparezca en 1981, es decir nos ha enseñado a *interactuar empática y experiencialmente con el OTRO* desde la fundación de su *psicoterapia experiencial*. Ya no interactuamos con otro para explicarle lo que le pasa, o para indicarle lo que debe hacer ahora que está sufriendo, no interactuamos para dirigir a Otro, ni para interpretarle, o hacerles preguntas reveladoras. No, hemos descubierto las infinitas posibilidades que se nos abren cuando simplemente respondimos empáticamente a su interacción, cuando interactuamos experiencialmente con una Persona, en que cuidamos su autenticidad, le respetamos a través de la resonancia experiencial y existencial.

El Método Focusing es el arte de acompañar empáticamente a otro Ser Humano de acuerdo a las leyes experienciales descubiertas por Gendlin. Al interactuar empáticamente vamos cruzando por las diferentes etapas del Proceso Focusing como *fenómeno*: despeje de espacio, asidero, etc...hasta llegar a la visión panorámica y luego hacer un cierre experiencial para así dejar en plena dimensión de paz y tranquilidad a la persona que ha vivido una re-significación experiencial de tipo Focusing.

El método Focusing es por lo tanto una forma conocida de operar que nos permite vivir el fenómeno Focusing. "Administrar" este método como un manual de procedimientos, no obstante no nos asegura que podamos generar o acompañar un proceso experiencial y vivencial, o que podamos ayudar a emerger *la pertinencia y la vida real y sentida de un referente directo*. Solo si llegamos a lograr que el otro llegue a "vivir" el fenómeno, entonces podemos decir que le hemos acompañado con un proceso experiencial conocido como Focusing.

Pero el problema es que al desarrollar nuestra VERSION (*crossing*) para hacer focusing, no siempre estamos seguros de haber logrado una dimensión experiencial y un proceso verdadero de Focusing. ¿Qué significa verdadero? ¿Cómo podemos saber si el Fenómeno que produjimos en el acompañamiento Focusing de acuerdo a nuestro método es realmente un Focusing experiencial?

En las líneas siguientes desarrollaré las posibles señales experienciales que tengamos a la mano para saber con certeza que, verdaderamente hemos producido el fenómeno focusing de un modo experiencial.

Para conseguir nuestro objetivo, debemos primero capturar lo esencial del fenómeno Focusing, saber en qué consiste, qué ocurre dentro de nosotros cuando se desencadena un proceso Focusing, y cómo la INTERACCION experiencial toma vida y la denominada autopropulsión recorre desde un **principio**, creando las condiciones del parto experiencial⁴. **El parto** (el momento en que la simbolización llega a resignificar la experiencia, en una verdadera explosión) y **el nacimiento** (el momento posterior cuando algo nuevo ha llegado, y un nuevo sentimiento reflejando un TODO nuevo experiencial). Describiré el fenómeno Focusing procurando rescatar lo central y esencial que lo caracteriza y luego veremos algunas formas de aseguramiento experiencial. Haremos un pequeño desvío, con el objeto de llegar destacar lo que el focusing tiene de característico y de auténtico.

1. Focusing como Fenómeno experiencial.

Antes de describir el Focusing como fenómeno mencionaré dos problemas que al no estar resueltos contribuyen a la confusión para comprenderlo con relativa exactitud: el nombre de focusing como tal y la superposición de nombres que tiene el Focusing en la actualidad.

El primer problema entonces para entender que el Focusing es el *nombre propiamente tal*. Focusing significa poner atención, enfocar algo, dar nuestra atención consciente a lo que sentimos (a nuestra *sensación sentida*), ofrecer en el acompañamiento una interacción empática con aquello que tenemos en estado de confusión; es decir, una intervención no-interventiva, de resonancia de aquello que el Otro siente, o ve experiencialmente en sus imágenes internas autopropulsadas. Focusing es un acompañar a que el Otro pueda descubrir el verdadero significado que tiene su experimentar interno, y gracias a este poder de la empatía, le va permitiendo acercarse a sus sentimientos más difíciles, o esperar a que lleguen aquellos sentimientos que aún no se han producido.

Focusing significa también afinar el foco cuando estamos mirando a una imagen o a un significado, y queremos verlo nítidamente, o su equivalente experiencial, llegarlo a sentirlo con exactitud. A esto le podemos llamar una palabra que Gendlin usa con frecuencia: el calce. Si le proponemos a alguien algo así como “al parecer esto te

⁴ James Iberg ha colocado el nombre de parto y nacimiento a las dos etapas finales del Focusing y es citado por Eugene Gendlin en Un Modelo Procesal (2009). La información pertinente estará en la bibliografía.

entristece”, y la persona focalizada nos dice, *si esto me entristece, pero también me despierta a una nueva realidad...* Allí la persona ha encontrado la exacta pertinencia, el significado exacto, del significado sentido con certeza.

El segundo problema: la superposición de nombres entre el Focalizar experiencial o Rueda Experiencial y el Focusing propiamente tal, es decir como fenómeno, que es nuestra preocupación central de este artículo.

Este aspecto es importante a destacar ya que Focusing fue el nombre que Eugene Gendlin acuñó como *la rueda experiencial para* las etapas del proceso que creación del significado: referente directo, develación, aplicación global y movimiento del referente ⁵. Esta rueda experiencial gira muchas veces en el recorrido del Fenómeno Focusing, es la rueda que nos lleva desde un principio y hasta el final, ella es la que permite movernos con el Focalizado así como los astronautas se impulsan al movimiento en la zona sin gravedad. La rueda experiencial es el aspecto seguro y claro para darnos cuenta del avance del proceso. Esta rueda le permite al focalizado avanzar en la dimensión implícita, avanzar con la energía y la dirección de la autopropulsión. Esta rueda es fundamental poder identificarla y diferenciarla del Focusing propiamente tal. Por ello me he permitido llamarle **Unidad Experiencial de Cambio (U.E.C)**, incluyendo las cuatro etapas dinámicas que se despliegan cuando acontece el fenómeno de la creación del significado, y ello va ocurriendo a lo largo de todo el fenómeno Focusing desde el principio y hasta el final. Entonces procedamos a identificar al Focusing en sus fenómenos implicados y su nomenclatura para así no confundirlos, y con ello podamos llegar a una definición.

Focusing es TODO el proceso fenoménico y vivencial que vive una persona al ser acompañada por un Focalizador que busca descubrir el significado sentido de un “Algo”, desde la conexión con su mundo implícito y hasta el nacimiento de algo completamente Nuevo que afecta integralmente a la Persona: en sus sentimientos, sus significados, sus nuevas formas de sentir, sus decisiones posteriores, sus elecciones, y sobre todo, lo que ahora es capaz de HACER y de SER. Pongo primero el Hacer, ya que la existencia humana está hecha de quehacer⁶, o como Gendlin dice: la experiencia es pre-conceptual, esa es la acción lo que nos transforma: primero vivenciamos y luego, al interactuar con símbolos, se completa el significado implícito, y entonces cambiamos al simbolizar, sentimos una gran explosión y alivio interno, un volcán experiencial y posteriormente viene el *insight* o el *darnos cuenta*, y entonces reflexionamos en nuestro SER verdadero que creemos estar sintiendo. Este orden lo descubrió y describió Gendlin en detalle en la década del 1960.

