INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL. ACUERDO SEP NO. 15018. PUBLICADO EN DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN 29 DE NOVIEMBRE 1976

DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA

APRENDER A RECONOCER Y EXPRESARSE DESDE EL EXPERIENCIAR, UN RECURSO PARA POTENCIALIZAR LOS PROCESOS DE PSICOTERAPIA

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN PSICOTERAPIA PRESENTA

LIC. MARIA OROZCO CARROLL

ASESOR DEL TRABAJO

DR. SALVADOR MORENO LÓPEZ

COMITÉ LECTOR

MTRA. EUGENIA CASILLAS ARISTA

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 26 DE JUNIO DE 2013.

Indice	**Página**
Introducción	2
Antecedentes	4
Planteamiento del problema	17
Pregunta central y subsidiarias	20
Objetivo central y secundarios	20
Metodología	21
Análisis de datos	23
Encuadre ético del estudio	82
Presentación de resultados	82
Conclusiones	90
Referencias bibliográficas	96
Anexos	98

1. Introducción

Desde la psicoterapia se atienden ciertos ámbitos del sufrimiento humano que se quieren modificar. Se presenta una persona al consultorio y pide ayuda para cambiar una situación que considera negativa. Desde ahí surge la pregunta: ¿Qué hacer para propiciar procesos de cambio en dirección a un mayor bienestar? entonces el psicoterapeuta ofrece a la persona un servicio profesional para cambiar o aliviar dicho sufrimiento, a través de una relación interpersonal y procesos de interacción, insertos en un contexto y encuadre particulares.

En la psicoterapia es fundamental saber cómo ocurren los procesos de cambio en las personas. Desde el inicio de esta práctica profesional, algunos investigadores y teóricos han abordado este fenómeno buscando modelos para explicarlo, comprenderlo, evidenciarlo e intencionarlo. Los abordajes han sido variados, desde distintos referentes teóricos y disciplinas de las ciencias sociales y humanas.

En este estudio, se ha puesto la mirada en los procesos de cambio personal, desde la perspectiva del *proceso experiencial* propuesto por el filósofo y psicoterapeuta norteamericano Gendlin (1962,1970, 1996) y con el abordaje de la *escucha experiencial*, desarrollado por Friedman (2005) y Moreno (2009), adaptado y aplicado a grupos psicoeducativos experienciales, en una búsqueda para crear un modelo.

El cambio personal, según Gendlin (1964) es entendido en dos niveles -por así decirlo-, el de *los contenidos* y el del *proceso*. Para este autor, un contenido es *una unidad simbolizada*, es decir, es algo que se genera cuando el *experienciar* se pone en interacción con algunos símbolos, y finalmente se simboliza con precisión. "El experienciar[1] es un proceso concreto, sentido corporalmente, el cual constituye la preocupación básica del fenómeno psicológico y de la personalidad" (Gendlin, 1964, p. 13)

Por lo tanto, el cambio *en los contenidos*, tiene que ver, como lo refiere Frezza (2004) con *lo que el cliente habla*. De ahí podemos notar el *cambio-sentido*, es decir, la persona se siente diferente con relación a *eso* que está atendiendo; de manera que así puede abrirse

[1] O *experiencing*, como lo denomina Gendlin (1964).

a encontrar nuevas alternativas y tomar decisiones más asertivas para cuidarse y cuidar a su entorno, o para resolver dificultades; confiando en su sabiduría corporal.

El cambio en *términos de contenidos*, sucede entonces, cuando, por ejemplo, una persona *dejó de estar "tensa" en relación con una situación concreta*, que antes la sentía diferente. Los contenidos son lo que la persona va diciendo o haciendo diferente, con relación a cómo se sentía/actuaba antes y después de escucharse experiencialmente.

Por otro lado, el cambio *como proceso* ocurre cuando lo que la persona va diciendo y/o haciendo está conectado con su *experienciar*. Tiene que ver con *el proceso* descrito de poner atención a las sensaciones de su *cuerporganismo*[2] con relación a *algo* en particular –eso que va diciendo: situación, evento, problema, etc.- y simbolizarlas con precisión. El proceso es "Cómo el cliente se relaciona con la experiencia" (Frezza, 2004, p. 1). Lo que hace la persona ahora es que se embarca en ese proceso fluido de atender a sus sensaciones corporales, de manera fresca y natural; confía en esa sabiduría de su cuerpoorganismo, se *escucha experiencialmente* y se expresa desde su experienciar.

Que una persona aprenda a escucharse y a expresarse con precisión desde su experienciar es, entonces, una dimensión básica del cambio personal y, de un proceso de psicoterapia. Por lo mismo, promover que una persona aprenda a impulsar este proceso puede considerarse tanto una actividad psicoterapéutica como una educativa (Gendlin, 1996, Moreno, 2009).

Desde esta perspectiva, este trabajo de obtención de grado, se localiza en observar lo que ocurre con una persona que va aprendiendo a *escucharse experiencialmente* y en los impactos/cambios que esto tenga en sí misma, en su vida y en sus interacciones. Se trata de describir y comprender los cambios en los contenidos y el proceso de una participante en un grupo psicoeducativo experiencial, como un recurso que puede utilizarse para que personas que están en psicoterapia aprendan a prestar atención a su dimensión experiencial.

[2] Moreno, S (2009, p. 17) articuló esta palabra para hacer énfasis en la idea de que el cuerpo humano "es un organismo vivo, con organización, dirección y movimientos propios." La idea de que el cuerpo toma la iniciativa, no sólo reacciona.

2. Antecedentes

El apartado de antecedentes lo divido en dos partes. La primera tiene que ver con los antecedentes encontrados en la literatura sobre el tema objeto de estudio y el marco teórico que orienta este trabajo.

La segunda parte, refiere antecedentes y contexto de los grupos psicoeducativos experienciales. Es en este encuadre que se ofreció a un grupo de personas cuidadoras la oportunidad de participar en un proceso para aprender a escucharse experiencialmente, es decir, a reconocer y expresarse desde su experienciar.

2.1 Antecedentes de la literatura

2.1.1 El enfoque corporal

El marco conceptual que orienta esta investigación, está centrado principalmente en el enfoque corporal (Focusing). Según Moreno (2009,) el enfoque corporal "es un conjunto multifacético (…) de ideas, procesos, actitudes, modos de interacción, métodos y técnicas derivados del trabajo realizado por Eugene T. Gendlin, desde el campo de la filosofía y la psicoterapia primordialmente, en su búsqueda por comprender el experienciar y su relación con los conceptos, y que posteriormente amplió a la comprensión de los procesos de cambio constructivo de la personalidad." (p. 38)

En el enfoque corporal se entiende que el vivir humano es complejo, tiene múltiples aspectos y facetas. Vivimos el mundo a través de nuestro cuerpo. El cuerpo es y está en constante interacción con el entorno. Como lo dice Moreno (2009, p. 17) "Es un organismo vivo con organización, dirección y movimiento propio", no es una máquina. El cuerpo tiene información del medio ambiente, y en él ocurren procesos complejos que involucran sensaciones, sentimientos, valores, situaciones, pensamientos, etc.

El enfoque corporal promueve el cambio personal a través de un proceso fluido de atención al experienciar y una simbolización precisa del mismo.

Gendlin (1962) considera el *experienciar* como algo que es directamente sentido en el cuerpo con relación a algo en particular. Este autor diferencia el concepto que se ha manejado anteriormente de experienciar, como un esquema lógico que ordenaba las percepciones o que narraba observaciones del comportamiento, con el concepto que él ha construido sobre la dimensión sensible de la experiencia que es prelógica y que interviene de manera muy importante en lo que pensamos, percibimos y cómo nos comportamos. Gendlin (citado en Moreno, 2007, p. 2, inédito.) también explica que el significado se desarrolla en la "interacción del experienciar con algo que funciona como símbolo"

2.1.2 El proceso de cambio desde el enfoque corporal.

Gendlin (1996/1999) y Moreno (2009) parten del supuesto de que para que una relación de ayuda tenga éxito es importante que la relación interpersonal entre facilitador y la persona a quien se atiende tenga cualidades/condiciones específicas. Y estas tienen que ver con favorecer/facilitar un proceso experiencial donde la persona pueda *expresarse desde la sensación sentida con precisión, y avanzar en esa dirección, para que dicho proceso se vuelva fluido, fresco, espontáneo, natural*. Al mismo tiempo, siguiendo a Rogers (1957), es importante que la relación interpersonal sea congruente, respetuosa y empática.

Fue a partir del proyecto de la Universidad de Wisconsin y el Hospital Estatal Mendota, donde Rogers, Gendlin y otros colaboradores (Rogers, et al.,1967) investigaron sobre las implicaciones que las cualidades de la relación interpersonal –entre terapeuta y cliente- y el papel del experienciar humano tenían para el éxito de los procesos psicoterapéuticos con pacientes esquizofrénicos y pacientes considerados "normales" en salud mental. En un informe del proceso de investigación publicado en 1966, Gendlin empezaba a descubrir una de las cualidades más importantes de la interacción y de la expresión de las personas sobre su experienciar: *desde dónde* se estaban expresando y cómo propiciarlo en el proceso de interacción.

> …I have described this situation with the most difficult example, when the patient says nothing, shows no expressive behavior, not even with his face or body.

> But, even when people are speaking quite articulately, we want to respond not to the words we hear and know, but to the felt experiencing, the felt referent, the mass of inner momentary felt meaning, which we do not fully know. This felt experiencing is not what people say [*los contenidos*] but rather what they *talk from [el proceso].* And only as they work with this experiencing, and as its felt meanings evolve, does change happen in any psychotherapy. We can respond to, and follow, not only the logic of what is said or the external situations people talk about. Even when people make perfect realistic and logical sense, it is still vital to respond to their felt meanings rather than only to abstract conceptual meanings. For this reason, psychotherapy is not really so different when the patient gives us no concepts. We know less, but we can still respond to the concretely felt events going on in him." (Gendlin, 1966, p.9)

Gendlin refiere en esta cita que el proceso de experienciar no es *lo que la gente dice*, sino *desde dónde se expresa*. Más allá de los conceptos, lo importante es desde dónde se expresa la persona a quien se atiende. Y sólo en tanto la persona atienda y trabaje desde su experienciar y, sus significados sentidos evolucionen, sólo entonces decimos que ocurre un cambio en cualquier psicoterapia. Esto implica que, el profesional que ayuda tendrá que responder no sólo a la lógica sobre lo que se ha dicho o las situaciones externas a las que las personas se refieren, sino que es vital responder a sus significados sentidos (Gendlin, 1966).

En un texto posterior, Gendlin y Rogers (1967) refieren, en relación al cambio terapéutico, que uno de los descubrimientos de la investigación de Wisconsin tiene que ver con la relación entre las condiciones que el cliente ha experienciado en su relación con el terapeuta y el cambio en su manera de experienciar lo sentido: "…in response to the conditions the client has experienced in his relation to the therapist, he begins to show certain characteristic changes […] He shows a change in *the manner of his experiencing* [*cursivas añadidas*] of his feelings, moving from a remoteness from what is going on in his organism to an ability to experience feelings and personal meanings with immediacy." (pp. 12-13)

Esta cita parece implicar que la persona *siempre* se expresa desde lo sentido corporalmente, sin embargo, en ocasiones lo hace de manera más

aproximada/inmediata/cercana/apremiante a la globalidad sentida de la complejidad implícita del evento o acontecimiento al que hace referencia y, en otras, de manera más *remota/lejana/a distancia* de la misma. Es importante explicitar que se trata de un rango de cercanía/lejanía. Ambos extremos son importantes cualitativamente.

Hendricks (comunicación personal, Septiembre 2009) refiere que cada persona tiene una comprensión implícita a cada momento, solamente por el hecho de estar viva. Sin embargo esto es diferente del hecho de formar deliberadamente una sensación-sentida respecto de una situación y dejar que palabras, imágenes, gestos surjan directamente de la misma, tal como se hace en el enfoque corporal -"Every person always has an implicit understanding at every moment, just by living, but this is different than deliberately forming a bodily felt sense of a situation and letting words/images/gestures emerge directly from the felt sense as in Focusing.[3]" (Hendricks, 2009). Esta postura me parece que tiene un detalle importante a resaltar, y se refiere a la diferenciación en cuanto al tipo de atención que una persona presta a su experienciar. Uno siempre tiene una comprensión corporal implícita sobre lo que se vive, sin embargo, tal como me parece que quiere decir la Dra. Hendricks, la atención puede "dirigirse" para que sea expresado lo que surja desde ahí.

Por otro lado, Jaison (comunicación personal, Septiembre 2009) refiere que no todas las personas están en contacto con sus experiencias de una forma *experiencial*, sin embargo la experiencia actual se registra en el cuerpo y la persona experimenta sentimientos al respecto. "…it's true that not everyone is in touch with their experience in an experiential way - however the actual experience is registered in the body, whether the person is in touch with it or not. I find that with people who are out-of-touch, the important thing is to connect so that they feel 'heard'. Some people speak mentally and tend to 'theorize' - but in the end, people do have feelings about their life and circumstances - the expression of those vary a lot.[4]" Esta perspectiva parece concordar con la propuesta por Gendlin –citada en los párrafos anteriores-, sobre la inmediatez o lejanía de la complejidad implícita desde donde las personas podrían expresarse. Ella comenta que algunas personas tienden a intelectualizar o teorizar lo que viven, sin embargo tienen sentimientos sobre su vida y circunstancias, entonces, yo pensaría que quizás, desde este punto de vista, la persona tiene una atención *parcial o fragmentada* –por ejemplo, expresarse más desde el intelecto

[3] Hendricks, M (2009) Comentarios personales vía email. No publicados.
[4] Jaison, B (2009) Comentarios personales vía email. No publicados.

y menos del experienciar- de la *globalidad* de la complejidad implícita del evento al que hace referencia en su expresión. Estos serían otros matices –*parcial/global*- para agregar a nuestro *rango de atención/expresión del experienciar* –por así decirlo-, además de la *cercanía/lejanía* de la globalidad de la complejidad implícita.

Ahora, Moreno (comunicación personal, Febrero 2011) refiere también la importancia de distinguir la atención explícita frente a la atención no explícita a la relación entre experienciar y simbolización. Es decir, yo puedo estar expresándome –simbolizando- de manera más cercana y global desde mi experienciar, pero sin ponerle deliberadamente atención a este proceso. A menudo las personas hacen esto como resultado de un proceso natural, fresco, espontáneo en el momento.

Madison (2009), hace referencia al punto que estamos tocando, desde la propuesta de Gendlin de la siguiente manera: "He says [Gendlin] that the living body *is interaction*. We *feel* our life events because our bodies instantly interact experientially with the whole situation […] The body, rather than an inert object, is an experiential process interacting with and responding to its environment […] the body is an environment for its own ongoing life procesess and it also creates an environment within which it moves and lives." (p. 5). En esta cita textual, Madison hace referencia a la idea de Gendlin de que el cuerpo es interacción. Nosotros sentimos nuestros eventos cotidianos porque nuestros cuerpos instantáneamente interactúan de manera experiencial con *toda la situación*. El cuerpo es un proceso experiencial interactuando con y respondiendo a su entorno o medio ambiente. Es un medio ambiente en sí mismo, pero también crea un medio ambiente en el que se desenvuelve su vida.

Con lo que se ha expuesto de los diferentes autores, hasta ahora, comprendemos que la experiencia humana conlleva siempre una complejidad implícita que se puede atender corporalmente, mediante la interacción entre el experienciar y los símbolos precisos. Es decir, la persona *siente* de hecho esta globalidad, sin embargo, en ocasiones se expresa desde ella –poniendo atención más inmediata[5] a su experienciar-, de manera más *aproximada/inmediata/cercana y global/completa;* y en otras, de manera más *remota/lejana/a distancia* y *parcial/fragmentada* –quizás atendiendo solamente alguna parte de la experiencia-.

[5] Es importante recordar que se trata de un rango de cercanía-lejanía, de expresión de experienciar.

Consideramos también otros aspectos del proceso de cambio experiencial. En su libro Psicoterapia experiencial, Gendlin (1996/1999) analiza extractos de una entrevista psicoterapéutica para evidenciar los pasos del proceso experiencial. En una parte de este texto se sugieren algunos aspectos interesantes para esta investigación:

> "1. La clienta en diversos momentos irá prestando atención a algo implícito que siente directamente. En esos momentos siente la zona limítrofe entre lo consciente y lo inconsciente.
> 2. Lo que se siente de este modo, al principio es confuso, chocante y no totalmente identificable. La clienta sólo puede referirse a lo que siente aplazando temporalmente lo que ha estado diciendo o pensando. (…) **El proceso va y viene del pensamiento a la sensación corporal, siendo ambos necesarios**. Pero para encontrar la sensación corporal es necesario que ella **aparte de su atención la información que ya tiene. Debe prestar atención a lo que se siente de manera ambigua alrededor de los sentimientos y bajo los mismos."** (pp.51-52).

Con lo anterior, el autor resalta dos aspectos del proceso:

1. <u>Ir del pensamiento a la sensación corpórea</u>. Me parece que aquí se sugiere una concreta distinción de dos elementos del proceso: el pensamiento y la sensación corporal. La persona irá de uno a otro. Es necesario que ésta pueda distinguir la diferencia, para que atienda con prioridad a la sensación corporal. Y sepa además cuándo de hecho sí la atiende de manera más inmediata. Y me parece que lograr esta distinción no es sencillo; por lo menos no para todas las personas. Entonces, una pista clara es preguntarnos si la expresión de la persona parte de una información nueva, fresca –atendiendo a la información nueva que se genera en el experienciar-, o es más de lo mismo –en cuyo caso supondríamos que la persona no está atendiendo a su experienciar de manera tan cercana o global-. Me parece que los datos de novedad, de que esa expresión del experienciar cobre un nuevo sentido para la persona, es el indicio más claro de que ella está atendiendo a su experienciar.
2. De lo anterior surge el otro aspecto relevante es el que *se pone atención a lo que al inicio es ambiguo* y no se sabe a dónde nos llevará. Como lo decía en el punto

anterior, la persona tiene que hacer a un lado lo que ya sabe –ponerlo en espera- y atender a lo incierto, ver *qué más hay*, es decir, confiar en su sabiduría corporal-. Tal cual lo expresa Gendlin (1996/1999): "¿Qué es lo que hay alrededor y debajo de los sentimientos identificados?" o sea, ¿qué es lo que aún no sé sobre esta situación específica? Lo importante es que este nuevo *saber* no tiene sólo una connotación intelectual, sino más allá de eso, tiene una connotación experiencial, porque la persona está sintiendo directamente esa nueva información, eso que antes no sabía, en su cuerpo. Así que ahora lo sabe de manera experiencial y su manera de sentir directamente ese problema o situación es diferente y, cobra sentido respecto de lo que antes no sabía experiencialmente de ello.

Esto evidencia que es muy importante reconocer esta visión de proceso, en donde podemos observar si la persona está atendiendo en mayor medida con cercanía y globalidad, a su experienciar. Y si eso ocurre, observaríamos también expresiones nuevas, frescas, que le dan un nuevo significado-sentido sobre aquello –evento, situación, problema- que está atendiendo.

Es importante aclarar que todos estos aspectos y características del proceso experiencial planteados por Gendlin, Hendricks, Moreno, Jaison y Madison están comprendidos en un rango en donde en mayor o menor medida la persona atiende y se expresa desde el experienciar.