⁵ Eugene Gendlin sistematizó esta rueda experiencial como parte del proceso de cambio en su tempranísima obra “Una teoría del cambio de personalidad en 1964, y antes cuando desarrolla el concepto de referente directo en su magistral obra *El experienciar y la creación del significado* (1962)

⁶ Ortega y Gasset, José decía la “vida humana es quehacer” y Sartre decía que la existencia precede a la esencia y Gendlin sintetizó el fenómeno experiencial diciendo que la vivencia es *pre-conceptual*. N del A.

Usamos de la imaginación en pequeños momentos, pero hacemos focusing al poner atención al proceso del sentimiento del OTRO. Es importante esta segunda aclaración.

Imaginación es un recurso para guiar racionalmente con una narrativa a una persona que, al escuchar, desencadena una entrada o resonancia experiencial propia, algo de un sentir nuevo que ella va construyendo. La imaginación es una propuesta lingüística externa para que el Otro sienta y se conecte con esa propuesta, otorgándole un contenido propio y sentimientos propios. El **despeje de espacio** tiene una dimensión inicial de Imaginación, pero rápidamente comienza a hacer énfasis en los propios asuntos y sentimientos. El despeje de espacio tiene la finalidad de sumergirnos paulatinamente en el mundo implícito, silenciando nuestra mente y dejando que nuestro cuerpo pueda hablar en las imágenes experienciales, con nuestra espera y nuestro escuchar empático que permite que el referente Directo del Otro, pueda llegar fielmente y surja en forma genuina. Al no tener clara esta distinción, podemos distraer al cliente cuando le preguntamos algún asunto fruto de nuestra interpretación y por qué no decirlo, indicaciones subliminales que nosotros llegamos a hacer, pero entendamos que ello es un error, ya que distrae o inhibe el proceso experiencial del Otro y puede detener su autopropulsión, y con ello perdemos el hilo del proceso. Y lo peor podemos perder la conexión con el Otro. Definitivamente, Imaginación No es focusing, porque no se centra en la experiencia generativa de símbolos espontáneos y propios del Cliente: en función de “su” Referente Directo que está por llegar o que quiere atender. Otra cosa es considerar que la imaginación puede por si sola producir cambio y ese cambio puede ser explicado gracias a la teoría del experiencial que subyace al Focusing. Pero la explicación es siempre algo muy diferente al cambio.

La **rueda experiencial** la entenderemos en las próximas líneas como unidad experiencial de cambio para evitar la confusión con el proceso global conocido hoy, después del año 1981 como Focusing.

2. Descripción “interna” del fenómeno Focusing

El Focusing es un fenómeno nuevo, surgió en el Siglo XX, pero aún es muy desconocido para la teoría racionalista, cuya herencia del Contenido viene desde el siglo de Pericles en el ágora de los griegos. El Focusing es un fenómeno nuevo, CONCEBIDO EN UN AMBIENTE HISTORICO DE AGITACION POLITICA E INTELECTUAL en medio de una época de grandes cambios o grandes deseos de cambio con una agitación de los pueblos del mundo sin precedentes (beatniks, hippies, hechos históricos como la primavera de Praga, la revolución de Mayo en Paris, construcción del muro de Berlin, Derechos civiles en la década de los 50 e inicios de los 60, entre los movimientos fenomenológicos y existencialista, propuestas políticas, marxismo político, guerra fría entre USA y la URSS, dictaduras políticas al Oeste y al Este del telón de acero. Gendlin comienza con una obra

poderosa: ECM⁷, dando así inicios a la gran revolución experiencial de la cual fue su creador. El **experienciar** es equivalente a la **Existencia** de Heidegger en que se legitima la dimensión interior e implícita un nuevo concepto de Ser Humano. Experienciar es la incesante **interacción** del hombre consigo mismo y con su ambiente inmediato, un proceso de vivencias pre-conceptuales en permanente fluir significativa.

Aquella manera de ver lo *subjetivo como experienciar*, incluyendo ahora a una nueva unidad: la persona-contexto, se torna difícil de entender para una persona formada en las dicotomías sujeto-objeto, o sujeto y situación, o en una tradición de contenido y usando solo la dimensión racional para entender al ser humano. Con ECM, Gendlin inaugura un nuevo entendimiento de la **subjetividad y la interacción pre-conceptual** de lo Implícito. Desde entonces, Gendlin se da a conocer por su innovación, por su revolucionaria visión del proceso de cambio terapéutico. Este fenómeno de lo experiencial y lo Implícito es tan nuevo aun cuando aparecen diariamente nuevos descubrimientos a medida que pasan los años, desde aquellos lejanos años de la revolución de las flores, cuando nace ECM.

Pensemos que Eugene Gendlin ha construido primero la teoría y filosofía del experienciar y luego de lo Implícito, y desde allí durante toda su vida. Y dejemos claro también, que el Focusing, nacido “recién” en 1981, permitió al mundo conocer la teoría del experienciar escrita 19 años antes. Desde sus primeros escritos filosóficos se sintetizaron en la obra de *El experienciar y la creación del significado* (1962) y continuó en 1964 con la *Una teoría del Cambio de Personalidad, Focusing* (1981) y luego “*Crossing and dipping: Some Terms for approaching the interface Between Natural Understanding and the Logical Formation*” (1991), *The primacy of the Body, not the primacy of Perception* (1992), y *Focusing Oriented Psychotherapy* (1999), *The Responsive Order. A new Empirism*” (1997), y luego *Un Modelo Procesal* (2004). En cada una de sus obras Gendlin ha ido construyendo su pirámide conceptual. El Focusing como fenómeno es una consecuencia del pensar en términos experienciales y concebir inicialmente, la dimensión experiencial y el creador del Focusing “atreverse” a iniciar un nuevo Modelo.

La **sensación sentida** es un concepto originalísimo, es el crisol del sistema experiencial y nosotros los seres humanos tenemos múltiples sensaciones sentidas, derivadas de nuestras múltiples interacciones con situaciones y personas que nos han acontecido. Digo “atreverse”, ya que Gendlin al otorgarle primacía al experienciar corporal hace un acto de **rescate filosófico** de la dimensión humana primigenia de la dimensión de la totalidad humana, su integración a la razón, de la intuición, los sentimientos, los presentimientos y emociones, etc., reunidos en la dimensión experiencial. Al afirmar la primacía de corporal, Gendlin está trayendo de vuelta al filósofo olvidado y desechado por Sócrates y por los filósofos post-socráticos: a **Heráclito**. En este rescate filosófico, Gendlin nos brinda a un ser humano total: lo implícito y lo explícito, lo intuitivo y lo racional, la magia de sentir y

⁷ Eugene Gendlin publica su obra más importante en 1962: *El experienciar y la creación del significado*, en adelante EMC, ver referencias en la Bibliografía.

de crear, la espiritualidad, la creatividad, todo ello reunido en el concepto más revolucionario: la **sensación sentida**. En el fenómeno Focusing está integrada la complejidad y misteriosa totalidad del ser humano y su ambiente inmediato, la vida humana y su relación con el cosmos. Recordemos esto entonces, el Focusing como fenómeno no reduce ni fragmenta al ser humano, se **atreve a** abarcarlo en su TOTALIDAD. Dicho milagro fue realizado en los albores del año 1939 y 1962⁸ con el surgimiento del ECM como obra pionera. De allí surge todo lo demás, que llegó como una caravana *mirabilis* a lo largo de cinco décadas de abnegada dedicación.

2.1 Lo central y original del Focusing

El fenómeno Focusing podríamos definirlo como una intervención empática en la dimensión implícita de una Persona para facilitar un proceso interno, experiencial, autopropulsado para que así la Persona descubra algo, vivenciando y sintiendo algo nuevo; y a partir de un Algo que incomoda, o no se logra entender de un modo consciente. Al atender un ALGO desconocido, ese algo se constituye experiencialmente en un Referente Directo, posteriormente en un asidero sentido y que proporciona imágenes originalísimas e inesperadas, que comienzan a surgir desde un sentimiento vago que va avanzando en nuevos descubrimientos hasta producirse un cambio sentido en el significado central de un proceso experiencial vivido, en el crisol de nuestra existencia, en *nuestra sensación sentida*.

El Focusing como fenómeno comienza con una inquietud o confusión inicial, esa inquietud es un proceso experiencial y debemos continuar en dicha dimensión siempre, durante todo el proceso. Es una acción de penetración en el mundo implícito desde una superficie, de una inquietud consciente que nos embarga. El Focusing es un recorrido experiencial, NO es un recorrido mental, sino corporal. La palabra es un recurso secundario del focalizador, su palabra es empática, pero lo central del focalizador es su **ACTITUD empática**, su escuchar corporal, su escuchar aceptante y exacto, respetuoso y libre de todo juicio, su resonar fluido. La actitud empática es un resonar experiencial constante del Focalizador, de acuerdo al ritmo, intensidad y dirección de la sensación sentida del Focalizado. Desde este punto de vista, mirando desde el focalizador, existirían tres momentos experienciales claves en este macro proceso que permitirían mantener la generación simbólica de significaciones en un nivel profundamente experiencial:

- A) la formación experiencial del referente directo y corporal del ASIDERO
- B) el cruce del abismo experiencial de la re-significación
- C) la visión panorámica final.

⁸ 1938 es el año en que Gendlin huye con su familia desde Viena a los 12 años, allí escucha a su padre "tengo una extraña sensación" para referirse al presentimiento de saber por anticipado que algo adverso sucedía en la tramitación de documentos para asilarse en alguna embajada y salvarse del holocausto. 1962 es el año de publicación de ECM por el joven filósofo Eugene Gendlin a sus 36 años. N. del A.

Pero una función *sinne qua non*, indispensable, es asegurar que estos tres momentos descritos sean profunda y verdaderamente *experienciales*, cuya dirección y profundidad estarían dadas por la autopropulsión de la dimensión experiencial del Otro (Cliente o focalizado). Porque el Focusing es de naturaleza experiencial, de ese modo estamos respetando una forma fundamental del ser, del sentir y del simbolizar de acuerdo a la sensación sentida del Otro. Debemos recordar que siempre estamos y estaremos en contacto con la sensación sentida del TÚ, quien sostiene esta dificultad o inquietud inicial.

Pero antes de pasar a describir los pasos experienciales cruciales para asegurar que se produzca el fenómeno Focusing, se hace necesario dejar establecido que el focusing solo es posible si nosotros comprendemos la naturaleza experiencial del cambio personal y específicamente cómo y por qué llegamos a dialogar con la sensación sentida y con nuestros referentes directos. Procedamos entonces a rescatar la visión de los siguientes aspectos vivenciales del fenómeno focusing, para poder abocarnos a los pasos de aseguramiento. Solo de este modo podemos sostener siempre la dimensión experiencial del focusing, y podemos así asegurar que *el cetáceo de la resignificación sentida* emerja desde la profundidad de los océanos de nuestro mundo implícito o experiencial.

2.2 La dimensión experiencial, la sensación sentida y el referente directo

La dimensión experiencial

Me atrevería decir que no hay duda alguna en considerar la *dimensión experiencial* como el gran aporte original de Eugene Gendlin a la comprensión del ser humano. Los seres humanos somos una permanente significación sentida en interacción, veamos lo que nos dice Gendlin en sus primeras definiciones del año 1962

El experienciar es la masa sentida aperceptiva a la cual queremos apuntar internamente. Es "esto" o esta forma en que me siento"...el experienciar (cualquier aspecto del mismo) es sentido físicamente, se siente "esto" tal como el hambre o el dolor. Podemos ponerle atención a esto. Estos (fenómenos) es lo que internamente "somos", "significamos" o "sentimos" en un momento dado. Incluso las ideas y argumentos más intelectuales al igual que las situaciones y conductas involucran a una masa sentida y aperceptiva (ECS, pag 57)⁹

El experienciar es equivalente al vivenciar, sentir ese dato concreto, que Algo desea salir desde nuestro mundo interior respecto a una Persona o Situación. Al zambullirnos en nuestro experienciar tomamos contacto con dos grandes tipos de interacciones: la interacción contextual y la interacción con nuestro propio vivenciar interno. Hablar de experienciar es hablar de interacción permanente. No hay nada que se piense

⁹ ECS Experienciar y creación del significado. Parafraseando a Eugene Gendlin. Versión española del ECM, 2016. Referencias en Bibliografía final.

espontáneamente que no se haya sentido previamente, aunque no nos demos cuenta. El sentir es el foco central del experimentar y en ese sentir viene implícito algo mucho más palpable aun: el significado sentido que está implícito y palpitando justo cuando queremos decir algo, un todo que sentimos y nos trae un significado propio, que es pre conceptual, que proviene de la raíz misma de la simbolización experiencial desde nuestra autenticidad.

La sensación sentida

El experimentar es general, vago e inespecífico, la sensación sentida es una unidad específica de este experimentar que tiene el significado implícito y desconocido de lo ya vivido: la sensación sentida es una interacción significativa entre nosotros con otras personas y entre nosotros y una situación específica, histórica. *La sensación sentida es un segundo paso revolucionario de Gendlin. Este trozo experiencial contiene el acervo vivencial de la interacción y nosotros podemos interactuar con ella para que ella termine y amplíe su significado real con la intervención focusing.* La sensación sentida es una organización generadora de sentimientos y símbolos que se refieren al significado real y profundo que nos provocan las personas o las situaciones con las que interactuamos.

Desde la dimensión experiencial, surge una unidad experiencial organizada, una sensación sentida que tiene 6 características experienciales extraordinarias: es *corporal, pre conceptual, emocional, presente y actual, inmediata y autopropulsada*. Cada una de esas características constituye un punto específico de conexión, como veremos cuando hablemos del uso de las claves para asegurarnos que el proceso a vivir sea realmente experiencial.