2.1.2 La escucha experiencial

La *escucha experiencial* surge como una propuesta derivada del enfoque corporal. Y hace referencia a "un modo particular de escuchar-nos y reconocer-nos, así como de escuchar y re-conocer a otras personas". (Moreno, 2009, p. 41).

Friedman (2005) refiere que la escucha experiencial tiene que ver con escuchar a la sensación-sentida aún no plenamente articulada, desde donde un consultante se está expresando. La escucha experiencial ayuda a las personas a clarificar, articular y hacer avanzar su experienciar. Es un proceso que implica varios pasos. Originalmente Friedman plantea la escucha experiencial en un contexto psicoterapéutico, donde tiene lugar un proceso de interacción en el cual interviene una persona que será atendida y otra que

escucha a la primera. Para efectos de simplificar la comprensión de esta propuesta, llamaré a la primer persona *consultante* y a la segunda *terapeuta.*

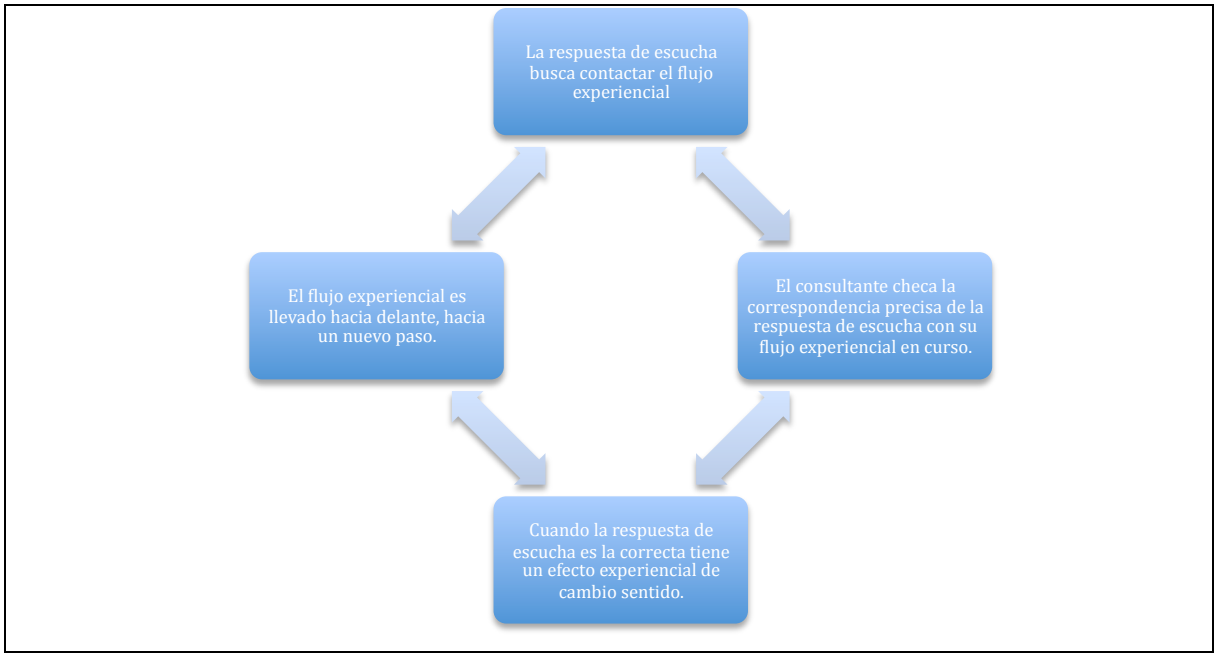
Veamos, el *consultante* expresa algo, y el *terapeuta* pone atención a lo que siente al escuchar y responde a lo que parece ser el significado sentido de esa situación comunicada por el *consultante*, para ayudarle a ponerle atención y continuar expresándose desde ahí. Sin embargo, el *terapeuta* va a corroborar si su respuesta de escucha concuerda precisamente con lo que el *consultante* siente. El *terapeuta* corrige las veces que sea necesario, hasta que la expresión es correcta, y el *consultante* puede continuar poniendo atención a otros aspectos de su experienciar.

Esquema 1. El ciclo de la escucha experiencial, según Friedman (2005). Lo que hace el terapeuta.

Entonces, ¿qué ocurre en este proceso? El *terapeuta* tiene el propósito de que el *consultante* se ponga en contacto con su experienciar y lo simbolice con precisión, para que ocurra un *cambio-sentido*[6] corporal. Entonces, sus respuestas son señaladores o apuntadores de *eso* que está experienciando el consultante. Y es necesario que se

[6] Esta expresión la utilizan tanto Gendlin (1999), como Moreno (2009) para hacer referencia a que el cambio se siente en el cuerpo, una vez que la persona atiende a su experienciar y lo simboliza con precisión.

ofrezcan de un modo tal que le ayude a poner atención a su experienciar. El consultante necesita corroborar si la respuesta del terapeuta corresponde con precisión a su experienciar. Si es así, el proceso avanza; de lo contrario el terapeuta habrá de rectificar la expresión hasta que sea correcta y el experienciar del consultante sea *llevado hacia delante.*



Esquema 2. El ciclo de la escucha experiencial, según Friedman (2005). Lo que hace el consultante.

Este tipo de escucha implica una serie de actitudes y modos de interacción particulares.

Friedman (2005) propone algunos pasos para llevar a cabo una escucha experiencial. Ellos son:

1. El terapeuta antes de iniciar aquieta su mente y dispone toda su atención al consultante. Despeja un espacio.
2. El terapeuta dirige su atención corporal de una manera cariñosa hacia el consultante, con una actitud de estar presente.
3. El terapeuta forma frases que reflejen al hablante su mejor comprensión de lo que está experienciando.
4. Cuando las palabras vienen del flujo experiencial del consultante, el terapeuta las expresará *exactamente*, con la música de las palabras (sonido, volumen, tono,

intensidad, ritmo, entonación, timbre, etc.), “Con la música de las palabras nuestro cuerpo se conmueve, reacciona, responde, recuerda, actúa.” (Moreno, 2009, p. 153); para que ayude al consultante a contactar su *experienciar* (*experiencing)*. “La música que ponemos en las palabras y la que escuchamos nos refiere a lo vivido.” (p. 156).

5. La respuesta experiencial del terapeuta busca evocar, contactar, resonar con el flujo experiencial presente en el consultante.
6. Después de ofrecer un reflejo, el terapeuta escuchará y atenderá la reacción del consultante. Le pedirá implícita o explícitamente que la coteje con relación a su experienciar.
7. Cuando el consultante no se siente comprendido eso lo lleva a expresar lo mismo una y otra vez o a quedarse en un nivel superficial. Entonces, el terapeuta intentará reflejar de nuevo correctamente el experienciar.
8. Cuando la respuesta experiencial del terapeuta embona con el experienciar del consultante, es decir, se simboliza con precisión, se suscita un *cambio-sentido* en el consultante.

Moreno (2009) reconoce algunas habilidades y actitudes importantes para el desarrollo adecuado de la escucha experiencial.

Habilidades:

- Hacer silencio interior.
- Dejar pendientes a un lado.
- Callar diálogos internos.
- Contactar con las sensaciones-sentidas.
- Dirigir y seguir con la atención las sensaciones-sentidas.
- Distinguir entre sentimientos y sensaciones.
- Expresarse desde el experienciar.

Actitudes:

- Disponerse a promover el silencio interior y a callar los diálogos internos.
- Esperar sin prisa a que las sensaciones-sentidas se muestren, ya que éstas necesitan su tiempo. Darles el tiempo necesario y desarrollar la paciencia.

- Hacerles un espacio interior a todas las sensaciones-sentidas que surjan. Esto como una forma de prepararse para recibir y acogerlas.
- Darles la bienvenida a todas las sensaciones-sentidas que lleguen, sin esperar algo en particular.
- No buscar explicaciones con relación a sus sensaciones.
- Una actitud de apertura y disposición a descubrir nuevas facetas de uno mismo.
- Observar y describir las sensaciones-sentidas, sin juzgarlas ni evaluarlas.
- No controlar las sensaciones, dejarlas desplegarse en su propia dirección.
- Confiar en el propio *cuerporganismo* y en su sabiduría para guiarlo a uno mismo en direcciones de bienestar personal. Dejarse guíar por las sensaciones-sentidas.
- Valorarse a uno mismo y valorar a las demás personas "como seres humanos-vivientes-en-interacción-con-las-situaciones, en proceso de cambio y transformación." (Moreno, 2009, p. 62.)
- Recibir y agradecer las nuevas sensaciones-sentidas y los cambios que vienen al simbolizar el experienciar.

2.2 Grupos Psicoeducativos Experienciales (GPE)

Para contextualizar esta investigación me parece importante explicitar información relativa a los grupos psicoeducativos experienciales, en torno a los cuales, como lo he comentado, se ubica mi trabajo de obtención de grado.

La premisa y propósito de trabajo de los grupos psicoeducativos experienciales (GPE) es generar bienestar en las personas buscando que aprendan a escuchar experiencialmente a su cuerpoorganismo[7], para que atiendan su dirección particular y encuentren modos distintos de vivir e interactuar más adecuados. Tal como lo refiere Moreno (2011, p.1) "Abordamos los grupos psicoeducativos como una serie de sesiones de trabajo grupal orientadas a que los participantes desarrollen algunas competencias que les permitan reconocerse con la posibilidad de generar acciones intencionadas para promover su bienestar personal en la vida cotidiana, y en las relaciones con las personas con las que conviven." El poner atención en el experienciar, de manera deliberada tiene dos sentidos:

[7] Principalmente, el proyecto de investigación, además del de intervención y construcción de un modelo de grupo psicoeducativo experiencial, están orientados filosófica, teórica y técnicamente por el Enfoque Corporal (Gendlin, E. 1999), la escucha experiencial (Moreno, 2009; Friedman, N.) y algunos aspectos del Mindfulness (Kabat-Zinn, J. 2010).

aprender a hacerlo y quitar todo aquello que estorba para lograrlo. Con ello buscamos que la persona lo pueda hacer después de manera fluida, sin necesidad de hacerlo de manera explícita o deliberada.

A continuación presentaré información de contexto, para comprender el tipo de intervención que se realizó, como lo he comentado en la modalidad de Grupos Psicoeducativos Experienciales, los cuales tienen aspectos particulares emanados de la propuesta de la Escucha Experiencial, el Enfoque Corporal (Focusing) y la Atención Plena (Mindfulness).

Grupos psicoeducativos experienciales. Otoño 2011.

Este estudio se desarrolla en el contexto de personas participantes de un GPE en Otoño de 2011. Mi trabajo de obtención de grado partirá de la información y datos recabados al darle seguimiento a una participante de un grupo, para aprender a escucharse experiencialmente. La información sobre cómo se llevó a cabo la recolección de los datos está descrita en el apartado 5.2 de la metodología.

Planeación y objetivos de los grupos psicoeducativos experienciales, del PAP (ONG[8]) otoño 2011.

¿Quién cuida a las cuidadoras? Desarrollo de la agencia personal para promover el bienestar propio y de otras personas. Grupo psicoeducativo experiencial.

La población a la que se dirigió el grupo: mujeres adultas, madres, con algún hijo en situación problemática que implique un cuidado *particular.*

Propósitos del grupo.

Que los/las participantes…

a) *Re-conozcan y describan cómo viven* sus situaciones cotidianas, en relación con su bienestar emocional (incluimos *conciencia de su bienestar*).

[8] Por confidencialidad se utilizará el pseudónimo "ONG" para referir el nombre de la institución donde se realizaron los GPE.

b) Aprendan cómo *identificar* las sensaciones-sentidas en sus vivencias cotidianas… *atender y reconocer* los diversos sentimientos/pensamientos que experimentan, y en relación con qué y quién… y descubran nuevas alternativas de *expresión desde* lo corporalmente vivido para impulsar su bienestar y el de las personas con las que conviven.
c) *Identifiquen experiencialmente* cursos de acción a su alcance, para impulsar su bienestar personal.
d) *Realicen acciones* que contribuyan a mejorar su bienestar personal y el de las personas con las que conviven.
e) Se reconozcan como *agentes en la promoción* de su bienestar personal y el de las personas con las que conviven.

Elementos del encuadre del trabajo.

- 12 sesiones semanales de 1:45 hrs.
- En las fechas y horarios señalados abajo.
- Instalaciones de la ONG.
- Una facilitadora: una alumna.
- Una co-facilitadora: una alumna.
- Un acompañante/testigo: el profesor.
- Una acompañante/testigo que videograba las sesiones: alumnas.
- Siguiendo la propuesta de las *Conversaciones que animan al corazón (Moreno, 2009).*

Fechas de las sesiones del grupo.-

- **Los Jueves** del 1º de **Septiembre** al 17 de **Noviembre** del 2011.

3. Planteamiento del problema

Planteamiento de mi investigación de TOG, derivada de la investigación de Grupos Psicoeducativos Experienciales (GPE), del Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) ONG.

En una investigación denominada “El proyecto Winsconsin” publicada con el nombre “The Therapeutic Relationship and its impact” en 1967 por la Universidad de Winsconsin y, llevada a cabo en el Hospital Mendota por Carl Rogers, Eugene Gendlin, Donald Kiesler, Charles Truax y una gran cantidad de colaboradores; estudiaron el impacto de la relación terapéutica con esquizofrénicos hospitalizados e individuos que denominaron “normales”. Rogers & Gendlin (1967/1976, p. 3) refieren que el propósito general era hacer un estudio intensivo sobre los factores implicados en procesos de cambio de la personalidad y el comportamiento, tal cual ocurrían con individuos normales y esquizofrénicos durante un periodo de psicoterapia.

Uno de los hallazgos más importantes, sobre todo para el desarrollo de la propuesta experiencial de Gendlin, fue haber observado en los pacientes una atención e interacción a su *experienciar*, con relación a la habilidad para salir del hospital o para la disminución de sus conductas y actitudes psicóticas.

> El individuo que en su comportamiento durante la entrevista [psicoterapéutica, en el marco del estudio] mostró una mayor conciencia de sus sentimientos y reacciones, mayor sentido de propiedad de su propio *experienciar*, mayor capacidad de utilizar los significados implícitos en su *experienciar* como base para la comprensión de sí mismo y como guía para sus acciones, tuvo más probabilidades de tener un resultado favorable, según lo medido por una serie de criterios objetivos. (Rogers et al., 1967/1976, p. 87)

Es importante comentar que esta destreza de atender al experienciar parecía serles natural a algunos participantes de la investigación, a diferencia de otros. Entonces, más delante, Gendlin se preguntaría si sería posible que las personas que no tuvieran esta habilidad pudieran aprenderla, con el propósito de promover el cambio en psicoterapia.

¿Cómo ayudarles a las personas a aprender a escucharse experiencialmente, para que avancen en procesos de cambio, tal como en psicoterapia?

A partir de esto, Gendlin desarrolla el Enfoque Corporal, o Focusing –en inglés- y se genera un movimiento importante para difundirlo como una herramienta para promover e impulsar procesos de cambio y desarrollo personal. En 1978 Publica su libro *Focusing* donde describe el proceso de escucharse experiencialmente en 6 pasos. Más delante, en 1996 publica *Psicoterapia orientada por el Focusing. Manual del Método Experiencial,* donde expone cómo utilizar e integrar el enfoque corporal en el marco de la psicoterapia. Un movimiento para promover el aprendizaje de la escucha experiencial había iniciado, y así, desde entonces, se han desarrollado diferentes propuestas para ofrecer a individuos a desarrollar esta habilidad e integrarla en sus vidas para promover el bienestar personal. Personas interesadas desde distintos ámbitos profesionales, van a certificarse como instructores del enfoque corporal al Instituto de Focusing de Nueva York cada año y, replicar estos aprendizajes en grupos, talleres, cursos, etc., en los ámbitos en los que se desenvuelven y por supuesto aplicarlo como una forma de propiciar procesos de cambio en psicoterapia.

En México, el Dr. Salvador Moreno López psicoterapeuta experiencial y Coordinador Certificador de Focusing, ha desarrollado talleres de aprendizaje sobre el enfoque corporal y la escucha experiencial. Últimamente en una nueva modalidad de Grupos Psicoeducativos experienciales (GPE), como una oferta para personas que quieran desarrollar estas destrezas, las cuales serán promotores significativos para proceso de cambio y desarrollo personal, tal como en psicoterapia, campo en el que se orienta mi trabajo de obtención de grado y correspondiente titulación.

Retomando el propósito principal de la psicoterapia de promover procesos de cambio personal, considero significativo y útil observar y describir lo ocurrido en el proceso de personas que aprenden a escucharse y expresarse experiencialmente y, los cambios que éstas reconocen e informan que ocurren en su vida, al participar en un grupo (GPE) donde se intencionan estos aprendizajes en el sentido de que de realizar esta observación y descripción de dicho proceso de aprendizaje de la escucha experiencial, probablemente podremos encontrar información valiosa para orientar mejor los esfuerzos

psicoterapéuticos en pos del cambio constructivo de la persona a quien se atiende, lo cual es la principal finalidad de un proceso de psicoterapia.

Entonces, considero *que si podemos comprender más sobre el proceso de cambio cuando una persona aprende a escucharse experiencialmente desde el enfoque corporal, podremos quizás encontrar información significativa que ayude a facilitar y acompañar, como psicoterapeuta, de mejor manera estos procesos de cambio personal en el contexto psicoterapéutico*. Y también a encontrar nuevos aspectos que beneficen la interacción y la cualidad de la relación (psicoterapeuta-persona a quien se atiende) en el proceso de psicoterapia, para impulsar los propósitos del mismo.

Por otro lado, encuentro algunas referencias de procesos de aprendizaje similares al de la escucha experiencial, aplicados antes de iniciar una psicoterapia y, su utilidad por ejemplo en tratamientos psiquiátricos con esquizofrénicos o problemas de psicosis. Me refiero concretamente a propuestas como la *pre-terapia*. Tal como lo refiere Armenta (2006) la pre-terapia desarrollada por Prouty (en Prouty, Van Werde & Pörtner, 2002) -entrenado por Eugene Gendlin y a quien considera su mentor y mayor decisiva influencia en distintos niveles-, está basada en el enfoque centrado en la persona y utiliza algunos conceptos del enfoque experiencial de Gendlin y la perspectiva fenomenológica-existencial. De tal manera que, la pre-terapia tiene como objetivo que antes de iniciar el proceso de psicoterapia, el terapeuta pueda generar en el consultante condiciones específicas desde donde pueda "establecer un contacto psicológico" con el terapeuta, "y con su mundo interno y particular, para desde ahí reintegrar partes de la experiencia de vida que por ciertas razones se han invalidado, negado o mantenido fuera de la conciencia" (Joseph y Worsley y Levitt citados en Armenta, 2006). Para ello, se utiliza técnicas de focusing y, como lo comentaba antes, del enfoque centrado en la persona y la perspectiva fenomenológica-existencial, como por ejemplo: **los reflejos de contacto,** entre los cuales se encuentran: reflejos situacionales, faciales, corporales, palabra por palabra. También se utilizan las **funciones de contacto** tales como el contacto afectivo "darse cuenta de las emociones y sentimientos y de los diferentes matices e intensidades que pueden tener. Implica una incipiente apertura al propio organismo y una mayor confianza en cómo el organismo y la propia persona enfrenta las cosas y cómo reacciona a través de sus sentimientos" (p.409) y contacto comunicacional el cual se entiende como "la simbolización del contacto con la realidad y con los demás que la persona realiza a través

de su expresión verbal." (p.409). Por lo tanto podemos darnos cuenta de cómo este tipo de trabajo se asemeja mucho al del aprendizaje de la escucha experiencial y de qué manera es útil el que una persona logre desarrollar estas competencias de atención a su vivenciar y simbolización precisa, para avanzar en su bienestar personal, e iniciar una psicoterapia con más herramientas y competencias para intencionar su proceso de cambio.