El Referente Directo

E. Gendlin define al **referente directo** como *algo conceptualmente vago pero intensamente sentido*. Este es otro concepto clave y revolucionario de Gendlin: el RD es una puerta de entrada al túnel de la significación experiencial e interior. El referente directo fue desechado en la psicoterapia tradicional por considerarse irrelevante o una muestra del proceso de defensividad. Para Gendlin en cambio es algo vivo, que contiene el significado sentido de la sensación sentida, como una primera muestra consciente, a veces nos asusta por su bizarra construcción, pero si en lugar de interpretarla, nosotros la “escuchamos”, la pre-sentimos y la resonamos, entonces se transforma en la gran puerta de entrada al fenómeno focusing, al fenómeno del cambio producto de una simbolización acompañada desde la empatía. De allí es que sea tan importante permitirle al RD que aflore, que emerja como ese gran cetáceo¹⁰ desde la profundidad, permitirle que se forme

¹⁰ La imagen de un gran cetáceo, nos evoca a *Moby Dick* (1851), icono de nuestra cultura occidental que Herman Melville (1819-1891) nos heredara para ver lo insignificante que somos como humanidad cuando no dimensionamos la grandeza del mundo que nos rodea, lo poco que sabíamos de nuestro mundo interno, así como de nuestra ignorancia para interactuar con los animales y la naturaleza. Podemos ver al Capitán Ahab ajusticiado junto a todo Occidente,

experiencialmente y saber dialogar con él, cuándo incluso no haya aparecido aún. Porque ALGO que está implícito, asomándose a la superficie. Dialogar con un ALGO que no se ha manifestado aun es como dialogar con un fantasma. Con la diferencia que ese fantasma **quiere** aparecer sobre todo si somos empáticos y aceptamos hablar con él desde el otro lado de la frontera. La frontera o mejor dicho el espacio abierto que queda entre el funcionamiento implícito y no funcionamiento. Desde la zona que está funcionando y el abismo congelado que posee la estructural detenida o el todo congelado. De allí que la *interacción trascendente* sea u ocurra entre las dos personas del encuentro y la interacción interna del focalizado. Esa interacción es la empatía, que permite el silencio como un puente invisible que nos une en el respeto hacia el Otro, que permite que ese fantasma surja porque se ha sentido “esperado”, aceptado antes que aparezca, una incondicionalidad semejante al amor.

El RD puede estar manifestándose en forma evidente cuando alguien irrumpe en llanto. Allí el RD ha tomado forma y fuerza y se está manifestando. Pero ¿qué hay detrás? ¿O qué trae consigo o qué se siente detrás de este llanto? Para Gendlin ese es un RD y eso es aquello con lo que debemos interactuar empáticamente, la forma nuestra en que podemos subirnos al huracán con nuestra interacción empática. Pero a veces el RD pesa y oprime, y no se manifiesta nítidamente, es necesario hacer cosas para que se anime a aparecer, veamos lo que nos dice el autor:

Si en realidad se forma un referente directo, si llega o no, no puede controlarse. Se lo puede mantener deliberadamente y esperar, concentrarse y vivenciar la sensación, pero no se puede hacer que un referente directo llegue deliberadamente (UMP, pag 232)¹¹

Pensemos que estamos hablando de entrar en el mundo interno del Otro, en la medida que el Otro lo permita, y en la medida que su sensación sentida lo permita. En Focusing no controlamos, sino que acompañamos; no dirigimos, sino que vamos con el Otro, vamos al lado de su sentir, vamos permitiéndole sentir lo que sea que esté sintiendo, y a **su manera**. Debemos tener en cuenta lo que Gendlin piensa del RD: es solo un borrador, una primera pincelada experiencial de la sensación sentida, no es el significado experiencial desde su profundidad y menos aún logra ser lo que resultara de todo el Proceso. Pero es el primer emisario que nos entrega la sensación sentida, un emisario que nosotros le damos la categoría de **embajador** y le damos una bienvenida aceptante y entonces él nos entrega todo el caudal que le acompaña.

Debemos interactuar con Eso que se está formando pero que no sabemos si se formara y tampoco en qué consistirá, nuestra tarea es interactuar con ese proceso en formación, debemos interactuar con ESO que todavía no es, tomándolo en su dimensión implícita,

nafragando como civilización junto al barco de cacería *Pequod*, que es arrastrado por olas gigantescas producida por el gran cachalote blanco. N.del A.

¹¹ Un Modelo Procesal. Parfraseando a Eugene Gendlin, versión castellana en bibliografía.

por ningún motivo intentar atender al contenido, sino solo en sus efectos periféricos, solo en sus sentimientos más inmediatos y gruesos, amplios. Debemos atender a los sentimientos que empujan ese BORRADOR, a veces bizarro, a veces aterrador, a veces “repulsivo” en término de como Gendlin lo cita en uno de sus ejemplos. Debemos asegurarnos de interactuar con lo implícito, resonar con un reflejo simple y casi literal, permitiéndole al RD que avance y se manifieste. No olvidemos que tenemos un gran recurso, podemos hacer un giro empático y lograr configurar una **Develación** de eso que se está formando, y ver así la majestuosa aparición de la autopropulsión, la energía de la rueda experiencial, la energía universal de la autenticidad, la que comienza a moverse solamente ante la interacción empática delicada y sutil para que aparezca la primera muestra del mundo implícito: un RD o una Develación o un Asidero. Podemos hacer mover sutilmente la rueda al ofrecerle una resonancia simple y alcanzar así la Develación, y luego la Aplicación Global y luego el surgimiento del nuevo RD. Al aplicar empatía, la unidad experiencial comienza a girar, veamos lo que nos dice Gendlin:

*Un referente directo no siempre se forma. Ciertamente no se forma necesariamente justo cuando lo deseamos. Y cuando se forma, es cualquier cosa que se haya formado, y talvez no es lo que deseábamos o esperábamos. Otra forma de ver esta formación es diciendo que el RD **llega** por sí mismo. Puede llegar solamente si se lo permitimos, y yo describiré ese permitir de manera más exacta. Cuando un Referente Directo se forma y llega, algo ha calzado, algo ha sucedido, algo muy importante ha calzado en su lugar. La formación del RD es un nuevo tipo de autopropulsión (UMP, pag 225)*

Debemos asegurarnos que el RD aparezca, solo permitiéndole, si ya se acercó un tanto es porque no nos está teniendo miedo, pero si aparece además ya está con nosotros, recibámosle con empatía, ya que de ese modo tenemos la entrada y el permiso implícito a la dimensión experiencial del Otro. Por ello es tan importante acompañar delicadamente las primeras incursiones del cliente cuando trata de explicar qué es lo que le afecta, o qué es lo que le produce tanta angustia. Esto es revolucionario, porque muchas veces los terapeutas tradicionales que desconocían la dimensión experiencial, le decían expresamente al cliente: esperaré a que Ud deje de llorar para recién continuar. Como que el llanto sea algo inútil y sin significado.