Asimismo, la importancia de este trabajo tiene que ver con mi propio interés por el desarrollo de habilidades para facilitar un proceso de aprendizaje de la escucha experiencial y del cambio personal en el contexto psicoterapéutico. Básicamente lo que se ha podido observar es que si una persona impulsa un proceso de atender a lo sentido corporalmente, con relación a situaciones particulares de su vida, y simbolizarlas con precisión, experimentará un cambio-sentido, es decir, la persona *se siente distinta* respecto a esa situación, tiene nueva información, más rica/compleja, tiene una nueva perspectiva de la misma, y por ende, puede encontrar nuevas alternativas de acción/decisión/relación al respecto. Puede buscar nuevos caminos para atender a aquello que le preocupa o considera como un problema. Entonces, si el objetivo de un proceso de psicoterapia es impulsar un proceso de cambio en la vida de la persona, para que esta sea más satisfactoria y promueva su BienEstar, la escucha experiencial es una herramienta y un modo de hacerlo.

3.1 Pregunta central y subsidiaria

3.1.1 ¿Cómo es el proceso de aprendizaje de una persona con relación a algunas competencias requeridas para escucharse y expresarse desde su experienciar, al participar en un GPE?
3.1.2 ¿Qué cambios informan las personas que ocurren en su vida que relacionen con su participación en un GPE y las competencias que desarrollen?

4. Objetivo central y secundario

4.1 Describir cómo es el proceso de aprendizaje y desarrollo de competencias de una persona para escucharse y expresarse desde su experienciar, al participar en un GPE.

4.2 Describir qué cambios informan las personas que ocurren en su vida que relacionen con su participación en un GPE y las competencias que desarrollan.

5. Metodología

Como lo he comentado, esta investigación se desarrolló en un contexto de grupos psicoeducativos experienciales. Seleccioné a una participante de los grupos para describir qué ocurrió con ella en relación con el desarrollo de algunas competencias de escucha experiencial, durante todo el proceso de su participación en el GPE. Se trata de hacer una descripción, tanto de lo que la persona expresó, como de sus interacciones en el grupo para después hacer un análisis de datos con base en la propuesta de categorías hecha por Moreno (Moreno y Orozco, 2012), para describir y categorizar. Los datos utilizados se obtuvieron de las videograbaciones de las sesiones para no perder expresiones corporales y musicales de la persona y poder comprender mejor el sentido de las mismas.

5.1 Participantes.

Se seleccionó una participante de un grupo psicoeducativo experiencial para darle seguimiento y observar su proceso de cambio durante el aprendizaje de la escucha experiencial en el grupo. Para efectos de guardar su anonimato la llamaré Marina. Aclaro que no se trata de elaborar un análisis grupal, sino de describir un proceso de aprendizaje individual.

Marina asistió a 9 sesiones, de un total de 12. Para el análisis se seleccionaron 3 sesiones, la 1ª, 2ª y 9ª respectivamente. Para Marina fueron la 1ª, 2ª y 7ª, ya que faltó a la 5ª, 7ª y 10ª. Elegí esas sesiones para tener una muestra de dos momentos del proceso de aprendizaje: Dos sesiones del inicio, y una hacia el final del Grupo Psicoeducativo Experiencial y así poder comparar los cambios o avances en el mismo.

Datos de contexto de vida de Marina.

Marina es una mujer de 37 años, casada y tiene 4 hijos. El mayor tiene 13, le sigue un varón de 11, le sigue una niña de 6 y la más chiquita tiene 4 años. Comenta que antes sus hijos dependían más de ella y que no los podía dejar solos. Y a lo largo de las

sesiones, ella advierte que se da cuenta que puede soltarlos más, que ya están más grandes y en algunos aspectos de sus vidas pueden valerse por sí mismos.

La participante estudió los semestres iniciales de la carrera de mercadotecnia y la dejó. Después, terminó diseño de modas. Sin embargo, actualmente refiere que sólo se dedica a ser mamá y al hogar. Le gusta hacer manualidades como tejer y bordar y, comenta tener una vida "muy ajetreada".

También comentó que se casó joven (alrededor de los 20 años), que actualmente tiene una relación "difícil" con su esposo y que pasan por una situación económica "difícil".

Ella refiere, al inicio del taller, que no tenía ningún conocimiento previo del Enfoque Corporal y la Escucha Experiencial.

En la tercera sesión, ella comentó que identifica que sus padres le enseñaron a no poner atención o darle importancia a lo que sentía "que siempre te dicen, piénsalo dos veces antes de actuar, y tú sientes que tienes que salir corriendo pero pues tienes que pensarlo dos veces y te quedas así estático, ¿no?"; y le daban prioridad a que ella aprendiera a razonar y explicar su comportamiento "o sea, si lloras es <no llores>, o si estás, este, muy alegre dices <ahh, ya estás como loca>, o sea como que siempre es así, así como que ponerle una explicación a todo lo que haces y sientes, y es algo pues aprendido de nuestros padres (…) y también de, pues de la sociedad en general, ¿no?, nuestra familia, los maestros[9]".

En la novena sesión, ella reconoce que en lugar de aprender a escucharse, en su vida, más bien le enseñaron a que siguiera las normas familiares y sociales convenidas. Por ejemplo, comenta: "Pero la misma educación, la misma, como que te van frenando o no sé te van haciendo como que no te hagas caso, como que te van diciendo que hagas lo que hace la sociedad o lo que dicen tus papás o no sé, dejas de escucharte[10]".

También identificó que reconoce en los niños la habilidad de escucharse a sí mismos, a diferencia de lo que ella vivió de niña: "porque al fin de cuentas ellos son su propia guía, ellos son, ellos tienen sus respuestas, igual que yo, igual que tú, igual que

[9] Tomado de la transcripción de la tercer sesión. Documento no publicado.
[10] Tomado de la transcripción de la novena sesión.

todos y no necesariamente tiene que coincidir con las mías." Y que ella se da cuenta de que no quiere replicar en sus hijos estas actitudes de no escucharse a sí mismos (como a ella le enseñaron en casa), "cuando somos niños nos hacemos mucho caso de lo que sentimos pero como que nuestros padres ¿no?, este piensa, esto, el otro, razona, explica, por qué lo hiciste, entonces como que vas aprendiendo a que tiene que ser así en lugar de dejar sentir lo que tú sientes (…) hay que dejarlos que ellos [sus hijos] también decidan qué es lo que van a hacer".

5.2 Recolección de los datos

Los datos fueron recolectados durante las sesiones del grupo, del 30 de agosto al 17 de noviembre del 2011. Dos alumnas videograbaron las sesiones completas de los GPE. El propósito fue tener un registro de lo ocurrido durante las sesiones. Los registros en video dan cuenta de información más amplia de la que podría haber sido captada en un registro escrito. En ellos se pueden apreciar tanto las expresiones verbales, como los componentes no verbales de la comunicación.

Se hicieron las trascripciones de los diálogos de las sesiones, registrados en las videograbaciones, y ello constituyó la materia prima para el análisis de los datos de este trabajo, junto con los mismos videos.

5.3 Análisis de datos

Para analizar los datos, partí de la metodología propuesta por Moreno (comunicación personal, 31 agosto 2011), que implica lo siguiente:

A) Conocer las categorías propuestas por Moreno (Moreno & Orozco, 2012)[11]. Las cuales son:

1.- Identifica y atiende su experienciar (sensaciones-sentidas) explícita o implícitamente. (Ya sea en la sesión o en otros momentos).

En esta categoría incluimos expresiones que explícita o implícitamente se refieren al experienciar. Aquí tomamos como sinónimos experienciar y sensación-sentida.

[11] Ver anexo 1

Es necesario excluir sensaciones nombradas pero que no sean del experienciar sino más bien aparezcan como un componente fisiológico de una emoción, por ejemplo: comezón, agruras, etc.

2.- Menciona efectos/cambios relacionados con realizar las actividades de atención al *cuerpoorganismo* (Cambios dentro de la sesión de GPE).

La persona explícitamente se refiere a algún cambio identificado al hacer actividades en una sesión del GPE.

3.- Menciona efectos/cambios en cómo se siente fuera del GPE, o señala posibles aplicaciones (transferencias) en su vida cotidiana, al asistir al grupo. (Cambios fuera de la sesión de GPE).

La persona explícitamente se refiere a algún cambio en cómo se siente cotidianamente o a posibles aplicaciones en su vida, y lo menciona en relación con el grupo o las actividades que realiza y que le hemos sugerido en el grupo.

4.- Se reconoce (*o no*) como Agente en su vida (expresiones de agencia); como alguien que puede hacer una diferencia en su vida, con sus acciones (para mejorar o para empeorar).

Aquí se incluyen tanto aquellas expresiones verbales en las que la persona reconoce explícita o implícitamente que puede hacer una diferencia en su vida, como aquellas en las que se siente a merced de las circunstancias o de los comportamientos de otras personas. Por supuesto, hay que identificar en qué "polo de la categoría" ubicamos cada una de las viñetas identificadas.

5.- Hace referencia (explícita o implícita) a emociones y sentimientos

Aquí queremos notar cuándo una persona hace referencia a sentimientos y si menciona en relación con qué o con quiénes los experimenta.

6.- Genera modos de interacción consigo misma, con otras personas y con sus circunstancias en las que se mueve hacia el BienEstar[12]

La persona dice que ha interactuado o se ha comportado de manera diferente en una determinada situación y, de alguna manera, implica que se siente mejor con ello.

7.- Identifica y expresa palabras, movimientos, recuerdos o imágenes que vienen al ponerle atención al *experienciar* del *cuerpoorganismo, hasta encontrar una simbolización precisa.*

[12] Por BienEstar entiendo el que la persona encuentre modos concretos de vivir y relacionarse con los distintos aspectos, situaciones, personas en su vida, que le sean más adecuados y satisfactorios.

Aquí la persona parece encontrar una simbolización precisa para su experienciar, en la modalidad de palabras, recuerdos y/o imágenes; o bien describe un gesto o sonido que ha hecho y que parece haber sido una simbolización precisa de su experienciar.

Esta categoría abarca desde los intentos de búsqueda de una simbolización precisa, hasta la misma simbolización precisa de su experienciar.

8.- Observación de aspectos relacionados con su proceso de aprender, referidos implícita o explícitamente por la persona. (Categoría más amplia, para registrar qué se observa y descubre en el proceso)

Se retoman las expresiones de la persona que parecen describir aspectos relacionados con su proceso de aprender a escucharse experiencialmente, que no son observados por las otras categorías; por ejemplo: sus dificultades, alternativas de solución, cambios de percepción, propuestas de acción, intención, etc.

Por *proceso de aprender a escucharse experiencialmente* entendemos **las vivencias** de las participantes en relación con las **actividades e interacciones realizadas** para promover el desarrollo de habilidades y actitudes que les posibilitan a escucharse experiencialmente. Y que se van traduciendo (transformando) efectivamente en nuevas acciones y actitudes.

Se trata de ir señalando las pistas que parecen dar cuenta de un aprendizaje a lo largo de las categorizaciones. A medida que estas pistas van observándose de manera recurrente, se considera que hay un aprendizaje.

B) Una lectura de toda la sesión para tener una apreciación global de la misma, que sirva de referente para la comprensión de las distintas expresiones verbales de las participantes.
    a. Es importante comentar aquí que originalmente sólo se utilizarían las transcripciones de las 3 sesiones de GPE para el análisis de los datos, pero me di cuenta de que no eran suficientes, ya que se perdía mucho de las expresiones corporales y musicales de la persona. De manera que retomé las videograbaciones para complementar la información de las transcripciones en este proceso de análisis y categorización de viñetas.

C) Revisión de las expresiones verbales y no verbales para su ubicación en alguna de las categorías propuestas.

D) Agrupación de las distintas expresiones verbales que correspondan a una misma categoría, por sesión.

E) Discusión con el asesor para acordar la ubicación de las expresiones verbales seleccionadas, en una determinada categoría. En un artículo sobre análisis fenomenologico, Hycner (1985) propone que una buena forma de confiar en la fiabilidad metodológica, es entrenar a otros investigadores para que puedan llevar a cabo los procedimientos propuestos, en orden de contrastar/discutir los hallazgos presentes. Si hay acuerdos significativos entre el investigador y los *jueces*, eso indica que el primero ha categorizado y ha sido riguroso en su forma de analizar la información. En el caso de este documento, la investigadora contrastó sus resultados de categorización con las apreciaciones del asesor.

F) Apreciación del sentido del conjunto de expresiones verbales de cada categoría, a la luz de la comprensión de la investigadora, en diálogo con los referentes teóricos referidos al proceso de cambio experiencial y a las habilidades y actitudes involucradas en la escucha experiencial. Reconociendo y explicitando al mismo tiempo los cambios que con relación a su bienestar en la vida cotidiana, la participante va dando cuenta.

Para presentar los *resultados* realicé dos pasos adicionales, que se describen a continuación:

G) Integración de los resultados de cada una de las categorías en las tres sesiones.

H) Apreciación final global del proceso de aprendizaje de la persona en cuanto al desarrollo de sus habilidades y actitudes, para atender a su experienciar y para la escucha experiencial. Incluyendo también los cambios o situaciones de bienestar generados en este proceso.

Para mayor detalle sobre el proceso de categorización de las transcripciones, véase el anexo 1.

6. Análisis y comprensión de los datos.

Como lo comenté en el párrafo anterior, el análisis de los datos implicó un proceso de 8 pasos. En este apartado expongo lo concerniente al sexto paso (F): La apreciación del sentido de conjunto de las expresiones verbales de cada categoría, de acuerdo a mi comprensión, en diálogo con los autores. Aquí se reconoce también y se explicitan los cambios que da cuenta la participante a lo largo de las tres sesiones analizadas.

Sesión No. 1 GPE C ONG
Fecha: Septiembre 2011.
Participante: Marina

Viñetas categorizadas:

1ª categoría: Identifica y atiende su experienciar:

Marina: Con la conciencia de todos los, de todo lo que sientes alrededor de ti ¿qué es lo que pasa?

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina parece que está reconociendo implícitamente el experienciar, porque lo que siente refiere estar en relación con <lo que pasa>. Empieza a reconocer que lo que siente es una sensación que está en relación con lo que está alrededor de ella. El experienciar (o "experiencing") siempre está en interacción con la situación de la persona.

"The term "experiencing" refers directly to a type of empirical observation or datum, namely the ongoing feeling process to which an individual can directly refer in his phenomenal field." (Gendlin, 1997, P. 243-244.) El término "experiencing" (experienciar) se refiere directamente a un tipo de observación empírica o dato, a saber, el proceso sentido en curso, al cual una persona puede referirse directamente en su campo fenomenológico.

2.- Menciona efectos/cambios relacionados con realizar las actividades de atención al *cuerpoorganismo*.

Marina: Bien, como que **al principio estaba toda tensa, toda así, y luego ya me fui relajando, se siente padre.**
Marina: Si o sea, **como de estar así, toda tensa como con los músculos así, todos tensos, los fui relajando y me fui sintiendo mejor**, más, **no tan tensa**
Amanda (la Facilitadora): ¿Dónde fuiste sintiendo esa relajación?
Marina: en el estómago.

Marina: Pues yo, este, **siento todo el cuerpo como muy cansado, como muy pesado** y cuando dijiste que entráramos a la garganta **comencé a sentir comezón en la garganta, y me picaba, casi quería toser** y así, este, **el estómago también** así medio **todavía tenso pero no tanto** y pues ya eso fue así , **siento mi cuerpo pesado, cansado.**

Marina: Si **como que me empezó a picar, fue así como (ususu) carraspera y ganas de toser.**

Amanda: Y tu cansancio Marina, ¿dónde lo sentiste…. En todo el cuerpo… nada más en unas regiones?
Marina: No pues, **aquí (señalando la nuca) y aquí en la cabeza, en la nuca**.
Amanda: ¿Y cómo se siente?
Marina: **Siento como pesado, cansado**, como no sé, así.

Marina: Sí o sea, **si pude sentir el aire que entraba y salía, si me relaje, sentía todo mi cuerpo,** a mí en ningún momento me dolió la nariz, no sentí nada desagradable, y este,
Mandy: Me dices que fueron tus sensaciones en todo el cuerpo.
Marina: Si o sea **sentí todo mi cuerpo, o sea, todo el cuerpo, como dices tú esa sensación global en todo el cuerpo** y sentí el aire que entraba por la nariz, y este, no sentí nada que me fuera desagradable.
Mandy: Ese no sentí nada, es una sensación.
Marina: Si o sea **me sentí bien pues, sentí el aire que entraba y salía,** de **estar con los ojos cerrados** que a pesar de que estaba el de la basura aquí afuera, si ósea **de estar tranquila pues.**

Análisis y comprensión de estas viñetas

En la perspectiva del proceso de aprender a escucharse experiencialmente, desarrollar las habilidades para identificar y describir las sensaciones parece ser un paso importante, del cual la propuesta del GPE se ocupa en sus primeras etapas. Esto permitirá que más delante o paulatinamente la persona aprenda a simbolizar su experienciar de manera que esta cambie hacia sentirse mejor, como se propone en la escucha experiencial. Comparado con nuestra experiencia de trabajo, Marina aparentemente hace esto de manera muy clara desde la primera sesión, lo cual no es tan común. Por ejemplo: refiere identificar tensión y luego relajación o disminución de la tensión en ciertas partes del cuerpo. También reconoce sentir su cuerpo pesado, cansado y sentirlo en su globalidad.

El tipo de proceso de cambio que propone la escucha experiencial sostiene que la persona simbolice/exprese con precisión el experienciar, de manera que éste cambie hacia sentirse mejor. Y así, la persona recupere ese proceso natural organísmico para orientar sus interacciones desde su conciencia y sabiduría corporal.

Moreno (2009) refiere que "los seres humanos somos procesos de cambio continuo, en construcción al interactuar con las diferentes situaciones de nuestra vida." (p. 40). Así, Marina puede aprender algunas habilidades y actitudes que le permitan interactuar de distinta manera (de una manera experiencial) con los diversos aspectos de su vida, que le encaminen hacia un mayor bienestar. Ella se muestra al final con disposición de aplicar estos nuevos aprendizajes en su vida cotidiana y observar qué ocurre. Pareciera también sentirse *armonizada* (por así decirlo) después de las actividades de escucha experiencial.

8ª Categoría: Observación de aspectos relacionados con su proceso de aprender, referidos implícita o explícitamente por la persona. (Categoría más amplia a modo de pretexto de descubrimiento).

Marina: Pues yo, este, **siento todo el cuerpo como muy cansado, como muy pesado** y cuando dijiste que entráramos a la garganta **comencé a sentir comezón en la garganta, y me picaba, casi quería toser** y así, este, **el estómago también** así medio **todavía tenso pero no tanto** y pues ya eso fue así , **siento mi cuerpo pesado, cansado.**

Mandy: ¿Cómo fue esa tensión en tu estómago?