Con la revolución experiencial, sabemos que todo tiene un significado sentido para la Persona. Al evitar un fenómeno tan elocuente como es un llanto, se perdía nada menos que la puerta ancha que nos ofrecía el Cliente, un llanto es siempre un gran RD que se está manifestando, una vivencia compleja por la que está cruzando la Persona y que justamente el silencio empático permite su más amplio acontecer. El desconocimiento del RD como fenómeno constituye una revolución en psicoterapia, pues Gendlin descubrió además que este RD al querer formarse, el proceso experiencial requiere de ANSIEDAD, de tensión, entre algo que quiere manifestarse y que no encuentra las palabras para

hacerlo¹². El cliente se siente atado de manos por su propio RD. Entonces cuando algo aparece es porque se lo hemos permitido, hemos sido empáticos y certeros porque hemos podido ser capaces de mover la rueda en el “abismo” de la significación sentida o experiencial. Lo central, entonces es interactuar con el ojo del huracán, no con los coletazos periféricos del fenómeno. Ir al centro del huracán vestido de silencio y siendo compasivo con el Otro, recibir con nuestra presencia a distancia, aún. Nuestra presencia es empática cuando se silencia para el Otro. No olvidemos que el silencio es el puente que nos une al abismo y al corazón del Cliente. Solo el silencio permite que surja el milagro.

Cómo opera el cambio personal, en la dimensión experiencial

De acuerdo a mi punto de vista personal, creo que lo central del Focusing es el majestuoso sobrevenir del cambio terapéutico, ocurrido en y con la dimensión experiencial. Cuando hay Focusing siempre hay un cambio profundo en la significación del asunto tratado. Un verdadero Focusing lleva indudablemente al cambio. Veamos como esto nos ayuda a comprender mejor al fenómeno Focusing

¿Qué es el cambio y cómo opera con el focusing?

Gendlin descubrió cómo ocurre el proceso de simbolización de la experiencia, lo que equivale a decir la vivencia humana para poder anunciarse a la consciencia requiere de símbolos, y éstos de aquella. Descubrió primero el proceso de simbolización como una creación, y nada menos que del significado exacto que la experiencia tiene para con algo que se siente como propio. Es decir que el dictamen final de la verdad de lo que siente proviene de una voz interna, de un túnel que se conecta con nuestra autenticidad, esa exclamación confirmante al decir Sí, eso es lo que yo siento!!!! Ese milagro de crear justo el símbolo que nuestro sentir sentencia como propio, que es lo que verdaderamente sentimos. Gendlin descubrió que la simbolización era experiencial, es decir que la vivencia rige la significación desde una realidad viviente que se construye de presentimientos, emociones, intuiciones, desde nuestro sentir. Para Gendlin, entonces la simbolización no nace de la conceptualización pura de la lógica aristotélica, no es puramente racional. Gendlin descubrió al Hombre que caminaba de cabeza sobre su razón, y nos permitió volver a nuestra postura erecta y bipedestal, nuestra existencia caminante, experiencial y sintiente. Como en aquellos tiempos remotos de nuestro origen ancestral. Cómo podríamos tener certeza en aquel mundo en tinieblas y desprotegidos como éramos entonces, al parecer teníamos entonces una desarrollada sabiduría corporal, y nos conectábamos con ella, con una sensación sentida, con otra forma no racional de conocer, conocida como intuición. Gendlin ha permitido a la filosofía y por lo tanto a la humanidad, que creamos en la intuición y en aquella corazonada que nos dice: ¡ESO ES LO QUE SIENTO! La certeza es experiencial, no es puramente conceptual.

¹² Recordemos los dolores del parto, aquel fenómeno por el cual una mujer da a luz un nuevo ser, con su fuerza, con su dolor, con su alegría, con su ansiedad, con su desesperación. No permitir el llanto en psicoterapia es como pedirle a la mujer que está en pleno parto, que se silencie, que deje de gritar. N. del A.

El fenómeno de la creación del significado descubierto por Gendlin, lo llega a definir como un proceso pre-conceptual. Aquí viene el rol fundamental de la empatía, un lenguaje antiguo y olvidado que permitió a nuestra especie llegar a ser lo que somos: una especie creadora del significado. La empatía se desarrolló en los mamíferos superiores, como es el caso de las neuronas espejo en gorilas, pero en nosotros los humanos, la empatía toma un rol fundamental: la individuación y la neotenia. Por nuestra condición humana tenemos la infancia más prolongada del planeta, lo que da lugar a un periodo crisol de aprendizaje y consolidación de nuestra base significadora de experiencias. Gracias a una ancestral empatía, fruto de la interacción íntima y de una escena nueva para nuestra especie, es precisamente la conformación de un tipo de interacción que hoy podemos reconocer como lazos vinculares, no quiero llamarle familia, porque va más allá incluso de eso, pero desde un punto de vista afectivo, emocional y expresivo como es nuestro comportamiento íntimo, este infante humano crece en una interacción múltiple donde el amor se constituye en la plataforma sólida del ser, y de la autenticidad. Nosotros sin saberlo, como especie, hemos desarrollado una empatía sin límites hacia los sentimientos propios y del otro. Esta *cercanía entre individuos* nos ha **propulsado** a sentir lo que el otro siente, a capturar lo que el otro siente porque así me siento seguro y salvado de ser yo mismo. No olvidemos que al nacer, el ser humano es el ser más desvalido de todos los retoños del planeta de las distintas especies animales. Dentro de un periodo fundacional, crecemos en medio de sentimientos y símbolos, y el significado es un mecanismo para sobrevivir afectiva y efectivamente. La lactancia prolongada, la inmadurez neurológica antes de adquirir la marcha, y luego el lenguaje. Nuestros infantes crecen en un ambiente de significados que se entrecruzan con nuestra forma humana de ser, curiosa y afectuosa, descubridora y posesiva, lúdica, expresiva de todo lo que nos acontece. Somos seres experienciales y lingüísticos, creadores permanentes y en un proceso que Jung denominó *individuación*.

Al conocer ahora, gracias a Gendlin, cómo es que nosotros los seres humanos simbolizamos nuestra experiencia interna, es decir nuestra manera propia de ser, de nuestro mundo interno. Al conocer el fenómeno de la simbolización, Gendlin descubrió el mundo implícito que le llamó el experimentar.

Este fenómeno lo descubrió en el terreno de la psicoterapia, cuando el ser humano necesita intervenir en el ser humano, algo que nunca había logrado ser intervenido directamente: me refiero al mundo subjetivo. Gendlin propuso su teoría del cambio a partir de cómo observó el proceso de simbolización que hacía la empatía dentro del cliente. Es sorprendente las vueltas de la historia humana, Gendlin descubre una forma de ver el cambio terapéutico, precisamente en el núcleo de nuestra naturaleza humana: la sensación sentida. El núcleo que Heráclito propuso como la esencia del cosmos: el cambio. El experimentar es un permanente cambio, un río que fluye dentro de nuestro acontecer, *nuestra existencia es un fluir en y a cada momento*. Entonces Gendlin descubre que hay segmentos de experiencias que se detienen por una equivocada manera de simbolizar.

Nuestro proceso de ser nosotros mismos de pronto se detiene, se bloquea en su fluir y hasta se detiene y se congela, si es que la simbolización experiencial no se hace de acuerdo a la autenticidad de nuestro ser. Heidegger y Nietzsche aparecen aquí como garantes filosóficos: el ser auténtico se angustia si se aleja de sí mismo (*culpa ontológica* de Heidegger), se pierde de su autenticidad, se extravía de su *caída luminosa* (Nietzsche), o se desvía de su *individuación* diría Jung, etc

Gendlin se interesó en el fenómeno del cambio y descubrió que los paradigmas del contenido y de la represión no admitían como posible el fenómeno del cambio. Allí descubrió la limitante paradigmática y la ilusión que habíamos creído hasta el momento que la explicación era un fenómeno racional que creía poder cambiar algo, pero eso no lograba su objetivo. El lenguaje explicativo quedaba atrás para dar paso a un lenguaje comprensivo. El lenguaje de la empatía es una cosa muy distinta de la explicación: ella siente lo que el otro siente, no explica el significado de ese sentimiento de acuerdo a una teoría ajena al cliente, sino que al sentir lo que el otro siente, le devuelve un símbolo empático, mediante la intuición y la proximidad vivencial con el otro. Una fuerza que une al significado que el otro le pudiera dar a su vivencia, pero a través del camino intuitivo, de sentir lo que el otro siente. *La empatía es una caja de sintonía que se gradúa óptimamente para que te sientas entendido, comprendido, y por lo tanto impactado y/o maravillado de lo que sientes y que ahora lo puedes nombrar.*

Gendlin postula entonces que la empatía propone un símbolo que interpreta exactamente lo que el otro siente implícitamente. Un símbolo que, al interpretar el sentimiento del otro, llega precisamente a completarlo, a encender esa llama del sentimiento que estaba húmeda, y fría y no lograba prender. Lo que prende es un fuego como el de Heráclito, lo que prende es un sentir inmediato de admitir que así es, que eso que se le propuso era exactamente lo que él sentía. Se auto propulsó lo que estaba detenido en este fluir permanente. La empatía enciende la autopropulsión.

Pero Gendlin dice que no solo se prende el fuego de la significación sentida, sino que todo el flujo experiencial que, estaba detenido, se echa a andar como la caída de una cascada que ha roto los diques de contención: se ha disparado la cascada fruto de la autopropulsión. Todo el cuerpo se distiende, todo el cuerpo del Otro se alivia y comienza una nueva puesta en marcha, un volver a ponerse de pie para volver a caminar, volver a sentir, volver a actuar de acuerdo al verdadero sentir corporal, volver a la “caída luminosa” que le caracteriza mejor su existencia y sendero vital. La empatía le ha permitido al Otro, sentir su verdadero sentir y ser él mismo, desbloquear aquello que estaba en bloque o congelado y que provocaba síntomas. El focusing es un proceso de resignificación y re simbolización gradual que puede llegar hasta el “disco duro” de muchos de nuestros programas conductuales y ello se auto repara al re-simbolizarse. Por eso es que el cambio ocurre en el presente, sus consecuencias experienciales y

conductuales vienen después. Escuchemos estas palabras magistrales de Eugene Gendlin, quien al respecto dice lo siguiente en Un Modelo Procesal.

Autopropulsión es aquello que ocurre, cambia el implicar, de tal modo que lo que fuera implicado ya no lo será más porque "ello" ha acontecido.

El acontecer cambia el pasado y el futuro.(UMP pag 24)

Podemos concluir por el momento que la empatía es el lenguaje del sentimiento que acompaña a la Persona del otro en su proceso de re-simbolización, cumpliendo un papel fundamental: completar el significado implícito que traen esas imágenes o palabras "experienciales", colmadas de significado, emociones, percepciones de imágenes del futuro y de la propia individualidad como es la visión panorámica. La empatía pone de manifiesto lo latente, ilumina lo que está oculto, lo que está aconteciendo **aquí y ahora** y por ende lo que está pronto a venir y que no sabemos lo que es. La empatía trata con el proceso vivo de la experiencia, con los sentimientos vivos que se están completando y surgiendo muchos más, como un río cargado de peces de distintos colores y especies llamados **sentimientos**.

Ahora estamos en condiciones de describir los momentos experienciales que son claves para asegurar el fenómeno del cambio, el fenómeno de la simbolización experiencial que nos trae el focusing. Los Focalizadores, los acompañantes, los que escuchamos al Otro, poseemos dos instrumentos claves para avanzar: la empatía y el fenómeno vivo del experimentar o vivenciar del otro, la empatía y el conocimiento de la rueda experiencial, cuyo movimiento dependerá de nuestra cualidad de interacción.

3. Los momentos claves y el cuidado de la empatía

Recuerdo unos de los primeros artículos que llegaron a mis manos en los 70, fue aquel en que Gendlin comparaba al terapeuta rogeriano con su colega experiencial, en que el primero al conducir un auto lo hacía con vendas en los ojos. Gendlin decía que el terapeuta experiencial conducía ese mismo auto con los ojos descubiertos. Lo que nos dice además que manejaba libre de vendas, sabía por dónde iba, conocía el camino. El mundo implícito es el océano inmenso en el que flotamos, nos implica al océano y a nosotros y hay un camino procesal para viajar a aquella zona donde se bloqueó la experiencia. La empatía nos conduce por una senda a través de la jerarquía procesal, avanzando desde lo que funciona (es decir que se siente aquello de lo cual se habla) para ir lenta y suavemente contactándonos con lo que no funciona, lo que está atascado o congelado. Después de ello el focalizado continúa el camino de la sensación sentida, completa el viaje y se detiene y surge una última escena de la cual es menester despedirse siguiendo las leyes de lo implícito del cambio.

Luego que Gendlin creara el Focusing en 1981, el método tendría seis etapas. Dada la diversidad cultural y de contextos locales, el focusing tiene variadas forma de hacerse, pero independientemente de ello, quiero concentrarme en los tres momentos claves para acompañar óptimamente al Cliente. El recorrido experiencial debe sortear y asegurar tres momentos claves, permítanme detenerme en cada uno de ellos.

La entrada en el mundo implícito

La persona debe cerrar sus ojos suavemente, invitándole a un viaje a su mundo interno. Le pedimos que se haga consciente paulatinamente de todo su cuerpo, le pedimos que saque de sí misma los asuntos que le ocuparon hasta el momento en que llegó a este lugar, nos aseguramos que saque todo lo que pudiera interferir en su viaje *ad portas* con la sensación sentida. Seguimos esta imaginería, y le ofrecemos una situación como la siguiente para que la Persona se conecte con su profundidad, y pueda navegar en el mar de lo implícito sin dificultades, acompañados por nosotros.

Una imagen posible es invitarle a entrar a su casa en la que supuestamente no habría nadie a esta hora y al entrar se encuentra consigo mismo y se saluda con un abrazo y en silencio. Le pedimos que se inunde completamente de los sentimientos más profundos que esta persona verdadera le entrega, le traspasa toda su sabiduría y sus verdaderas intuiciones. Le invitamos a dejarse sentir y sentir su propia **presencia** desde adentro.