Marina: Como que **me cuesta trabajo poner atención en el estómago**, como que, no sé, **a lo mejor me es más fácil poner atención en todo el cuerpo que en el estómago**

Marina: si **como que me empezó a picar, fue así como (quqqu) carraspera y ganas de toser.**

Marina: No pues, **aquí (señalando la nuca) y aquí en la cabeza, en la nuca**.
Amanda: ¿Y cómo se siente?
Marina: **Siento como pesado, cansado**, como no sé, así.

Marina: Bien, **yo creo que sí es muy saludable darte ese tiempo, trataré de hacerlo y pues veremos a ver la próxima semana que pasa.**

Marina: Con la conciencia de todos los, de todo lo que sientes alrededor de ti qué es lo que pasa, como que **me propuse estar consiente en todo lo que voy sintiendo alrededor del día,** como me voy? ***Como con los sentidos bien abiertos* a ver que más voy a sentir a lo largo del día.**

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina identifica diversas sensaciones después de hacer las actividades de escucha experiencial, como por ejemplo: su cuerpo pesado, cansado; comezón y picazón en la garganta, estómago tenso. Ella va relatando el proceso de ir poniendo atención a ciertas partes de su cuerpo y reconocer las sensaciones presentes que observó mientras duró la actividad. Las personas que participan en los talleres de escucha experiencial son invitadas a realizar ciertas actividades como pretexto para descubrir y reconocer sus vivencias en relación con ellas, así como para ampliar las habilidades que le permitan atenderlas con mayor facilidad y naturalidad. "Saber dirigir la atención hacia el cuerpo, por dentro, para contactar y reconocer una sensación-sentida es una habilidad que hay que desarrollar en el Enfoque Corporal. Y luego, una vez que contactamos con la sensación, hay que aprender a seguirla, dejar que nuestra atención se quede en ella y la siga a donde o como la sensación se mueva." (Moreno, 2009, p. 83).

El proceso de aprender a escucharse experiencialmente implica el desarrollo de algunas habilidades iniciales, tales como: dirigir y mantener la atención en algunas sensaciones,

identificar sensaciones y distinguirlas de los sentimientos, identificar cambios en las sensaciones, recibir y hacer el espacio a las sensaciones.

El propósito de estas habilidades es impulsar un proceso organísmico natural en la persona, en donde ésta pueda vivir su vida atendiendo a su sabiduría corporal, a través de reconocer y expresarse desde el propio experienciar, lo cual es parte vital del proceso de cambio desde esta propuesta y filosofía de vida. Entonces, una persona necesita dirigir y mantener su atención en sus sensaciones-con-sentido, para así reconocer un modo adecuado y preciso de expresión. Moreno (2009) describe que una habilidad con relación a la escucha experiencial tiene que ver con que la persona sea capaz de "dirigir y seguir con su atención algunas sensaciones, según sea necesario." (p. 175). También es importante que pueda distinguir las sensaciones de los sentimientos, ya que la atención primordialmente estaría en éstas, de manera que se produzca el cambio-sentido. Asimismo, es necesario que la persona pueda recibir y hacerle un espacio a las sensaciones que vayan surgiendo en su cuerpo; a la vez que su atención estará reconociendo si se produce algún cambio en la sensación, a medida que se observa y/o simboliza.

Ella identifica que le es más difícil poner atención en el estómago y más fácil poner atención a todo el cuerpo en general. El proceso de aprendizaje de cada persona es diferente. Algunas tendrán más habilidades para ciertos aspectos y menos para otros. En su caso, ella identifica dificultad para poner atención a una parte concreta de su cuerpo. Por lo pronto, lo importante es que ella parece mostrar disposición para realizar las actividades y observar qué ocurre.

En la viñeta también observamos un propósito de acción, Marina refiere: "**me propuse estar consciente en todo lo que voy sintiendo alrededor del día,** ¿cómo me voy? **Como con los sentidos bien abiertos, a ver que más voy a sentir a lo largo del día."** Se genera en ella un propósito de acción, algo así como: "Me parece importante hacer estas actividades, y trataré de hacerlo". Además, ella hace **una apreciación global de la sesión**, también resultado de un aprendizaje. Podemos inferir un cambio en la configuración del cambio perceptual. A través de las actividades tiene nueva información de sus sentidos que interpreta diferente y percibe diferente, lo que le posibilita acciones

diferentes. Ella ahora refiere estar más abierta a dirigir su atención hacia lo que sienta el resto del día. Es decir, parece estar más alerta con relación a sus sentidos.

2ª sesión GPE C ONG
Fecha: septiembre 2011.
Participante Marina

Categoría 1. Identifica y atiende su experienciar (sensaciones-sentidas) explícita o implícitamente.

Marina: Pues yo me sentí como este, al principio que me estorba es como la presión o sea siento como mucha presión en todo el cuerpo, como todo contraído el estómago y contraído la cabeza quiero (no se entiende), entonces lo primero que me estorbaba era como eso para sentirme bien, y luego después empecé a notar que los problemas económicos que el… pues el no ser buena madre, no ser buena esposa, no sé qué el no tener este mmm..., no hacer lo que quiero hacer o lo que necesito hacer, no saber o sea mi angustia es noo, no saber decidir la mejor opción y temor a equivocarme, entonces eso me hace como quitarme los miedos las angustias y los temores. Este y luego después dije "¿qué voy hacer con este papel?", dije: "¿si lo guardo en la bolsa? pues no, ¿si lo guardo de bajo de la cama? pues no, ¿si lo pongo en el closet?, pues no, tampoco. ¿Si lo pongo en la basura? pues no, tampoco Entonces dije, "bueno, ¿qué voy a hacer con este papel?, pues bueno, pues lo voy a quemar**."** Y entonces quemé el papel porque no encontré un lugar lo suficientemente fuera para que dejara de estorbarme. Entonces dije, ay lo voy a quemar, y quemé el papel. Y luego ya después este me sentí más libre ya sin tanta presión sin el estómago así tan comprimido y la cabeza así tan pesada.

Análisis y comprensión de estas viñetas

Las expresiones son multifacéticas y estamos analizando diferentes facetas de una expresión. Por ejemplo, vemos que estas viñetas también pueden clasificarse en las categorías 2 y 8.

Marina identifica sentir presión en todo el cuerpo, estómago y cabeza contraídas. Luego se observa que también (quizás siguiendo a su experienciar) ella busca qué hacer con la

lista de pendientes. Decide quemarla. Y refiere sentirse más libre y sin tanta presión, ni estómago comprimido ni cabeza pesada.

De acuerdo a estas observaciones, podemos pensar que la participante no está teniendo dificultades en *hacer silencio interior* y *dirigir y seguir con su atención las sensaciones que va vivenciando*. Logra *dejar a un lado los pendientes* y experimenta que al dejar a un lado eso se sintió mejor, más libre y sin tanta presión.

2.- Menciona efectos/cambios relacionados con realizar las actividades de atención al *cuerpoorganismo* (Marina refiere lo que sigue después de realizar la actividad: "Lista de pendientes, problemas y preocupaciones".)

Marina- Pues yo me sentí como este, al principio que lo que me estorba es como la presión o sea siento como mucha presión en todo el cuerpo, como todo contraído el estómago y contraído la cabeza quiero (no se entiende), entonces lo primero que me estorbaba era como eso para sentirme bien, y luego después empecé a notar que los problemas económicos que el… pues el no ser buena madre, no ser buena esposa, no sé qué el no tener este mmm..., no hacer lo que quiero hacer o lo que necesito hacer, no saber o sea mi angustia es noo, no saber decidir la mejor opción y temor a equivocarme, entonces eso me hace como quitarme los miedos las angustias y los temores. Este, y luego después dije: "¿qué voy hacer con este papel?", dije: "si lo guardo en la bolsa? pues no, ¿si lo guardo de bajo de la cama? pues no, ¿si lo pongo en el closet?, pues no, tampoco. ¿Si lo pongo en la basura? pues no, tampoco Entonces dije, "bueno, ¿qué voy a hacer con este papel?, pues bueno, pues lo voy a quemar**."** Y entonces quemé el papel porque no encontré un lugar lo suficientemente fuera para que dejara de estorbarme. Entonces dije, ay lo voy a quemar, y quemé el papel. Y luego ya después, este, me sentí más libre ya sin tanta presión sin el estómago así tan comprimido y la cabeza así tan pesada.

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina describe cómo va identificando lo que le estorba para sentirse mejor: la presión en todo el cuerpo, el estómago y cabeza contraídos.

Más delante refiere cómo va buscando qué hacer con la lista de los pendientes, preocupaciones y problemas que ha reconocido ¿Los guarda en la bolsa? No ¿en la cama? No, ¿en la basura? No. Pareciera que se va preguntando y cotejando cómo se siente cada opción en su cuerpo, y verificando si parece aliviarle la presión, buscando el lugar para guardar esa lista, que se sienta correcta en su cuerpo. Hasta que piensa en quemar la lista, y lo expresa como si eso fuera lo que ella necesita para sentirse mejor "pues lo voy a quemar (…) ay lo voy a quemar, y quemé el papel." Después refiere sentirse más libre y sin tanta presión, ni compresión en estómago y cabeza. Esto podemos entenderlo como que logró una simbolización precisa de su experienciar.

Al reconocer todo eso que no le permite sentirse completamente bien y encontrar una forma de hacerlo a un lado, identifica que su cuerpo se siente mejor. Señala el cambio en sus sensaciones: más libre, sin presión, sin compresión en estómago y cabeza.

En este proceso podemos ver como Marina comienza a aprender a *despejar un espacio*, término acuñado por Gendlin (1981) para describir un paso para iniciar un proceso experiencial. "Es el acto interno de distanciarte a ti mismo de lo que te está molestando (…) te separas un poco hacia atrás, lo suficientemente lejos para que los problemas ya no se sientan abrumadores, pero lo suficientemente cerca para que todavía los puedas sentir." (p. 98) es decir, hacer a un lado lo que nos estorba, para posibilitarnos poner atención a nuestro experienciar, ya en un estado de mayor quietud y silencio. "el hacer la lista (…) te pone en una situación en la que puedes considerar el problema central de manera calmada y ordenada." (p. 101). Marina tendrá que ir desarrollando esta habilidad, como parte del aprender a escucharse experiencialmente.

3.- Menciona efectos/cambios fuera del GPE, o señala posibles aplicaciones (transferencias) en su vida cotidiana, al asistir al grupo. (Cambios fuera de la sesión de GPE).

Marina- Es que, aunque comas, **si no estás así como muy consciente de que estás comiendo por ti y para ti** o sea, **nomás así de levántate, levántate y corre, porque tengo que llevar a los niños para acá, y allá y allá, pues como que no te sabe igual** o sea **tienes que darte tiempo y a mí me quedó claro toda esta semana… que**

quieres ir hacer pipí, y no vas hacer pipí, porque estás haciendo otras cosas, ya vas hasta… porque ya te… o sea, de veras, **¡ya no puedes más!**

Conny- Por estar atendiendo los hijos la casa, si es cierto.

Marina- Exacto, yo dije o sea que grueso cuando no (no se entiende).

(Risas)

Marina- Sin darte cuenta lo que tu cuerpo necesita y lo que te está pidiendo y lo que quiere y dices ¡oye no!, o sea, es mi cuerpo y no lo cuido pues no, o sea que barbaridad. Yo eso si me di cuenta como toda esta semana de que **estuve como mucho más pendiente de todo lo que siento, no nomás de que estoy así como 10 minutos sintiéndome, si no que estoy consciente de que todo el día, que si quiero ir hacer pipí, o que si quiero esto, o que si tengo hambre, o que si quiero toser, o sea que cosas tan básicas, que el estrés y la rutina a veces no te das cuenta,** o sea, se me hizo padre también pensar en eso toda la semana.

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina relata cómo empieza a darse cuenta, en su vida diaria, durante la semana, de lo poco que se escucha desde su cuerpo, sus necesidades. Ahora refiere estar mucho más en contacto con lo que sintió durante estos días. Reconoce que ordinariamente está en una especie de <piloto automático>, resolviendo lo aparentemente urgente, y descuidándose y anteponiendo el cuidado de otros. Expresa también su asombro con relación a esa falta de "darse cuenta" y carencia del cuidado propio, incluso el más básico: "o sea, es mi cuerpo y no lo cuido, pues no, o sea, ¡qué barbaridad!" Gendlin (1983, p. 57) advierte "Cuando la sensación-sentida de una situación cambia, tú cambias y, por lo tanto, también cambia tu vida." Ella parece reconocer este proceso: atender a sus sensaciones, sentir el cambio que viene con ello, y como esto se observa en la vida cotidiana: la persona se siente distinta y puede interactuar de manera distinta.

Cabe mencionar también que el asombro que Marina manifiesta en la viñeta, implica algo sentido, es un *darse-cuenta-sentido* (corporalmente sentido) al contrario del darse cuenta conceptual. Ella se siente distinta, y se da cuenta, con el asombro incluido.

Categoría 5. **Hace referencia (explícita o implícita) a emociones y sentimientos**

Marina: No saber o sea mi angustia es nooo… no saber decidir la mejor opción y temor a equivocarme, entonces, **eso me hace como quitarme los miedos las angustias y los temores.**

Análisis y comprensión de estas viñetas

Para que una persona pueda escucharse experiencialmente, entre otras habilidades, necesita aprender a distinguir emociones de sensaciones, para atender a las sensaciones. Aquí podemos ver cómo Marina puede hacer referencia a sus emociones y sentimientos (miedos, angustias, temores), a diferencia de otras sensaciones que refiere. Esto nos da pistas de la posibilidad de que ella vaya desarrollando esa habilidad o quizás ya la tiene.

8.- Observación de aspectos relacionados con su proceso de aprender, referidos implícita o explícitamente por la persona. (Categoría más amplia a modo de pretexto de descubrimiento).

Marina- Pues **yo me sentí** como este, al principio **que lo que me estorba es** como **la presión** o sea **siento como mucha presión en todo el cuerpo, como todo contraído el estómago y contraído la cabeza** quiero (no se entiende), entonces lo primero que me estorbaba era como eso para sentirme bien, y luego después **empecé a notar que los problemas económicos** que el… pues **el no ser buena madre, no ser buena esposa**, no sé qué el no tener este mmm..., **no hacer lo que quiero hacer o lo que necesito hacer, no saber o sea mi angustia es** noo, **no saber decidir la mejor opción y temor a equivocarme,** entonces **eso me hace como quitarme los miedos las angustias y los temores.** Este y luego **después dije "¿qué voy hacer con este papel?", dije: "¿si lo guardo en la bolsa? pues no, ¿si lo guardo de bajo de la cama? pues no, ¿si lo pongo en el closet?, pues no, tampoco. ¿Si lo pongo en la basura? pues no, tampoco** Entonces dije, bueno, ¿qué voy a hacer con este papel?, pues bueno, **pues lo voy a quemar." Y entonces quemé el papel por que no encontré un lugar lo**

suficientemente fuera para que dejara de estorbarme. Entonces dije, ay, lo voy a quemar, y quemé el papel. Y luego ya después este **me sentí más libre ya sin tanta presión sin el estómago así tan comprimido y la cabeza así tan pesada.**

Marina- Es que, aunque comas, **si no estás así como muy consciente de que estas comiendo por ti y para ti** o sea, **nomás así de levántate, levántate y corre, porque tengo que llevar a los niños para acá, y allá y allá, pues como que no te sabe igual,** o sea **tienes que darte tiempo y a mí me quedo claro toda esta semana… que quieres ir hacer pipí, y no vas hacer pipí, porque estás haciendo otras cosas, ya vas hasta… porque ya te…** o sea, de veras**, ¡ya no puedes más!**

Conny por estar atendiendo los hijos la casa, si es cierto

Marina- exacto, yo dije **o sea que grueso cuando no** (no se entiende)

(Risas)

Marina- **sin darte cuenta lo que tu cuerpo necesita y lo que te está pidiendo y lo que quiere y dices oye no o sea es mi cuerpo y no lo cuido pues no, o sea ¡que barbaridad!** Yo eso si me di cuenta como toda esta semana de que **estuve como mucho más pendiente de todo lo que siento, no nomás de que estoy así como 10 minutos sintiéndome, si no que estoy consciente de que todo el día, que si quiero ir hacer pipí, o que si quiero esto, o que si tengo hambre, o que si quiero toser, o sea que cosas tan básicas que el estrés y la rutina a veces no te das cuenta** o sea, se me hizo padre también pensar en eso toda la semana.

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina puede reconocer sus sensaciones con relación a la actividad de la lista de problemas, preocupaciones y pendientes, y cómo estas fueron cambiando de sentir presión, hacia sentirse más ligera, menos contraídos cabeza y estómago.

Moreno (2009) refiere que una habilidad importante a desarrollar en la escucha experiencial es la disposición a estar en silencio interior, es decir, "*no-pensar*", estar "*sin diálogos internos*, (…) aprender a callar todos nuestros ruidos y diálogos, para que la atención "pueda estar en nuestras sensaciones y sentimientos del momento." (p. 127)

Para eso, propone algunas actividades como la "lista de pendientes, problemas y preocupaciones" en donde la persona puede practicar cómo hacer a un lado los ruidos internos y disponerse a estar en silencio interior.

Marina también refiere estar *más* atenta a lo que siente, en su vida cotidiana, y darse cuenta que cuando pone atención a lo que siente en su cuerpo, puede tener información muy importante para cuidarse mejor. El "*más*" está implicando un cambio, en términos de aprendizaje, y que está ligado a lo que ella va descubriendo en la sesión. Asimismo, se da cuenta que está tan pendiente de realizar las actividades de mamá o ama de casa, que por otro lado deja de escucharse y cuidarse, incluso en sus necesidades más básicas.

En la medida en que ella va identificando otros aspectos de su experiencia, que sería una nueva manera de entender el aprender; va posibilitando que ella interactúe de manera distinta, en este caso cómo ella está pendiente de algunas necesidades y cómo las atiende con mayor prontitud.

9ª sesión GPE C ONG
Fecha: Octubre 2011
Participante: Marina.

Categoría 1: Identifica y atiende su experienciar (sensaciones-sentidas) explícita o implícitamente

Viñeta 1 (*Relatando cómo le fue en la semana)*

Marina: Que si la cabeza pesada y así, y este un día dije, ¿qué es lo que se siente así o porque me siento así, que, como qué se está reflejando de mi vida en mí, que siento eso, no?, y este y bueno sí son parte de las cosas que te decía que quiero cambiar porque si es como muy, humm, la relación con mi esposo no es muy buena, entonces es como muy pesada, entonces pues sí, obviamente se refleja en mí y así no, como que **me siento muy pesada, muy cansada, con la cabeza así, pesada** y yo ya sé qué es eso, y son parte de las cosas que tengo que cambiar, tengo que ver cómo voy a cambiar, pero ahorita no sé, me voy a fijar.

Viñeta 2

Amanda: A ver, otra vez y date un momentito más a ver si vienen más sensaciones, no necesitas responderme rápido. Esta padre ahora hacerme cargo de mi… esta padre ahora hacerme cargo de mí.

Marina: Este, si o sea **todavía siento el estómago así,** como que son muchas sensaciones, como que sentí así, **sentí una opresión aquí en el pecho pero luego como que ya se me quitó, me dejó temblando las piernas pero luego ya no, este, también sentí como que el corazón me palpitaba muchísimo, este y luego si como, como tranquilidad como cuando dices, pues sí, está más claro que el agua ¿no?, no puede estar más claro que eso**, entonces es así como que…

Amanda: Entonces fue como una opresión en el pecho, se fue, como…

Marina: **Me estaban temblando las piernas, se me quitó, sentí el pecho así como cuando vas en una montaña rusa que se te apachurra.**

Viñeta 3 ***(Durante la actividad de contactar con una sensación-con-sentido -traer a una persona para platicar con ella- y simbolizar):***

Amanda: Si quieres puedes hacer el dibujo y al final lo comentamos, para que te puedas concentrar y puedas ver qué te viene desde la sensación.

(Coloreó un corazón chiquito rojo en la esquina izquierda de la hoja).

Amanda: Te puedes ir fijando cómo te sientes cuando dibujas o haces algo en la hoja.

Marina: (Se detiene, abre sus ojos, mirando al suelo, se toma la boca con las manos, como poniendo atención… se detiene, se rasca la cabeza, se queda mirando a la hoja detenidamente, su expresión facial es seria). Después, toma una crayola verde y empieza a rayar. Dice: Pues en realidad, quiero poner toda –no audible- así. (Lo dice sonriendo, ríe y tose, mientras raya con fuerza la hoja. Sigue sonriendo. Para. Toma otra crayola, verde obscuro, y sigue rayando de un lado a otro con fuerza. Vuelve a parar, toma una crayola fucsia, y continúa haciendo rayas, en otro espacio en blanco de la hoja. Vuelve a parar, toma otra crayola verde obscura. Raya con fuerza. La hoja cruje fuerte y ella sonríe más. Raya con rapidez y fuerza. Para. Toma otro color, y busca un pequeño espacio que queda en blanco al costado de la hoja, sigue rayando. Sonríe mirando la hoja mientras raya. Para. Suspira fuerte. Toma un verde claro, sigue rayando en otro espacio pequeño de la hoja en blanco. Mira la hoja. Deja fuerte la crayola a un lado del asiento del sillón, y exclama, "¡¡ya!!", suspira fuerte y se pasa los dedos índices en cada ojo. Se echa para atrás del asiento. Mientras mira a los facilitadores.**)**

Marina: Ya…. (Vuelve a mirar su dibujo sonriendo, acomoda las crayolas encima de él, suspira.)

Amanda: Si quieres date un momento para que te fijes cómo te sientes al haber terminado de dibujar lo que te vino desde la sensación, date unos minutitos para ver cómo te sientes.

Marina: Me siento, este, como aliviada, y a la vez, como con mucha energías, así (moviendo rápido y fuerte sus manos hacia delante y hacia atrás), este… no sé… como que no quise pensar realmente mucho, o sea como que… pues ¿cómo un corazoncito? No!, si lo que siento es ganas de rayar toda la hoja, ¡pues rayé toda la hoja!, este… pues si como que me siento aliviada, como… sí, tengo demasiada energía en ese aspecto, que más… pues sí, como que no lo quise pensar mucho.

Viñeta 4

Amanda: ¿Nos quieres comentar un poquito cómo te fue en la actividad?

Santiago: Espera, y en esto que sientes ahora hay algo más que necesites expresar, sea con más dibujos, sea escribiendo, sea, haz una pausita.

Marina: (Hace pausa, mira a Santiago, espera….pues yo pudiera seguir raye y raye y raye la hoja y otra hoja (simula rayar con sus manos, se ríe).

(Se le da otra hoja y sigue rayando, con la mirada en la hoja, sonriendo, con mucha fuerza en el brazo, se escucha fuerte el rasguido de la crayola en el papel… aprieta un labio contra el otro… mientras continúa rayando con fuerza y decisión. Esta vez raya toda la hoja con el mismo verde claro de un lado al otro de la misma, en todas las zonas blancas, luego le da la vuelta y sigue rayando con fuerza, la hoja cruje mientras desliza el color naranja. Aprieta un labio contra el otro, sigue rayando con fuerza y rapidez. Más delante hace una pausa, toma aire y exhala fuerte, sonríe viendo a la hoja. Junta las dos hojas, vuelve a respirar profundo, recarga su brazo con el sillón. Voltea y mira a los facilitadores).

Viñeta 5

Santiago: A ver pero quédate atendiendo a eso que esta hora, a todo eso que está ahora, fíjate cómo, dale un espacio, no trates de entenderlo todavía, solo observa cómo se siente.

Marina: Si… se siente caliente y se siente… mi corazón así que se me sale, se siente como que la sangre me pulsa en todo el cuerpo, se siente, mm, pues si así como que ganas de correr, de saltar, no sé.

Viñeta6

Santiago: Pero fíjate, aquí en la actividad la secuencia que está en juego es, que tu identifiques la sensación que te aparece (no entendible) y que encuentres una forma precisa de expresarte para que la sensación (no entendible) expresión eso puede ser tan rápido o tan despacio como tú lo necesites.

Marina: En si en la, en, en la, cómo llamamos a la….

Amanda: Actividad.

Marina: En la actividad, este, pues traje a mi papá ¿no?, primero, este, pues sentí… un hoyo en el estómago, sentí que se me entumían las piernas, sentí la garganta así caliente, caliente, la cabeza que me punzaba

Viñeta 7

Santiago: Fíjate cuando escuches las palabras que te voy diciendo qué te pasó.

Marina: Pues jajaja, sí, como que a la ves siento como tranquilidad, pero a la vez, siento como… pues sí, pues son como dos sentimientos, o dos sensaciones…. Como sensación así de ahhh (inspira) de respirar profundo, pero a la ves el estómago como que está medio… medio… comprimido, ¿no?, como cuando vas a hacer algo que no sabes cómo hacerlo, entonces, como que, la sensación medio de miedo, de angustia, medio de… pero a la vez es esa sensación como de respirar profundo, y de decir "pues, ya sabes que algo tienes que hacer, que ya sabes más o menos por donde vas", o ya sabes más o menos qué camino es el que vas a seguir"

Viñeta 8

Santiago: Siento fruncido

Marina: Ajá –asintiendo-.

Santiago: ¿Qué pasa en la sensación cuando escuchas esta palabra?

Marina: Como que cccggghhh!!! –tuerce manos y ríe- se frunce más

Viñeta 9

Santiago: ¿Ausencia… distancia… alejamiento?

Santiago: ¿Cómo está la sensación? ¿Cómo se siente ahora? –voz muy suave-

Marina: Pues se siente en la garganta, en el estómago y un poco en la cabeza, también… las palabras suenan así muy… -baja la mirada- o resuenan en el cuerpo –hace una mueca de sonrisa-.

Viñeta 10

Santiago: Fíjate qué pasa en las sensaciones con estas palabras.

-pausa-

Marina: Siento así como cuando sientes que te hierve la sangre, como por todo el cuerpo… -hablando como "entre dientes", como muy suave, pero en un tono grave- siento fruncido el estómago y siento la garganta… mmm, pues, -como buscando las palabras, mira hacia arriba-entre caliente y… seca? Sí, como, como si tuviera una bola de aire en la garganta… -suspira profundo mientras mira a Santiago, luego carraspea suavemente y se queda mirando el piso-

Viñeta 11

Santiago: Fíjate cuando escuches las palabras que te voy diciendo qué te pasó

Marina: Pues jajaja, sí, como que a la vez siento como tranquilidad, pero a la vez, siento como… pues sí, pues son como dos sentimientos, o dos sensaciones…. Como sensación así de ahhh (inspira) de respirar profundo, pero a la vez el estómago como que está medio… medio… comprimido, ¿no?, como cuando vas a hacer algo que no sabes cómo hacerlo, entonces, como que, la sensación medio de miedo, de angustia, medio de… pero a la vez es esa sensación como de respirar profundo, y de decir "pues, ya sabes que algo tienes que hacer, que ya sabes más o menos por donde vas", o ya sabes más o menos qué camino es el que vas a seguir"

Santiago: A ver, si le prestas un poquito de atención a esa sensación, para que te fijes ¿cómo es… cómo se siente?

Marina: Ajá (cierra sus ojos) –pausa-.

Santiago: ¿Cómo se siente…? (pausa) y vamos viendo si encuentras una palabra o frase que encaje muy bien con esa sensación (no audible) en el estómago.

Marina: (Hace una pausa, dos pies en el suelo, manos tomadas entre sí, y a su vez, entre las piernas, mira hacia el suelo) Pues no sé, como que me vienen muchas palabras, pero no…

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina va reconociendo sus diversas sensaciones, al inicio, por ejemplo, en la viñeta 1, ella hace referencia a sentirse pesada, y con la cabeza pesada, y lo relaciona con que así se siente la relación con su esposo, en su cuerpo. Pareciera estar hablando de algo que siente en el momento en que lo expresa. Entonces este puede ser un indicativo de que atiende su experienciar.

Más delante, en la viñeta 2, observamos que ella hace referencia a una sensación que está presente (el experienciar es un intrincado flujo sentido en movimiento, presente en el momento en el cuerpo, con relación a una situación particular). Ella pone atención a su experienciar con relación a la expresión de "está padre ahora hacerme cargo de mí." Y describe las sensaciones corporales (opresión en el pecho, temblor en las piernas, palpitaciones, sensación de montaña rusa), como en una secuencia, en donde al final identifica sentirse mejor (sentir tranquilidad y claridad).

En otros momentos, como en la viñeta 3, podemos observar que ella parece corregir su atención (estaba dibujando un corazón), hace una pausa, se conecta con su experienciar y busca una forma más precisa de expresión. Se da cuenta que un corazoncito no refleja lo que ella siente, sino que "quiere" ponerse a rayar la hoja con fuerza, cambia de colores, busca formas de expresar lo que siente. Luego refiere sentir un poco de alivio, y también sensación de energía.

Algo interesante es que ella comenta que no lo piensa mucho. Esto pareciera indicar que quizás sí estuviera poniendo atención a sus sensaciones con sentido, sin estar buscando explicaciones, más bien en una actitud de *silencio interior* y de *hacer a un lado los pensamientos*. Estas dos son habilidades muy importantes en el aprendizaje de escucharse experiencialmente.

Aun así, pareciera que, por lo que se va observando en esas primeras viñetas, ella aún no logra simbolizar por completo. Quizás está en una fase del proceso de poner atención,

para que poco a poco ella vaya encontrando formas más precisas de expresión/simbolización. De tal manera que el facilitador le pide que atienda de nuevo a su sensación, y ella refiere que podría seguir raye y raye, así que vuelve a buscar expresión a través del dibujo. Se da un tiempo para seguir con su atención y expresar de este modo. Por sus expresiones parece poner atención a lo que siente (después de la indicación del facilitador). Sus movimientos parecen decididos, y también va haciendo pausas y poniendo atención para ver cómo seguirse expresando desde lo que siente.

Gendlin (1999) advierte lo siguiente, con relación a este proceso al que hago referencia:

> "No puedes –y no deberías-fiarte de un *solo* juego de palabras, de *una sola* sensación, de *un solo* mensaje que venga del cuerpo. Pero puedes decididamente fiarte de la serie completa de pasos por los que tu cuerpo se mueve para solucionar y cambiar un estado erróneo de ser. Puedes fiarte de eso, aun cuando las palabras y comprensión de un paso dado fueran reemplazadas, aquel paso fue el paso correcto para venir entonces, en aquel momento, y de allí llevará al siguiente paso correcto." (p. 102)

Siguiendo lo citado, aún no me parece que Marina encuentra una simbolización precisa, a juzgar por los siguientes comentarios en la transcripción. Yo lo entiendo como un momento inicial del complejo proceso de atender y buscar formas de expresión precisa.
Entonces, sigue avanzando en ello y describe más delante: "en la actividad, este, pues traje a mi papá ¿no?, primero, este, pues sentí… un hoyo en el estómago, sentí que se me entumían las piernas, sentí la garganta así caliente, caliente, la cabeza que me punzaba." Parece que aún no da con la expresión precisa, son pequeños pasos avanzando hacia una simbolización que dé cuenta fiel de lo sentido experiencialmente. Sin embargo, no por ello estos pasos no son importantes. Tal como lo refiere Gendlin en el párrafo anterior, son parte de la *complejidad implícita* de significados sentidos (en inglés "implicit intricacy", Gendlin, 1964) corporalmente relacionados con la actividad en donde imagina platicar con su padre. Ella los hace avanzar a medida que continúa haciendo estos *microprocesos* de atender y simbolizar. Ella va encontrando diversos *asideros* que dan cuenta de la cualidad de las sensaciones, y eso le permite seguir poniendo atención. Para ello necesita estar en silencio, esperar sin prisa a que vengan las sensaciones, y buscar su expresión más puntual o correcta, en donde la sensación parece reconocerse, para que venga el cambio-sentido.

Entonces, observamos como ella puede describir concretamente sus sensaciones en la viñeta 6. Refiere sentir un hoyo en el estómago, piernas que se entumen, garganta caliente y punzadas en la cabeza. Esto pudiera advertir que ella hace un lado sus diálogos internos para atender a las sensaciones y describirlas sin hacer juicios, sólo enumerando sus características. Estas habilidades son muy importantes para que el proceso experiencial avance, ya que la ponen en movimiento hacia la simbolización precisa.

En la viñeta 7, ella va describiendo sensaciones que parecieran encontradas, que son parte de la complejidad: sensación de respirar profundo, y a la vez estómago comprimido. En el video se puede observar que le toma tiempo encontrar las palabras. Eso pareciera indicar que está poniendo atención a su experienciar, que hace pausas para conectarse con lo que siente. Asimismo, pareciera identificar cierta claridad, o aspectos de la sensación que le hacen sentir ciertas certezas "ya sabes más o al menos por donde vas". Moreno (2009) expone que una actitud importante en la escucha experiencial es el recibir y hacer un espacio para todas las sensaciones-sentidas. Marina describe esta variedad de sensaciones que recibe en su cuerpo: estómago comprimido y respirar profundo.

Más delante en la viñeta 9, ella parece resonar con las expresiones que surgen en este proceso de atender y simbolizar. Ella habla de que lo peor de todo lo que siente es la ausencia de su padre. Sus expresiones corporales (observadas en el video) como lágrimas, postura suelta del cuerpo, mirada triste, etc. acompañan a la expresión verbal. Moreno (2009) refiere al respecto que *resonar* tiene el propósito de "contrastar si unas determinadas palabras parecen simbolizar con precisión una sensación-sentida (…) para que el cuerpo pueda reconocerse más completamente en la expresión." Resonar es una habilidad muy valiosa en el escucharse experiencialmente. Permite a la persona contrastar la expresión en su cuerpo con la sensación y corroborar la precisión de la misma, asimismo permite también que la persona pueda identificar si hay cambios-sentidos hacia sentirse mejor, o con mayor bienEstar.

Después de ir atendiendo las sensaciones con sentido, y de ir encontrando expresiones y modos de simbolizar, ella parece que va avanzando en ese proceso, donde descubre nuevos aspectos relacionados con esta vivencia. Parece mostrar una especie de sensación de "abandono".

En la viñeta 10 ella expone: “así como cuando sientes que te hierve la sangre, como por todo el cuerpo… -hablando como “entre dientes”, como muy suave, pero en un tono grave- siento fruncido el estómago y siento la garganta… mmm, pues, -como buscando las palabras, mira hacia arriba- ¿entre caliente y… seca? Sí, como, como si tuviera una bola de aire en la garganta… -suspira profundo mientras mira a Santiago, luego carraspea suavemente y se queda mirando el piso-“. Ella refiere la diversidad de sensaciones que identificó y las describe con claridad. Son sus sensaciones con relación a su papá. El experienciar está siempre en relación con algo, un evento, una situación, una persona, etc.

Finalmente, en la viñeta 11, Marina va describiendo sus sensaciones. En el video se puede observar cómo le toma tiempo encontrar las palabras. Eso pareciera indicar que está poniendo atención a su experienciar, porque necesita tiempo para que su atención se dirija ahí, y pueda discriminar la complejidad de su vivencia. Entonces, a medida que avanza pareciera identificar cierta claridad, o aspectos de la sensación que le hacen sentir algunas certezas “ya sabes más o al menos por donde vas”.

Luego también se advierte que ella se dispone corporalmente a poner atención. Centra mirada en un punto, se queda quieta, hace una pausa. Esto hace referencia a algunas actitudes de la escucha experiencial, tales como: esperar sin prisa y paciencia. Además la habilidad de hacer a un lado los diálogos internos.

El esperar sin prisa y la paciencia son fundamentales para dar tiempo a que se formen las sensaciones-con-sentido. Todo proceso lleva su tiempo. Cada persona en determinados momentos necesitará de cierto espacio y momento. Se espera y se mantiene la atención en lo que pueda surgir en el cuerpo, y se le da seguimiento. Tal como lo advierte Gendlin (1999), “[la sensación-con-sentido] necesita un breve espacio de tiempo para que se forme y para que nosotros tengamos consciencia de que está ahí” (p. 35).

La habilidad de *hacer a un lado los diálogos internos* está ligada con las dos actitudes anteriores, tiene que ver con centrar temporal e inicialmente nuestra atención en las sensaciones y no atender a los pensamientos. “La técnica del enfoque no es una invitación a abandonar el pensar y sólo sentir. Eso dejaría nuestros sentires sin cambiar. El enfocar empieza con esa rara y poco conocida <sensación-sentida> y después

pensamos verbalmente, lógicamente o con formas de imágenes –pero de tal modo que la sensación-sentida cambia." (Gendlin, 1996/1999, p. 187) El autor hace referencia a un modo distinto de utilizar el pensamiento y la atención. Se trata de un proceso donde necesitamos hacer a un lado los diálogos internos, para permitir que nuestra atención contacte con nuestro experienciar. "El pensar sólo de la manera habitual puede ser objetivamente cierto y poderoso. Pero, cuando nos ponemos en contacto con lo que el cuerpo ya sabe y vive, se hace infinitamente más poderoso." (p. 187). Entonces, a juzgar por lo que se observa, pareciera que Marina, dispone su actitud, su postura hacia el silencio, hacia poner en pausa su lógica racional, dejando que la sensación se forme y sea atendida. Si ella ha desarrollado la habilidad, o si ya la tenía, no se sabe, pero estas observaciones pueden ser pistas para evaluarlo. Sin embargo, también podemos observar otros momentos de la sesión en la que ella está más enfocada en buscar explicaciones de lo que siente, y eso dificulta temporalmente que pueda simbolizar con precisión las sensaciones. En ese sentido, la labor de los facilitadores es muy importante para hacerle ver esto, y acompañarle para que deje a un lado las explicaciones por unos momentos y ponga atención a las sensaciones sin buscar cambiarlas o explicarlas.