El objetivo de esta etapa conocida como **Despeje de Espacio** es que la Persona se suma en un profundo contacto con su ser interior, para que pueda vivenciar las imágenes que vendrán, para que pueda sentir los novedosos sucesos que vendrán. Mientras más conectado, mayor profundidad y mayor certeza de estar conectado con la autopropulsión latente o manifiesta de una sensación sentida que logre proyectar una imagen sentida, que le sorprenda, y que lo intrigue. Si ello ocurre, podemos decir que ya estamos en contacto con el ASIDERO.

A) La configuración del encendido ASIDERO

El asidero es el primer referente directo que se constituye en imagen corporal, localizada y en tres dimensiones. Y si el camino posterior es una galería de imágenes sentidas, entonces cada imagen se va construyendo con la Rueda Experiencial, ella nos conducirá al bloqueo. Desde el asidero comenzamos a acompañar con empatía, y vamos acompañando a un nuevo creador que se nos aparece al frente nuestro. Con aquella ley de reconstitución procesal, enunciada por Gendlin en el año 1964, siguiendo la primacía experiencial de lo que está funcionando para ir acercándonos progresivamente a lo que no funciona o está detenido.

Gendlin nos da muchas pistas para acompañar el asidero con preguntas tales como dónde se siente, qué tamaño tiene, qué forma, qué temperatura, y le pedimos que respire profundo. Y entonces ESO que se vio imponentemente sólido y nítido comienza ahora a

desvanecerse, si apretaba ya no lo hace tanto, si era grande e intenso, ha disminuido su tamaño y su intensidad y de pronto: una escena en que la persona ve a alguien o algo y comienza la creación simbólica sentida. Estamos ya en pleno proceso y la autopropulsión va de la mano de la empatía y viceversa.

El asidero es una imagen sentida profundamente, lo que da inicios a la situación interna en que comienza el gran proceso de simbolización sentida. Un viaje nuevo, un viaje en que vivimos escenas en que sentimos experiencias que estaban dormidas en la inacción. El asidero es la estación segura que nos conducirá al fenómeno del cambio, sintiendo ya la dimensión y el sabor de la autenticidad. Desde el asidero, el camino resulta ser el derrotero exacto, la certeza de estar en el camino que me conduce al encuentro con lo que está allí, esperando por mis palabras y mis sentimientos. Antes del asidero estábamos solo mirando el mapa del posible recorrido. El asidero en cambio, es estar zarpando con nuestro barco que suelta sus amarras y ya está entrando a la dimensión de navegar. El asidero es el barco echado a la mar, nuestro cuerpo en plena acción de navegar hacia nosotros mismos.

B) Cruce del puente experiencial en la profundidad

El viaje puede tornarse fluido, teniendo presente que nos mueve la rueda experiencial, la que se impulsa por nuestra empatía, y todo fluye de acuerdo al ritmo del Cliente, de acuerdo a la dirección que le va entregando su propio derrotero. Acompañamos caminando al lado, como co-creadores. El creador es el focalizado.

Y de pronto se pierde el ritmo, aparentemente se detiene el proceso, el viaje fluido comienza a detenerse, la autopropulsión pareciera “perderse”, pareciera que nos abandona y de pronto estamos en una escena de detención, el cliente se asusta, comienza el miedo y la confusión, apoderándose de la persona. El creador pierde inspiración y se detiene. Es equivalente a ver o sentir el abismo existencial, la conocida angustia. Nosotros los que acompañamos, entramos en la mayor de las empatías, acompañamos al lado, fieles a la Persona del Otro, sabiendo que ella está enfrentando algo difícil y doloroso. Tratamos con suma sutileza esta situación extremadamente delicada.

Hemos llegado a un territorio donde la simbolización deberá cruzar, deberá sortear una especie de desconexión entre símbolo y sentimientos. En un caso extremo, Gendlin le nombró como una verdadera **ligadura estructural** o **un todo congelado (frozen wholes)**, unir algo que se ha separado, o puede ser una experiencia que busca su símbolo desesperadamente como una madre busca a su hijo extraviado por una catástrofe. Al llegar a esa zona, todo está generalmente oscuro y debemos cruzar por un puente de hielo (congelamiento) o un puente colgante (confusión) o un puente enredado y deteriorado (bloqueo).

La empatía debe ser simple, una resonancia paso a paso, un adecuarse completamente al ritmo y profundidad del sentimiento. La serenidad y certeza de nuestro actuar es la única

garantía desde la interacción. Vamos resonando los sentimientos del viajero creador, como un caminante en una cuerda que cruza el abismo, nosotros vamos al lado, resonando la profundidad de su sentir, atentos completamente en su persona y su sensación sentida que como nunca necesita de nuestra resonancia exacta. Y le decimos lo que siente y de ese modo la Persona siente con mayor precisión el significado de su sentir, y entonces la persona avanza un pequeño paso , es decir dice algo nuevo o ve algo nuevo de pronto, y nosotros le acompañamos su sentir y le volvemos a decir en palabras de un modo simple y sencillo, como una pluma suave que, suspendida, toca exactamente la fibra de su sentir, una pluma que se ha suspendido con la atmosfera de lo que estamos viviendo, un rayo de luz que la palabra empática logra encender en la oscuridad, y entonces la Persona comienza súbitamente a sentir más y de pronto dice algo nuevo con mayor certeza y se enciende el crisol de la sensación sentida...el silencio continua haciendo su trabajo misterioso, haciendo que todo encaje de una manera desconocida, una suave explosión que transporta a la Persona a otra escena, el abismo angustioso ha desaparecido y le ha reemplazado por una escena nueva y luminosa, algo nunca visto por el creador: lo que será el inicio de **su visión panorámica**.

Algo misterioso se ha transformado gracias a una autopropulsión de la Persona quien interactuó con alguien que le brindó empatía y compañía horizontal. El cambio de escena es lo que Gendlin denominó “una mutación de contenido”, o lo que es una escena inédita en la vida de la Persona, su relación total consigo mismo y con el cosmos que lo rodea. Una paz lo invade y entre sorpresa y duda, comienza a visualizar en un nuevo presente como un náufrago que se ha despertado de un naufragio, de haber sido arrojado a una nueva existencia como diría Heidegger.

C) **Vista panorámica y cierre**

El Focusing culmina generalmente en una imagen final. La escena que generalmente acontece después de la oscuridad angustiosa, es una escena muy distinta, y que de acuerdo al enfoque del implícito es un nuevo contexto creado por la sensación sentida en su proceso de recuperación, o de simbolización exacta. La escena que acontece es sin lugar a dudas una escena trascendente ya que es una creación auténtica del cuerpo, por lo tanto, contiene una nueva versión de la propia existencia. Es menester que le acompañemos al cliente a algo que hoy en día suena más holístico y total: el cliente puede habitar ahora esta nueva escena, con toda la propiedad del náufrago que conquista un nuevo territorio, que recordemos, es un territorio propio, que nunca había sido habitado, ni siquiera soñado. Estamos frente a una escena en que toda la matriz simbólica y sentida está a disposición del cliente. Este es su descubrimiento y su propio territorio que le ha brindado la sabiduría de su propia sensación sentida.