2ª Categoría: **Menciona efectos/cambios relacionados con realizar las actividades de atención al *cuerpoorganismo*** (Cambios dentro de la sesión de GPE)

Viñeta 1 Resuena con la expresión: "Esta padre ahora hacerme cargo de mi"

Marina: Este, si o sea todavía siento el estómago así, como que son muchas sensaciones, como que sentí así, sentí una opresión aquí en el pecho pero luego como que ya se me quitó, me dejó temblando las piernas pero luego ya no, este, también sentí como que el corazón me palpitaba muchísimo, este, y luego si como, como tranquilidad como cuando dices, pues sí, está más claro que el agua ¿no?, no puede estar más claro que eso, entonces es así como que…

Amanda: Entonces fue como una opresión en el pecho, se fue, como…

Marina: Me estaban temblando las piernas, se me quitó, sentí el pecho así como cuando vas en una montaña rusa que se te apachurra…

Amanda: El corazón.

Marina: y luego así como paz, ¿no?, sí, realmente eso es, o sea así es.

Viñeta 2 Compartir actividad de simbolizar con el dibujo

Amanda: y al expresar así tu energía, ¿cómo te ibas sintiendo?

Marina: no pues primero, así como te digo de que, ¡ay voy a poner un corazoncito¡ o sea no pues no!, si quiero rayar la hoja, pues rayo la hoja, y conforme iba rayando la hoja me dieron más ganas de seguir rayando la hoja, yo dije, voy a rayar la hoja y ya se me van a quitar las ganas, ¿no?, ósea como que tenía que seguir rayando la hoja y ya después que raye las dos hojas, este, ya como que dije no pues ya, no sé, ya como que mi sensación de ir rayando la hoja ya se me quitó pero, pero sigo teniendo mucha energía, muchas, si, como ganas de hacer algo, de hacer cosas, no sé, correr, saltar o algo, no sé.

Viñeta 3

Santiago: Es importante que le preguntes ahora a todas esas sensaciones, ¿Qué necesitan ahora? ¿Qué puedes tú hacer por ellas?

-pausa larga. Marina se queda sin moverse, con los ojos cerrados, luego se toma la cara con la mano derecha-

Santiago: ¿Cómo están?

Marina: Pues sí, como que primero me hago así, o me daba un masaje en la cabeza, como que así se me quitó ya así, la sensación como de pulsación en las sienes y en el ceño de la cabeza, y luego tosí, así que la garganta también, y como que le hice así –balanceando los hombros y brazos de un lado al otro, igual la cabeza/cuello- y se desfrunció el estómago, sí. –sonriendo-

Viñeta 4

Amanda: Pueden venir muchas respuestas… pueden venir muchas sensaciones… pero la importancia aquí es atender a esas sensaciones que se presentan en nuestro cuerpo, ¿no? Y ya (no audible) contigo misma, ¿no? –Pausa- ¿cómo te vas, Marina?

Marina: Mmm…Bien… tranquila… esteee… estuvo padre la actividad, me gustó, como que siempre… me siento tan cansada y tan aflojerada de hacer tantas cosas, y se me hizo padre sentir como energía de hacer muchas cosas, ¿no? Y este… pues sí, darme cuenta que realmente, este, las sensaciones ahí están… respecto a lo de mi papá, pues ahí están, siempre han estado ahí, no, a veces las sensaciones. Pero ahora como ponerles un… o más bien, descubrirlas o palparlas está… pues sí, está interesante, está… padre, para que se oiga más redundante –risas. Y asiente con talante serio, pero serena-. Está bien. Me voy, este, con tarea, ja –sonríe a A.-

Análisis y comprensión de estas viñetas

Marina advierte cambios en las sensaciones que identificó mientras resonaba con la expresión "*Esta padre ahora hacerme cargo de mi*" (viñeta 1), por ejemplo, el temblor en las piernas desaparece, el pecho lo sintió como en montaña rusa y finalmente identifica una sensación de paz. Ella describe las sensaciones corporales, como en una secuencia, en donde al final identifica sentirse mejor (sentir tranquilidad y claridad).

También se puede observar como las sensaciones muestran diversidad de aspectos, por ejemplo, ella refiere sentirse más tranquila después de simbolizar con el dibujo, sin embargo, también comenta que siente una sensación de energía, como de hacer algo. En algunos momentos acompañado de un sentimiento de angustia. Entonces esto hace referencia a la complejidad del experienciar. La sensación-con-sentido se siente como un todo complejo, con diversidad de matices, significados, cambios.

Para identificar los cambios en su cuerpo, al prestar atención a su cuerpo, una persona necesita ir desarrollando ciertas habilidades y actitudes de la escucha experiencial, por ejemplo: estar en silencio, resonar corporalmente con la expresión, dejar surgir las sensaciones con sentido, esperar sin prisa, recibirlas y acogerlas. Como comento arriba, Marina muestra en la primer viñeta como logra resonar en su cuerpo con la expresión que le propone la facilitadora (que había sido expresada por ella misma, la facilitadora sólo le invita a atender cómo se siente en su cuerpo al escucharla). Describe con claridad las sensaciones que le vienen al resonar corporalmente con la expresión y el cambio en las mismas.

En la viñeta 2 ella manifiesta un cambio sentido concreto durante la actividad: la sensación de "ir rayando la hoja" se quitó, y a la vez, identifica una sensación de energía, que no es clara, y que podría enfocar a ver qué le dice.

En la viñeta 3 podemos advertir como Marina espera, da tiempo para que las sensaciones-con-sentido respondan. El facilitador le ha pedido que les pregunte qué necesitan, qué puede hacer por ellas. Ella hace una pausa larga, cierra sus ojos, queda quieta. Y después manifiesta los cambios que ha observado al hacer este paso experiencial. Estas pistas podrían apuntar a una actitud de Marina de *esperar sin prisa*, en

ese momento de la actividad. “El cuerpo no responde tan pronto” dice Gendlin, “Le lleva unos treinta segundos”. (1999, p. 105). El autor hace continuas referencias a la importancia de dar tiempo para que el cuerpo responda con toda su globalidad. La sabiduría corporal es algo a lo que las personas pueden acceder si le dan tiempo, sin forzar, dejándola fluir con naturalidad y espontaneidad. Queremos acceder a ello, a esa información nueva, fresca, a lo que aún no sabemos sobre la situación en cuestión. Eso necesita pausas y la dirección de nuestra atención hacia el cuerpo.

> Si oyes un montón de respuestas rápidas en tu cabeza, simplemente deja pasar a todo eso y después pregunta de nuevo. Lo que viene deprisa es información antigua de tu mente. Al principio, la pregunta a la sensación-sentida pudiera no alcanzarla, pero la segunda o tercera vez que preguntes, lograrás dar con ella. La misma sensación-sentida, en respuesta, se moverá y de este movimiento surgirá la respuesta. (Gendlin, 1996/1999, p. 84).

Finalmente, en la viñeta 4, quisiera resaltar la importancia que Marina le da a reconocer que las sensaciones con relación a su papá “siempre han estado”, pero pareciera que ella se siente distinta al respecto, algo se movió porque se refiere a ello con mayor claridad, como de contactarlas y sentirlas de manera más palpable, como ella lo refiere. Gendlin hace continuas referencia al bienestar que genera solamente sentir las sensaciones-con-sentido y dejar que se desplieguen. El problema quizás no está resuelto, pero la persona se siente distinta con relación a él y, en adelante podría hacer cosas distintas para enfrentarlo.

> Uno tiene una sensación-sentida cuando puede sentir más lo que comprende (…) Uno se siente bien cuando tiene algo que procede directamente del propio significado corporal. Ello cambia las sensaciones, libera ligeramente al cuerpo. Aun cuando a uno no le agrade lo que ha venido, le hace sentirse a gusto. Anima mucho el que sucedan cosas más allá del simple hablar. Le da a uno una sensación de proceso liberando sitios bloqueados. (Gendlin, 1996/1999, p. 151).

3ª Categoría: **Menciona efectos/cambios en cómo se siente fuera del GPE, o señala posibles aplicaciones (transferencias) en su vida cotidiana, al asistir al grupo.** (Cambios fuera de la sesión de GPE).

Viñeta 1 (*Al compartir cómo se sintió durante la semana*)

Marina: A ok, si porque a mi algo que así me ha pasado como con la cabeza pesada desde el principio empecé de que sentía la cabeza pesada.

Amanda: Si al principio decías mucho lo de la cabeza.

Marina: Que si la cabeza pesada y así, y este un día dije, **qué es lo que se siente así o porque me siento así, que, como qué se está reflejando de mi vida en mí, que siento eso, ¿no?,** y este y bueno sí son parte de las cosas que te decía que quiero cambiar porque si es como muy, mmm… la relación con mi esposo no es muy buena, entonces es como muy pesada, entonces pues sí, obviamente se refleja en mí y así no, como que me siento muy pesada, muy cansada, con la cabeza así, pesada y yo ya sé qué es eso y son parte de las cosas que tengo que cambiar, tengo que ver cómo voy a cambiar, pero ahorita no sé, me voy a fijar.

Viñeta 2:

Amanda: Todavía no estas segura.

Marina: Aja, todavía no veo que eso exactamente lo que tengo que hacer, entonces, pues no es que me esté costando trabajo actuar sino simplemente estoy como que pues dando tiempo, **esperándome a ver qué más puedo percibir en mí, qué más puedo sentir o lo que sea para, entonces ya cuando este bien segura de lo que tengo que hacer, hacerlo,** es lo que yo creo.

Amanda: Y es algo importante, no, como que se necesita hacer como esa pausita y…

Marina: Sí como, como dije cuando recién empezamos, no, o sea **como que** **necesito tiempo para mí para hacer una pausa dentro de mí y ver qué es lo que me gusta, qué es lo que no me gusta,** que**, qué voy a hacer, qué quiero hacer de mi vida, o sea no nomas estar así, ¿no?, en la vida,** y bueno pues esto, cómo **todas las respuestas las tenemos nosotros mismos de nosotros mismos nomás que a veces no nos sabemos escuchar, no nos sabemos, este, pues si sentir, estar con nosotros mismos es algo que no nos enseñan,** por eso les decía a alguna vez que, que como que, **se me hace padrísimo también como para enseñárselos a mis hijos,** ¿no?, porque si es una parte pues muy importante que yo creo que es muy importante que

tengan, no pues a nuestros padres no les enseñaron ni sabían cómo hacerlo. Sí, saber escuchar… ese es el punto.

Viñeta 3 (*hablando de que aunque sus hijos están enfermos, decide asistir al GPE)*

Marina: (…) Pero bueno mi esposo iba a estar dando como que vueltas y dije, no, es que yo tengo que ir, es mi tiempo y como pues me lo tengo que dar, porque primero ahora sí que pues tengo que estar bien yo, y se me hace así muy importante, ¿no?, y por eso como que le doy realmente la importancia de venir y de estar y de todo eso porque si tengo, o sea ahora sí que valga la redundancia, porque **es muy importante para mi hacerme ese espacio.** Y bueno de esta semana se viene la siguiente como que es el inicio, **aunque sea jueves para mí es como el inicio de la siguiente semana porque es, a ver, y ¿qué hiciste, qué viste en la terapia, qué aprendiste de nuevo?,** entonces es como el inicio de la siguiente semana y las veces que no he venido siento que es ¡ayyy! demasiado tiempo como que ya me perdí, ¿no?, en esa, en esa continuidad, que **yo siento como que voy creciendo, ¿no?, que voy aprendiendo** y así, entonces es demasiado, 15 días a mí se me hace demasiado. así como demasiado, entonces **me gusta, me sorprende a mí misma, la verdad, que este tan, tan, pues si, tan interesada o tan clavada, bien puesta la camiseta**, si porque otras veces, ¡haa, es la terapia!, luego veo eso, y ahora **me sorprendo yo misma que ahora estoy muy contenta y muy, muy intrigada de qué va a pasar, que más me van a enseñar en esta sesión, me siento completa también conmigo misma,** es como un, como una meta, ¿no?, sí, como un objetivo que yo me puse que ahí la llevo, ¿no?, que ahí le voy dando, entonces se me hace padre.

Amanda: Fuera si te das un tiempo, como en tu casa y así.

Marina: Sí, si me doy un tiempo.

Amanda: Pero haces actividades o….

Marina: No ahorita no, este me doy un tiempo como para estar tranquila, relajada, este un rato sola en mi cuarto, ¿no?, sí quiero, es otra de mis metas como darme ese tiempo como para ir a hacer ejercicio o como para hacer un baile, algo no, como otra actividad que me guste y que me de otras sensaciones de mí, no, pero no, este, porque ahorita no se me ha dado todavía pero **si tengo como que ya de mis pendientes mentales, este, darme un tiempo de hacer ejercicio, de bailar,** algo, no, pero dentro de mi rutina normal, digamos, de las semanas, si me doy tiempo, trato de estar yo solita conmigo y

eso se me hace padre, esta padre porque antes no, era ir al baño y con el chiquillo en el porta bebé ahí moviéndose o dando leche y dices tú, ¡no es posible!

Viñeta 4

Amanda: ¿En este darte tiempo te has dado cuenta de algo que te llama la atención?

Marina: Este, bueno, pues ya te había platicado la semana pasada que en ese tiempo es como tiempo de pensar y de ver cómo estoy y aparte sí me he dado cuenta que hay cosas en mi vida que quiero cambiar, que me da gusto conmigo misma darme ese tiempo, como que me siento, ahora sí que como como "Marina andaba por allá", entonces es como un recuentro y cómo que ya me estoy haciendo cargo de mí, o sea como que, sí pues sí, como que andaba perdida.

Amanda: Como un rescate.

Marina: ¡Ándale!, entonces **Marina está rescatando a Marina, ¿no?, o rencontrándose con Marina**, y este, y eso pues, en ese punto como que me doy chance de meditar, como de pensar en ese rato y me gusta, si, se me hace, como te digo como puedes hacerte cargo de otra persona sino te haces cargo de ti misma, entonces, pues sí, hay la llevada yo con mis hijos y todo y **siempre me daba la sensación de que yo estaba en otro lugar,** se me hace chistoso el ejemplo que dio Santiago como de película porque **yo a veces así sentía como que yo estaba viendo la película de mi vida así pasar ¡y yo no estaba ahí.**

Amanda: Es de lo que hablaste la semana pasada.

Marina: Ajá, yo estaba quien sabe en donde, entonces, este, **se me hace padre como ya estar ahí dentro de la película**, que en ese momento a lo mejor veo la película y me acuerdo de lo que paso **pero ya no siento que yo estoy ausente sino que estoy,** entonces eso he descubierto es este, en este tiempo.

Amanda: Entonces te sorprende y se te hace padre como ver ya esa película que incluye a Marina, pues.

Marina: Exacto, como que **ahora si ya es mi vida la que estoy viviendo y la que estoy haciendo cargo y responsable de mí, no nomas, ¡ay pues me case porque me tocaba, tuve hijos porque pues, no sé, me tocaba y ya estaba de Dios! este, entonces, pues sí, a lo mejor en ese momento así pasó, pero ya ahora así como estoy, con mis 4 hijos que tengo es como yo hacerme, pues sí, cargo de mí** y de mis hijos también**, pero más que nada de mí** y de mis hijos**, ¡primero de mí.**

Análisis y comprensión de estas viñetas

En la viñeta 1 observamos que Marina va expresando cómo se siente con relación a las sensaciones que ha estado atendiendo y descubriendo en la semana. Intenta relacionar la sensación con qué de su vida cotidiana. Pareciera preguntarse: ¿Cómo puedo saber con qué están relacionadas las sensaciones que identifico, o qué me quieren decir de mi vida? Ella ahora parece prestar más atención a sus sensaciones en distintos momentos de su cotidianeidad. Y se empieza a hacer preguntas sobre eso que va observando. Pareciera ser como un auto-re-descubrimiento, que es fresco, natural, no forzado.

Al respecto Gendlin (1984) menciona que las sensaciones-con-sentido están relacionadas con *algo* de la vida de uno. A diferencia de las sensaciones corporales físicas, las sensaciones-con-sentido contienen en sí mismas la sensación global de toda una situación. Implícito en ellas se contiene más complejidad de una situación, de la que uno conozca o pueda pensar. En sus palabras: "The coming of feelings in the body is also de coming of the situational detail" (p. 95). Ante esto, podríamos pensar que lo que marina parece preguntarse tiene éste sentido: ¿Cómo puedo saber con qué están relacionadas las sensaciones que identifico, o qué me quieren decir de mi vida?

Otro aspecto importante a observar en la viñeta 2 es que Marina refiere es su necesidad de hacer pausas y ponerse atención, atender a lo que siente para tomar mejores decisiones. Parece sentir un cambio en la forma en cómo ella tomaba sus decisiones. Ahora "necesito tiempo para mí para hacer una pausa dentro de mí y ver qué es lo que me gusta, qué es lo que no me gusta, que, qué voy a hacer, qué quiero hacer de mi vida". También advierte una posible transferencia a su vida cotidiana: querer enseñar esta habilidad de escucharse a sí misma a sus hijos, y no interferir en eso.

En los talleres para aprender a escucharse experiencialmente, Moreno (2009) invita a cada participante a que piense en sí mismo en dos posicionamientos: Como *acompañante* de sí mismo y como *acompañado* por sí mismo. Marina, como participante de este taller para aprender a escucharse, va comprendiendo que este aprendizaje está relacionado con acompañarse a sí misma para atender a sus vivencias desde el cuerpo y orientarse por su experienciar, y del desarrollo por consecuencia de una agencia personal que le permita hacerse cargo de su vida con cierta seguridad y confianza.

En la viñeta 3 Marina parece manifestar que se siente diferente consigo misma. Como sorprendida de vivirse comprometida con su participación en el grupo, con el aprendizaje y con los beneficios que esto le trae. Y hace una comparación con su apreciación de que en otros momentos no lo haría. Es como un descubrimiento, una sorpresa sentirse así, interesada, y comprometida. Pareciera decir: "Hace mucho que no me interesaba así por algo. Me doy cuenta que venir aquí me está siendo útil para ayudarme a sentirme mejor." Pareciera que se refiere a que se siente mejor consigo misma, "me siento completa también conmigo misma". Pudiera esto referir un cambio que es sentido internamente, y que se refleja también en la percepción que tiene de sí misma. Luego, más delante expresa: "Si tengo como que ya de mis pendientes mentales, este, darme un tiempo de hacer ejercicio, de bailar". Ella pareciera irse moviendo hacia una interacción consigo misma en donde se escucha y se atiende, hacia volver a cuidar de sí para estar bien.

Más delante, en la viñeta 4, ella parece reconocer cierta sensación de no haber estado en contacto consigo, con lo que acontecía en su vida, como de no protagonizar su vida, sino ser espectadora. Así es quizás como reconocía sentirse, ahora se siente distinta, como más "dueña de sí misma", más "a cargo de sí". Ella refiere un reencuentro consigo misma, se da tiempo para conectarse consigo y con lo que siente. Esto podría implicar que se siente más a cargo de su vida, de sí misma, y de los que cuida.

Gendlin (1996/1999) describe un aspecto muy importante del proceso de cambio, desde la perspectiva experiencial: la *dirección hacia la vida*. Es decir, los movimientos internos de la persona en esa dirección, "donde previamente todo llevaba mucho tiempo paralizado" (p. 367.) La persona misma es la que puede corroborar si ese aspecto de la sensación-con-sentido es un movimiento hacia la vida.

Volviendo a Marina, varias de sus expresiones en estas viñetas parecieran apuntar en dirección hacia la vida: hacer pausas para escucharse, darse tiempo para sí misma, comprometerse con el GPE en el aprendizaje, enseñar a sus hijos a escucharse a sí mismos y no interferir en ese proceso, reencontrarse consigo, sentir que ella está viviendo su vida y no está en "otro lugar", hacerse cargo de ella y sus hijos, etc. En la viñeta Marina describe lo que para ella significa este cambio que siente, con relación a hacerse cargo de sí y de sus hijos.

4ª categoría: Se reconoce (*o no*) como Agente en su vida (expresiones de agencia); como alguien que puede hacer una diferencia en su vida, con sus acciones (para mejorar o para empeorar)

Viñeta 1

Amanda: I decías también que quieres cambiar esas cosas, no sabes cómo, no sabes cuándo pero a lo mejor el comienzo de esto puede ser el no solamente quedarte con los superficial, sino ver lo demás aspectos ¿no?, para de ahí partir.

Marina: Sí, o sea yo sé por ejemplo, no sé, si quisiera tomar una decisión así nada más pues igual ya la hubiera tomado, pero **yo sé que todavía no es una decisión que sea totalmente confiable de lo que quiero porque no se todavía, o sea estoy como que en ese trabajo y en esa búsqueda de ver realmente si es, no es o qué es, cómo me siento, qué pasaría o qué sentiría si, si, si tomara alguna decisión ya más determinada, entonces ando así como que llevándolo, pues con calma pero observando todo, prestando, si, como consciente de todas las sensaciones y todo, lo que voy yo sintiendo, lo que yo misma quiero.**

Viñeta 2

Amanda: Y ¿cómo te fue en la semana con relación a lo de la sesión pasada?

Marina: Este, estuvo tranquila, con mucho trabajo de niños, los tuve malitos y demás y bueno con mi esposo como te digo ahorita estamos entre una situación económica muy difícil y una situación personal también difícil, entonces a veces como que también es complicado pero bueno siempre en esta semana **traté de darme tiempos, traté de estar al pendiente de mí,** como por ejemplo ahorita en la mañana este, me salí así súper a la carrera, porque tenía junta en la escuela y esto y el otro y no me di cuenta que no había desayunado, entonces ya iba ya para acá y decía, no pues tengo que cómprame aunque sea un yogurt, como voy a estar toda la sesión con el estómago vacío, me voy a morir de hambre, no, dije no pues como **a veces las mismas circunstancias de la vida te llevan y luego dejas de hacer algo tan básico como echarte algo a la panza,** ¿no?, entonces **no, dije: "tengo que llegar a comprar algo antes de llegar a la sesión porque pues no, no es coherente, no es coherente que no puedas hacer algo tan básico por ti, por ti misma",** ¿no?, entonces bueno **y se me hace padre porque en otra situación hubiera llegado, llegado aquí y, pues total, después como, ahí aguántate tantito el hambre** ¿no?, **pero no, si me tengo que cuidar yo, lo primero es** como que comer

¿no?, **comer, ir al baño tomar agua, las necesidades básicas,** entonces **me sorprendí de mí misma,** ¿no?, **dije "qué padre, te estas preocupando por ti. Ok no alcanzaste antes, lo mejor hubiera sido que hubieras alcanzado antes verdad, pero bueno, ya que no por lo menos te preocupaste y comiste algo para ti",** ¿no?, eso se me hizo padre, porque en otra situación hubiera dicho, achh pues ahí aguántate el hambre, no, entonces se me hizo padre y es como, pues si como la coherencia de decir cuídate tu primero y luego ya puedes cuidar a los demás, date cuenta de tus necesidades, de tus sensaciones, de tus sentimientos, este, respétalos y así con los demás, se me hizo padre. Para la otra no, tengo que echármelo antes de salir de la calle pero bueno ya llegue aquí con un yogurt.

Amanda: ¿Cómo te sientes al escucharte tú misma decir como que es padre como cuidarte?

Marina: Pues me llama la atención porque es algo que normalmente no hacemos, ¿no?, como que nos dedicamos a cuidar a otras personas, a estar más al pendiente de otras personas, (…) yo siento como que voy creciendo, ¿no?, que voy aprendiendo y así, entonces es demasiado, 15 días a mí se me hace demasiado así como demasiado, entonces me gusta, me sorprende a mí misma, la verdad, que este tan, tan, pues si, tan interesada o tan clavada, bien puesta la camiseta, si porque otras veces, haa, es la terapia, luego veo eso, y ahora me sorprendo yo misma que ahora estoy muy contenta y muy, muy intrigada de qué va a pasar, que más me van a enseñar en esta sesión, me siento completa también conmigo misma, **es como un, como una meta, ¿no?, sí, como un objetivo que yo me puse que ahí la llevo, ¿no?, que ahí le voy dando,** entonces se me hace padre.

Viñeta 3

Amanda: Como un rescate.

Marina: Ándale, entonces Marina está rescatando a Marina, ¿no?, o rencontrándose con Marina, y este, y eso pues, en ese punto como que me doy chance de meditar, como de pensar en ese rato y me gusta, si, se me hace, como te digo como puedes hacerte cargo de otra persona sino te haces cargo de ti misma, entonces, pues sí, hay la llevada yo con mis hijos y todo y siempre me daba la sensación de que yo estaba en otro lugar, se me hace chistoso el ejemplo que dio Santiago como de película porque **yo a veces así sentía como que yo estaba viendo la película de mi vida así pasar y yo no estaba ahí.**

Amanda: Es de lo que hablaste la semana pasada.

Marina: Ajá, yo estaba quien sabe en donde, entonces, este, **se me hace padre como ya estar ahí dentro de la película**, que en ese momento a lo mejor veo la película y me acuerdo de lo que paso pero ya no siento que yo estoy ausente sino que estoy, entonces eso he descubierto es este, en este tiempo.

Amanda: Entonces te sorprende y se te hace padre como ver ya esa película que incluye a Marina, pues.

Marina: Exacto, como que **ahora si ya es mi vida la que estoy viviendo y la que estoy haciendo cargo y responsable de mí, no nomás, ¡ay pues me case porque me tocaba, tuve hijos porque pues no se me tocaba y ya estaba de Dios¡ este, entonces, pues si a lo mejor en ese momento así paso pero ya ahora así como estoy, con mis 4 hijos que tengo es como yo hacerme, pues si, cargo de mí** y de mis hijos también**, pero más que nada de mí** y de mis hijos**, primero de mí.**

Análisis y comprensión de estas viñetas

En la viñeta 1 Ella parece necesitar y darse su tiempo para decidir, sabe que aún no está lista para tomar una decisión, porque no está segura por cuál opción optar. También, parece reconocer que está en sus manos hacer una diferencia en sus circunstancias y, a la vez, se da tiempo para considerar los diferentes aspectos entretejidos en su vivencia y así tomar una mejor decisión.

Asimismo en la segunda viñeta, ella reconoce que puede hacer un cambio en su vida, se reconoce como agente de cambio y también hace algo diferente consigo misma. Lo que me parece que trata de decir es: "Estoy empezando a cuidarme en lo más básico de mi persona, sin presionarme. Por ahora eso puedo hacer, por eso puedo empezar, y le doy su valor a ello." Se reconoce como agente que se mueve hacia hacer una diferencia en su vida.

La 3ª viñeta al inicio muestra el polo negativo de la agencia personal: "Yo a veces así sentía como que yo estaba viendo la película de mi vida así pasar y yo no estaba ahí." Más delante, ya se siente protagonista, no espectadora: "Ahora sí ya es mi vida la que estoy viviendo y la que estoy haciendo cargo y responsable de mí**."** Es posible que se

empiece a sentir un poco más segura de estar a cargo de su vida, de sí misma, y de los que cuida.

Al final de la viñeta, ella describe lo que para ella significa este cambio que siente. Con relación a hacerse cargo de sí y de sus hijos. Distingue que es ella ahora la que toma las decisiones, más explícita y conscientemente. Esto que refiere es cómo se siente ahora, es el cambio que siente. Ella reconoce que puede hacer una diferencia en su vida. Parece hacer un movimiento en dirección a la agencia personal.

Según Pick et al. (2007, p. 295), la Agencia personal "se refiere a la competencia personal, enfocándose principalmente en el individuo como un actor que opera en un contexto social". Además refieren que "el concepto de agencia personal incorpora más que la acción; también incluye la intención, el significado, la motivación y el propósito que los individuos imprimen a sus actividades." Finalmente, estos autores también consideran que la agencia es un aspecto valorado incluso internacionalmente como parte del cambio.

5ª Categoría Hace referencia (explícita o implícita) a emociones y sentimientos

Viñeta 1 ***(Durante la actividad que imagina hablar con una persona y simboliza con un dibujo) Ha estado rayando la hoja durante un rato, con diferentes colores…***

Marina: (Suspira) Ahora si me cansé (dice enfáticamente, aunque no con voz fuerte, más bien con sorpresa) este, **como que estoy enojada ¿verdad? (en tono de asombro y pregunta, con semblante serio, voz firme, pero a la ves suave),** hasta como que el papel… como que esa situación, **como que me provoca enojo…** este, o demasiada energía.

Viñeta 2

Santiago: Porque fijate, cuando es una situación familiar, ya hay coraje de por medio… a veces parece que lo único que quiero decirle y todo lo que quiero decirle es como una especie muy intensa de coraje… el asunto es que hasta que no puedo yo reconocer esto, eso es cuando empiezo a darme cuenta "ah, eso, siento coraje, también siento esto otro, pero también llega, ah, pero también siento esto otro, ah! Entonces también está esto, siento un ramillete de sentimientos cuando al principio parecía que nomás había uno o que era la totalidad del asunto…

Marina: Aja… si pues yo sí creo que sí son varios sentimientos los que tengo con él… este… yo… yo pensaría al ver la hoja que… que **es como mucho sentimiento de coraje, de, de sí, de enojo, no sé**, eso ya me quedó como para meditarlo, porque… yo en la actividad estaba pensando, no estaba pensando en decirle enojada, o sea, yo no estaba hablando con él enojada, no le estaba diciendo cosas de reclamo ni nada de eso, yo le estaba diciendo otras cosas, pero a la hora de estar expresando el sentimiento (haciendo con las manos los movimientos de dibujar) dije, ¿Por qué expreso el sentimiento así con tanta energía?, con tanto, se puede decir, coraje. Como que hasta le traía coraje a la hoja. Entonces eso es lo que me quedó así como (no audible)

Viñeta 3

Santiago: Fíjate cuando escuches las palabras que te voy diciendo qué te pasó

Marina: Pues jajaja, sí, como que a la ves siento como tranquilidad, pero a la vez, siento como… pues sí, pues son como dos sentimientos, o dos sensaciones…. Como sensación así de ahhh (inspira) de respirar profundo, pero a la vez el estómago como que está medio… medio… comprimido, ¿no?, como cuando vas a hacer algo que no sabes cómo hacerlo, entonces, como que, **la sensación medio de miedo, de angustia,** medio de… pero a la vez es esa sensación como de respirar profundo, y de decir "pues, ya sabes que algo tienes que hacer, que ya sabes más o menos por donde vas", o ya sabes más o menos qué camino es el que vas a seguir".

Análisis y comprensión de estas viñetas

La expresión de la primera viñeta ocurre en un momento de la sesión, después de que Marina ha hecho una actividad en donde pone atención a sus sensaciones, imagina a una persona (su papá) y habla con él, y después simboliza con un dibujo. Ella ha dado seguimiento a este proceso, y después de estar rayando una hoja con diferentes colores, se pregunta si será enojo lo que siente. Es una referencia que no queda clara si es eso lo que está experimentando en el momento. Sin embargo, es interesante que ella se lo pregunte, denota que está tratando de clarificar lo que siente con relación a la actividad.

Más delante, en la viñeta 2 ella refiere que "al ver la hoja" pensaría que es un sentimiento de coraje o enojo con su papá. Y le llama la atención porque recuerda haber imaginado que hablaba tranquilamente con su papá, durante la actividad. Aun así, me pregunto qué

es lo que observó en la hoja que rayó, que le hace pensar que se siente enojada o con coraje. No sabemos si ella sólo está interpretando lo que hizo en la hoja como enojo o coraje, o si realmente lo está sintiendo. En el video se observa su expresión corporal como de inquietud o ansiedad –como un peso en su mirada- en sus ojos y en el suspiro. De hecho más delante, cuando el facilitador le pide poner atención a su sensación, ella refiere una sensación de estómago comprimido, acompañada por miedo y angustia.

Para Moreno (2009) una habilidad importante de la escucha experiencial es la capacidad de distinguir los sentimientos de las sensaciones.

6ª categoría: **Genera modos de interacción consigo misma, con otras personas y con sus circunstancias en las que se mueve hacia el BienEstar**

Viñeta 1

Santiago: En qué momento dices que paso eso.

Marina: **En la semana** como que ya **cuando me ponía así como, a ver que sensaciones nuevas tengo o qué siento,** como que me zumbaba el oído así ¡tuu¡, y por más que dije, bueno vamos a ver que más, este, y ya en otro, pero regresaba y sentía el oído así, zumbando y otro día dije, no, no voy a tratar de cambiarlo sino que nada más voy a estar ahí, pero siguió ahí el sonido del oído, no se quitó, ni pasó nada así como cuando la garganta, no, que tosí y ya se liberó y ya, no, como que siento ahí el zumbido en el oído y no lo había sentido así, quien sabe si será algo nuevo o si será que, que.

Viñeta 2

Amanda: ¿Y cómo te fue en la semana con relación a lo de la sesión pasada?

Marina: Este, estuvo tranquila, con mucho trabajo de niños, los tuve malitos y demás y bueno con mi esposo como te digo ahorita estamos entre una situación económica muy difícil y una situación personal también difícil, entonces a veces como que también es complicado pero bueno siempre **en esta semana traté de darme tiempos, traté de estar al pendiente de mí, como por ejemplo** ahorita en la mañana este, me salí así súper a la carrera, porque tenía junta en la escuela y esto y el otro y no me di cuenta que **no había desayunado**, entonces ya iba ya para acá y decía, **no pues tengo que cómprame aunque sea un yogurt, como voy a estar toda la sesión con el estómago vacío, me voy a morir de hambre,** no, dije no pues como **a veces las mismas**

circunstancias de la vida te llevan y luego dejas de hacer algo tan básico como echarte algo a la panza, ¿no?, entonces no, dije: "tengo que llegar a comprar algo antes de llegar a la sesión porque pues no, no es coherente, no es coherente que no puedas hacer algo tan básico por ti, por ti misma", ¿no?, entonces bueno **y se me hace padre porque en otra situación hubiera llegado, llegado aquí y, pues total, después como, ahí aguántate tantito el hambre** ¿no?, **pero no, si me tengo que cuidar yo, lo primero es** como que comer ¿no?, **comer, ir al baño, tomar agua, las necesidades básicas,** entonces **me sorprendí de mí misma,** ¿no?, **dije "qué padre, te estas preocupando por ti. Ok no alcanzaste antes, lo mejor hubiera sido que hubieras alcanzado antes verdad, pero bueno, ya que no por lo menos te preocupaste y comiste algo para ti",** ¿no?, eso se me hizo padre, porque en otra situación hubiera dicho, achh pues ahí aguántate el hambre, no, entonces se me hizo padre y **es como**, pues si como **la coherencia de decir cuídate tu primero y luego ya puedes cuidar a los demás, date cuenta de tus necesidades, de tus sensaciones, de tus sentimientos, este, respétalos y así con los demás,** se me hizo padre. Para la otra no, tengo que echármelo antes de salir de la calle, pero bueno ya llegué aquí con un yogurt.

Amanda: ¿Cómo te sientes al escucharte tú misma decir como que es padre como cuidarte?

Marina: Pues me llama la atención porque es algo que normalmente no hacemos, no, como que nos dedicamos a cuidar a otras personas, a estar más al pendiente de otras personas, yo que me casé chica este primero era el marido que casi, casi le leía el pensamiento y así, antes que yo y este, y luego los hijos que te dan lata, cuando están más chicos te dan más lata, mucha atención a veces, el primero era súper chillón a veces no lo podía dejar ni si quiera como para ir al baño, entonces este, pues se me hace muy padre ahorita en este momento de mi vida que sí, están chicos todavía, pero ya no tienen esa demanda de que se la pasan chillando todo el día, si no están conmigo, era súper demandante él quería estar pegado aquí conmigo y este, antes no me dejaba ni ir al baño y **ahora** te digo que **se me hace padre** como **darme ese tiempo**, lo tengo que, tengo que soltarlos, como que, pues **ahorita los dejé, estaban como malitos de la garganta, digo no están con calentura ni muriéndose, nada de eso pero los deje enfermitos**, ¿no?, pero bueno mi esposo iba a estar dando como que vueltas y dije, no, es que **yo tengo que ir, es mi tiempo y como pues me lo tengo que dar,** porque primero ahora sí que pues **tengo que estar bien yo** y se me hace así muy importante, no, y por eso como que le doy realmente la importancia de venir y de estar y de todo eso porque si tengo, o sea

ahora sí que valga la redundancia, porque es muy importante para mi hacerme ese espacio. Y bueno de esta semana se viene la siguiente como que es el inicio, aunque sea jueves para mí es como el inicio de la siguiente semana porque es, a ver, y qué hiciste, que viste en la terapia, que aprendiste de nuevo, entonces es como el inicio de la siguiente semana y las veces que no he venido siento que es ayyy demasiado tiempo como que ya me perdí, no, en esa, en esa continuidad, que yo siento como que voy creciendo, no, que voy aprendiendo y así, entonces es demasiado, 15 días a mí se me hace demasiado así como demasiado, entonces me gusta, me sorprende a mí misma, la verdad, que este tan, tan, pues si, tan interesada o tan clavada, bien puesta la camiseta, si porque otras veces, haa, es la terapia, luego veo eso, y ahora me sorprendo yo misma que ahora estoy muy contenta y muy, muy intrigada de qué va a pasar, que más me van a enseñar en esta sesión, me siento completa también conmigo misma, es como un, como una meta, no, si como un objetivo que yo me puse que ahí la llevo, ¿no?, que ahí le voy dando, entonces se me hace padre.

Amanda: Fuera si te das un tiempo, como en tu casa y así.

Marina: Sí, si me doy un tiempo.

Amanda: Pero haces actividades o….

Marina: No ahorita no, este **me doy un tiempo como para estar tranquila, relajada, este un rato sola en mi cuarto**, no, si quiero, es otra de mis metas como darme ese tiempo como para ir a hacer ejercicio o como para hacer un baile, algo no, como otra actividad que me guste y que me de otras sensaciones de mí, no, pero no, este, porque ahorita no se me ha dado todavía pero si tengo como que ya de mis pendientes mentales, este, darme un tiempo de hacer ejercicio, de bailar, algo, no, pero dentro de mi rutina normal, digamos, de las semanas, si me doy tiempo, trato de estar yo solita conmigo y eso se me hace padre, esta padre porque antes no, era ir al baño y con el chiquillo en el porta bebé ahí moviéndose o dando leche y dices tú, no es posible.

Amanda: ¿Qué pasa en ese tiempo que te das tú, que estas solita contigo?

Marina: **En ese tiempo que estoy yo solita conmigo pues estoy** este**, percibiendo cómo me siento. Como que poniendo en práctica lo que he aprendido, digo aparte de normalmente en otras actividades no se cotidianas de ir manejando, cuando lavo los trastes y así, este, ese tiempo es como ir repasando lo de la clase, lo del día de hoy y si me doy un ratito todos los días como que si me lo propuse que todos los días voy a estar, a ver que más encuentro de mí, en ese ratito, sí.**

Amanda: Entonces que ese ratito es como para darte cuenta cómo te sientes en relación con lo que pasó, por ejemplo en el día.