Es fundamental que nuestro acompañar en esta escena final sea muy efectivo en el sentido de dejar todo perfectamente sincronizado, calzado diría Gendlin, completado en la dimensión implícita. Debemos ayudar que la persona se inunde por lo tanto de esta

nueva zona, sienta y respire ese aire, ese mar, ese valle, ese paisaje en que ella está en medio de esa escena y sin compañía de nadie. Generalmente la visión panorámica es una nueva escena que consiste en un contexto abierto y solitario, donde la persona esta sola, contemplando el paisaje, como si de pronto hubiese despertado en una playa desconocida e idílica, o en un valle distante con nubes en amaneceres luminosos. Debemos acompañar a este creador que está vislumbrando una nueva escena y cuya interacción podemos facilitar si le invitamos a mirar y contemplar, completando por supuesto como creador todo ese cuadro en el que está sumido. Recordemos la escena de Van Gogh de la película *SUEÑOS* de Akira Kurasawa, cuando el observador entra en el cuadro de *Las lavanderas*, recorriendo los caminos implícitos del gran pintor llegando hasta encontrarse con el propio Van Gogh. Ocurre que nuestro focusing nos permite acompañar a la Persona como creadora de sí misma y como sujeto viviente dentro su propia obra. Ahora comprendo lo que Rollo May decía cuando estamos en el drama humano *somos sujeto y objeto al mismo tiempo*. En la escena panorámica como creadores y personas-testigos vivos de nuestra propia obra, de la obra de la autenticidad, de propia sensación sentida.

Por eso debemos acompañar a la consumación del acto creativo. Debemos ayudarle al creador que se inunde de sus sentimientos, mirando todo el cuadro, ¿qué más se ve? Es nuestra entusiasta invitación y podemos usar aquel recurso descubierto por Gendlin: recomendar mirar hacia la izquierda y luego a la derecha, en silencio, en la consigna en que nosotros le invitamos: mira y respira esta escena. Eso nos permite asegurar una inundación experiencial total. Sentir el presente en el presente, sentir a través de la respiración cada detalle vivido y percibido dentro del escena panorámica.

Luego de conseguir la inundación total, permitiéndole respirar en silencio todo lo que hay allí adentro, podemos ayudarle a atesorar lo que ve tan nítidamente con sus ojos cerrados, y del mismo modo ayudarle a que abra sus brazos físicamente en la escena de mirar o habitar, mejor dicho, ahora, y llevarse esa escena hacia el propio corazón, ese acto de atesorar incorporando sería la *secuencia corporal* que Gendlin nos menciona en el *Process Model*

En resumen

1. Eugene Gendlin descubrió el mundo implícito y describió nuestra existencia como un permanente experimentar. Rompió con el paradigma del Contenido y resolvió la encrucijada del acceso a la subjetividad. Describió el fenómeno de la simbolización y la descubrió como un fenómeno experiencial y pre-conceptual. Al experimentar como fenómeno global le concibió como una interacción concreta y vivencial con personas y situaciones, denominándole a este fenómeno como *sensación sentida*. Gendlin descubrió las virtudes experienciales de la empatía en su interacción con la sensación sentida, y volvió el fenómeno del cambio en un asunto cotidiano. Recién ahora el mundo comenzara a ver en la obra de Gendlin la semilla de un futuro mucho más humano que aquel de construyeron Aristóteles, Kant y otros. El mundo

humano ahora es conocido, ahora sabemos mucho más cómo somos los seres humanos, como solemos crear y simbolizar, como podemos sanarnos con nuestros propios recursos. Eugene Gendlin es hoy en día el Filósofo del Humanismo experiencial y de las ciencias sociales en general y de la psicoterapia en particular. Este es el primer Weeklong en que él no estará con Nosotros, pero su presencia y su obra estará siempre con nosotros, y en especial su sonrisa y su pleno sentido del humor y la humildad.

2. Gendlin nos desafía a creer más en la empatía que en la razón, en confiar más en el proceso y no poner atención a los contenidos. Nos desafía a creer en la Persona y en la fuerza de la autopropulsión, creer en el silencio y en no juzgar, creer en la intuición y dejar de lado el análisis.
3. A consecuencia de la teoría del implícito, nuestra interacción con el mundo explícito racional, ha cambiado, pues nosotros podemos ver los sentimientos en la conducta y las palabras de la gente.
4. **El Focusing como Método** es una actitud a cultivar con entrenamiento y muchísima práctica. **El Focusing como fenómeno** consiste en una simbolización experiencial acompañada y que realiza el cuerpo humano en su totalidad psicológica y corporal que enciende la re-significación experiencial, llegando a un momento final de paz interior y re- simbolización de su experimentar interno. El Focusing opera desde adentro hacia afuera, desde lo experiencial que es pre-conceptual.

Así como perfeccionamos nuestra actitud focusing día a día, también podemos mejorarlo al conocer la dinámica y el *modus operandi* del Focusing

Conclusiones

1. El focusing como método es universal y con múltiples versiones por lo cual se debe cuidar de asegurar que se produzca el fenómeno experiencial conocido como Re-significación y/o un nuevo versionar del cuerpo.
2. El método Focusing debe asegurar que el proceso despertado en el cliente sea: experiencial, auto-propulsado y un descubrimiento de una resignificación sentida, una nueva versión corporal del asunto.
3. El Fenómeno Focusing se puede apreciar como único y holístico. Un fenómeno de contactar la sensación sentida y que ella conduzca todo el proceso de re-significación, llevado adelante por la auto- propulsión.
4. Debemos cuidar la dimensión experiencial del Focusing, asegurándolo a través de poner atención a tres momentos claves del recorrido del implícito: el asidero, el cruce del abismo experiencial y la visión panorámica para realizar el cierre

Bibliografía

Alemaný, C. (1997) Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de Eugene Gendlin. Desclée de Brouwer, Madrid, España

Friedmann, Neil (2007) FOT. La terapia con Orientación al Focusing. Una contribución a la práctica, enseñanza y comprensión de la terapia con Orientación al focusing. Universe, Inc. New York Lincoln Shanghai. Traducido por E. Riveros (2011) en imprenta.

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

Gendlin, E. 2004 . A Process Model. Nueva York: Institute Focusing.

Gendlin, E. 1962. Experiencing and The Creation of Meaning. Nueva York: Macmillan.

Gendlin, E. 1986. Let your body interpret your dreams. Illinois: Chiron Publications.

Gendlin, E.T. (1964) A Theory of Personality Change, En Creative Developments in Psychotherapy de A. Maherr (Ed.) Cleveland. Case-Western Reserve. Existe la traducción de esta obra en Focusing: Un paradigma para la Psicología del siglo XXI, Riveros, Edgardo en Editorial Salesianos, Santiago de Chile (2008).

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

Gendlin, E.T. El experienciar: una variable del cambio terapéutico. En, Un paradigma para la Psicología del siglo XXI, Riveros, E. en Editorial Salesianos, Santiago de Chile (2008).

Melville, Hermman (1851) Moby Dick, Edición

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

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

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

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

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

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

Riveros, E. (2017) *La creación del significado (ECM):* origen y vigencia de la Era experiencial y de la Filosofía de Lo Implícito. Revista Focus N| 2 Instituto Español de Focusing

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