Marina: Sí, o cómo estoy simplemente, cómo me siento, si, en el día, digo a lo mejor **si pasa algo así importante, a lo mejor si estoy: "¿cómo me siento en ese, con ese aspecto?" sino, nada más es ver "¿cómo estás?". Como estar al pendiente de mí misma, como: "¿cómo te sientes?", ¿no?, "¿cómo estás?" y está también padre, porque como que no, la verdad no tenía tiempo de nada, como que andaba yo misma perdida de mi misma.**

Análisis y comprensión de estas viñetas

En la viñeta uno, Marina comenta que empieza a atender deliberadamente o explícitamente cómo se siente, y qué sensaciones identifica, en momentos concretos de su vida cotidiana.

En la 2ª viñeta ella hace algo diferente con sus circunstancias en dirección hacia su BienEstar. Se preocupa por atender a sus necesidades básicas, como desayunar. Expone que a veces las circunstancias te llevan Y lo llama "ser coherente", es decir, si está cuidando de otros –hijos, por ejemplo-, también tiene que cuidar de sí misma. Y se alegra de hacerlo, ya que antes no lo hubiera hecho. Ella comenta que hace cambios concretos, por ejemplo, darse un tiempo a solas, para estar tranquila.

Marina parece generar nuevas interacciones en sus circunstancias en que se mueve hacia su BienEstar. Aquí por ejemplo, pareciera que ella se da cuenta que sus circunstancias han cambiado (no sabemos si a raíz de su participación en el grupo), por ejemplo, se da cuenta que sus hijos ya no la necesitan tanto como antes, y puede ir a "la terapia" –como ella refiere al grupo- porque considera que es importante para cambiar y estar bien, aunque sus hijos estén un poco enfermos. Ya puede soltarlos un poco más. Ellos pueden quedarse en casa y ella salir y participar en un grupo que es beneficioso para ella. Pareciera que esto no es algo que hubiera hecho en otro momento.

Ella refiere poner en práctica algunas actividades relacionadas con su participación en el grupo, como lo es el hacer silencio interior y poner atención a las sensaciones mientras

realiza otras actividades, por ejemplo: manejar, lavar trastes, etc. Hace cosas diferentes, moviéndose hacia el bienestar. Luego también refiere aprendizajes.

Ella refiere hacer cosas diferentes, antes no se ponía atención "andaba yo misma perdida de mí misma". Ahora expresa poner más atención a cómo se siente con relación a situaciones que le ocurren. Por ejemplo, se pregunta a sí misma "¿cómo me siento con ese aspecto?".

Recordar que el experienciar siempre está relacionado con algo en particular (situación, evento, relación personal, etc.).

Categoría 7. **Identifica y expresa palabras, movimientos, recuerdos o imágenes que vienen al ponerle atención al *experienciar* del *cuerpoorganismo, hasta encontrar una simbolización precisa.***

Viñeta 1 (*Después de la actividad de escucha experiencial, expresa sentirse con mucha energía y con ganas de hacer algo que no está claro)*

Santiago: ¿Cómo se siente…? (pausa) y vamos viendo si encuentras una palabra o frase que encaje muy bien con esa sensación (no audible) en el estómago.

Marina: (Hace una pausa, dos pies en el suelo, manos tomadas entre sí, y a su vez, entre las piernas, mira hacia el suelo) Pues no sé, como que me vienen muchas palabras, pero no…

Santiago: A ver, velas diciendo en voz alta

Marina: Pues, **vacío, miedo**

Santiago: Despacito

Marina: **Este, angustia… este… dolor en mi estómago (levantando las cejas), este… creo que ya, pero no siento que ninguna de esas realmente…**

Santiago: ¿Te puedo decir algo para que las escuches?

Marina: A ver…

Santiago: Apretado… fruncido… jalado…

Marina: **Yo creo que fruncido (y voltea y mira a Santiago a los ojos)**

Santiago: A ver, te lo vuelvo a decir, y verificas con la sensación

Marina: -Asintiendo- ajá.

Santiago: Siento fruncido

Marina: **Aja –asintiendo-.**

Santiago: ¿Qué pasa en la sensación cuando escuchas esta palabra?

Marina: **Como que cccggghhh!!! –tuerce manos y ríe- se frunce más**

Santiago: Se frunce más –pausa-. ¿Y esto viene todavía con lo que estábamos viendo en relación con tu papá, verdad?

Marina: **Sí, ajá, asintiendo, -pero con un tono que pareciera no muy convencida, aunque asiente con seguridad-.**

Santiago: Entonces te propongo una pregunta… ¿qué hay en la relación con mi papá que se siente como fruncido?... no lo pienses, espera… ¿qué hay en la relación con mi papá que se siente como fruncido?...

-pausa-

Marina: -**Cierra los ojos por unos momentos, luego repentinamente los abre y se queda mirando al piso, unos momentos más delante abre y cierra la boca y la tuerce hacia un lado, después vuelve a hablar: -Es como… como ausencia, como… este… como distancia, alejamiento, ¿si, sí?** –gesto facial como preguntando, mirando a Santiago-.

Santiago: A ver, te repito las tres palabras para ver cómo suena cada una.

Marina: Asiente, respira profundo y cierra sus ojos.

Santiago: Ausencia… distancia… alejamiento?

Marina: -**Abre repentinamente los ojos, mira a un lado y otro del piso, asiente:- sí, es ausencia –como muy segura-. En cuanto lo dijiste otra vez, sentí mi estómago como ccchhgg! –haciendo mueca en la cara-.**

Santiago: Mantén tu atención en la sensación… y te voy a proponer otra pregunta… entonces, ¿qué es lo peor de todo esto? No lo pienses, nada más espera a ver qué pasa…

Marina: -Cierra los ojos- **Pues… lo peor, es su ausencia. –tono muy suave, quedo de voz, mira seriamente a Santiago, como con cierto pesar en su mirada-.**

Santiago: Que no está.

Marina: **Ajá… -suspiro, asiente repetidamente con la cabeza, hombros caídos, hace una mueca con su boca, y sus ojos se ponen rojos y brillantes, como con lágrimas, que aún no salen… aprieta la boca, muerde un poco el labio inferior, recoge una lágrima con su dedo, le pasan un kleenex, agradece con sonrisa, y se vuelve con**

semblante serio nuevamente… seca sus ojos… inhala profundo, pero pareciera que contiene la exhalación, dobla el kleenex, le da vuelta, lo abre y se limpia la nariz-.

Santiago: ¿Cómo está la sensación? ¿Cómo se siente ahora? –voz muy suave-

Marina: Pues se siente en la garganta, en el estómago y un poco en la cabeza, también… las palabras suenan así muy… -baja la mirada- o resuenan en el cuerpo –hace una mueca de sonrisa-.

Santiago: Fijate si todo eso que sientes ahora vinieran unas palabras que pudiesen expresar esto que ahora sientes…

-Marina tiene sus brazos sobre sus piernas, como caídos, boca arriba, uno pareciera abrazar al que está arriba. Luego junta las manos-.

Marina: Yo creo que es dolor y ausencia…

Santiago: A ver te lo digo poquito y me dices cómo sale

marina: Asiente- ok.

santiago: Me duele mucho su ausencia… me duele su ausencia

-pausa. **Se queda inmóvil viendo el piso por unos momentos. Luego acaricia suavemente un borde del papel-**

marina: Se me vino a la mente… "siento mucho dolor por su ausencia".

Santiago: "Siento mucho dolor por su ausencia".

Marina: Ahá, así respondido, ja.

Santiago: Siento mucho dolor por su ausencia.

Marina: Ajá.

Análisis y comprensión de estas viñetas

En estas viñetas podemos observar el interesante proceso de cómo Marina muestra pasar por diversos momentos de poner atención a su experienciar e identificar expresiones que lo reconozcan: el proceso experiencial (atender a las sensaciones-con-sentido, y simbolizarlas con precisión).

Poco antes de estas viñetas ella se preguntaba por qué sentía esta sensación como de *mucha energía*, trataba de encontrar razones y el facilitador le comenta que ella puede seguir por ahí, por la lógica, o puede apelar a su cuerpo, atender *eso* que siente en su cuerpo y ver qué descubre. Moreno (2009, p.177) refiere que una competencia del enfoque corporal tiene que ver con la capacidad de reconocer cuando está la persona

“intentando encontrar el porqué de lo que siente, y dejar de hacerlo, amablemente.” Es decir, podemos notar que Marina en ese punto de la sesión, necesita que se lo recuerden para poder dejar de buscar esas explicaciones y atender a lo que siente directamente en su cuerpo.

Primero ella refiere quedarse con una sensación como de energía después de la actividad. El facilitador le invita a poner atención a la sensación que está presente, y ver si hay una expresión que encaje con la sensación. Ella había referido sentir el estómago comprimido. Hace pausa y pone atención, e identifica las palabras vacío, miedo, angustia, dolor en estómago, pero pareciera que no son tan precisas. El facilitador le ofrece algunas palabras: jalado, fruncido, apretado. Ella retoma la palabra “fruncido”. A sugerencia del facilitador revisa si corresponde a su sensación, y a decir de ella sí es así. Inclusive ella refiere que al escuchar la palabra, la sensación se siente más.

Uno de los pasos de la escucha experiencial tiene que ver con el *resonar* con la expresión para verificar si es la correcta. Pareciera que Marina lo logra en un primer paso, con la expresión “fruncido”. El siguiente paso es relacionar esa sensación con aspectos de su vida. El facilitador le propone una pregunta para que la responda desde la sensación: “¿Qué hay en la relación con mi papá que se siente como fruncido?” Una vez que ella hace silencio y atiende a lo que siente, encuentra ciertas expresiones: “Es como… como ausencia, como… este… como distancia, alejamiento, ¿si, sí?” Ella avanza un poco más, va encontrando nuevas expresiones para que se reconozcan en su experienciar con precisión. Más delante el facilitador le pregunta qué es lo peor de todo esto, y ella atiende en silencio, y responde: “su ausencia.” A partir de esto surgen nuevas simbolizaciones que se pueden observar en el video. Una serie de expresiones gestos y posturas no verbales, acompañando lo sentido corporalmente: muecas, lágrimas, hombros caídos, apretar labios, exhalación contenida, etc.

Nuevamente el facilitador le pide que preste atención a sus sensaciones. Ella las describe en garganta, estómago y cabeza. A su vez, el facilitador le indica se fije si junto con lo que siente vienen palabras que lo expresen. Es entonces cuando ella parece encontrar una expresión mucho más precisa: “Siento mucho dolor por su ausencia”. En el video, su expresión corporal parece indicar que esta expresión es la más fiel a lo que siente.

En todo este complejo recorrido que ella hace, en donde alterna momentos para prestar atención a las sensaciones, ante diversas sugerencias del facilitador y, para simbolizar/expresar, se pueden identificar la presencia de algunas actitudes de la escucha experiencial. Ella necesitó en varios momentos hacer *silencio*. Gendlin (1996/1999) refiere que es necesario el silencio para permanecer junto con *eso* que uno siente. Entonces en las viñetas, se observan diversos momentos en los que ella hace pausas. Quedarse callada y *dirigir y mantener su atención* en diversos aspectos de lo *sentivivido*. Al respecto Gendlin (1996/1999) advierte que una sensación-con-sentido no está ya ahí, sino que hay que dejarla venir, ya que ésta surge novedosamente.

8ª categoría Observación de aspectos relacionados con su proceso de aprender, referidos implícita o explícitamente por la persona.

Viñeta 1: Platicando cómo le fue en la semana

Marina: **En la semana** como que ya **cuando me ponía así como, a ver que sensaciones nuevas tengo o qué siento**, como que me zumbaba el oído así ¡tuuu!, y por más que dije, bueno vamos a ver que más, este, y ya en otro, **pero regresaba y sentía el oído así, zumbando y otro día dije, no, no voy a tratar de cambiarlo sino que nada más voy a estar ahí, pero siguió ahí el sonido del oído**, no se quitó, ni pasó nada así como cuando la garganta, no, que tosí y ya se liberó y ya, no, como que siento ahí el zumbido en el oído y no lo había sentido así, quien sabe si será algo nuevo o si será que, que.

Viñeta 2

Santiago: …En relación con tu esposo. Porque generalmente, para poder describir esa situación son como muchos aspectos y a veces lo que hacemos es que nos quedamos solo con los primeros que alcanzamos a identificar y …. el problema con eso es que si después tu tomas una decisión con base a eso es más probable que esa decisión te resulte finalmente insatisfactoria, por qué, porque nomás le hiciste caso a una partesilla.

Marina: **Sí como que son varias aristas, entonces ahí estoy viendo solo una, y necesito como que ver el conjunto.**

Santiago: Como es tan complejo, por eso yo digo que es como ir viendo la película. Puedes ir viendo las distintas aristas como dices tú.

Amanda: Como no quedarte en esa superficie nada más y ver, ahora sí, todos los elementos que conllevan a esa situación.

Marina: **Es mucho trabajo mental. Poder estar siempre, pensando y viendo y sintiendo, hay que estar siempre trabajando.**

Viñeta 3

Amanda: Todavía no estas segura.

Marina: Ajá, todavía no veo que eso exactamente lo que tengo que hacer, entonces, pues no es que me esté costando trabajo actuar sino simplemente estoy como que pues dando tiempo, **esperándome a ver qué más puedo percibir en mí, qué más puedo sentir o lo que sea para, entonces ya cuando este bien segura de lo que tengo que hacer, hacerlo,** es lo que yo creo.

Amanda: Y es algo importante, no, como que se necesita hacer como esa pausita y…

Marina: Sí como, como dije cuando recién empezamos, no, o sea como que necesito tiempo para mí para hacer una pausa dentro de mí y ver qué es lo que me gusta, que es lo que no me gusta, que, que voy a hacer, que quiero hacer de mi vida, o sea no nomas estar así, no, en la vida, y bueno pues esto, como **todas las respuestas las tenemos nosotros mismos, de nosotros mismos, nomás que a veces no nos sabemos escuchar, no nos sabemos, este, pues si sentir, estar con nosotros mismos es algo que no nos enseñan,** por eso les decía a alguna vez que, que como que, se me hace padrísimo también como para enseñárselos a mis hijos, ¿no?, porque si es una parte pues muy importante que yo creo que es muy importante que tengan, no pues a nuestros padres no les enseñaron ni sabían cómo hacerlo. **Sí, saber escuchar… ese es el punto**

Amanda: Entonces lo que resaltas aquí es que sabes que todas las respuestas las tienes.

Marina: Sí, yo las tengo, claro que sí, que no sé cómo escucharlas a veces o cómo percibirlas pero pues yo las tengo todas y cada una de las respuestas en mi vida. Entonces se me hace padre el que te den herramientas para saber escucharte qué es lo que, tú ya sabes que tienes que hacerlo o como tienes que hacerlo **pero la misma educación, la misma, como que te van frenando o no sé te van haciendo como que no te hagas caso, como que te van diciendo que hagas lo que hace la sociedad o lo que dicen tus papás o no sé, dejas de escucharte,** entonces esta padre volver a retomar como que ese camino porque yo creo que cuando eres niño sí lo sabes ¿no?, entonces los niños lo saben, lo viven, no se piensan dos veces si tienen algún, algún sentimiento o alguna sensación o algo, ellos hacen lo que tienen que hacer, no, **como**

que, y uno es ¡no, estate quieto y no esto, no hagas aquí no hagas allá, y a ver no, cállate!, no sé, te vas, si te van como frenando, como, este, si así, entonces se me hace padre también darme cuenta para no hacer eso con mis hijos, dejarlos también, que ellos también fluyan, que ellos también saquen, que ellos también vean qué es lo que sienten y todo eso, porque al fin de cuentas ellos son su propia guía, ellos son, ellos tienen sus respuestas, igual que yo, igual que tú, igual que todos y no necesariamente tiene que coincidir con las mías, como que también es mucho de respeto, de, si de valorar lo tuyo y también lo de los demás. Si yo me respeto, si yo me escucho, si yo, entonces puedo entender que el otro se tiene que escuchar, se tiene que respetar, se tiene que hacer lo que él crea que tiene que hacer, no va a hacer lo que yo quiera, no, **pero eso es como que a veces difícil, pues respetar la libertad del otro, no, porque tienes… yo quiero que sea esto, yo quiero que sea lo otro (se le quiebra la voz a la hora de estar hablando del respeto) y como, pues no, no es así, ¿no?,** cada quien ahora sí que, aunque, este, cueste trabajo así como, **hay que dejarlos que ellos también decidan qué es lo que van a hacer,** no, entonces esta padre.

Amanda: Sí, sobre todo hablas como de todo lo aprendido pero resalto algo en ti que has aprendido a lo largo de la semanas y es que a pesar de que mencionas eso, si te das el permiso de sentir, si te das el permiso como que de explorar, ya de darte un tiempo para ti, eso es algo muy valioso, que a pesar que todo lo que a lo mejor traes como, no arrastrando, pero que traes así como que del pasado, que a lo mejor, este, muchas cosas no son permitidas, te has dado como esa oportunidad, te has abierto a explorarte un poquito más.

Marina: Sí, fíjate que si, **como que si tengo, la inquietud digamos así, pues si de permitirme**, no todas eh, porque yo sé que hay cosas que yo misma no me las permito, pero bueno **en eso estoy**, en el trabajo de, de todo.

Amanda: Y hablas también del respeto hacia a ti y el respeto hacia los demás.

Marina: **A mí se me hace, se me hace muy importante que te respetes a ti mismo, lo que tú sientes, lo que tú eres, lo que tú necesitas y bueno pues obviamente si te respetas a ti mismo sabes que el otro también tiene otras, otra necesidades, otra perspectiva y bueno pues también hay que respetarla y bueno hay veces que si la compartirás hay veces que no y bueno tienes que respetar.** Pues bueno.

Viñeta 4

Amanda: Cómo te sientes al escucharte tú misma decir como que es padre como cuidarte.

Marina: Pues me llama la atención porque es algo que normalmente no hacemos, ¿no?, como que nos dedicamos a cuidar a otras personas, a estar más al pendiente de otras personas, yo que me casé chica este primero era el marido que casi, casi le leía el pensamiento y así, antes que yo y este, y luego los hijos que te dan lata, cuando están más chicos te dan más lata, mucha atención a veces, el primero era súper chillón a veces no lo podía dejar ni si quiera como para ir al baño, entonces este, pues se me hace muy padre ahorita en este momento de mi vida que sí, están chicos todavía, pero ya no tienen esa demanda de que se la pasan chillando todo el día, si no están conmigo, era súper demandante él quería estar pegado aquí conmigo y este, antes no me dejaba ni ir al baño y ahora te digo que **se me hace padre** como **darme ese tiempo**, lo tengo que, **tengo que soltarlos**, como que, pues ahorita los dejé, estaban como malitos de la garganta, digo no están con calentura ni muriéndose, nada de eso pero los dejé enfermitos, ¿no?, pero bueno mi esposo iba a estar dando como que vueltas y dije, no, es que yo tengo que ir, es mi tiempo y como pues me lo tengo que dar, porque primero ahora sí que pues tengo que estar bien yo y se me hace así muy importante, no, y por eso como que le doy realmente la importancia de venir y de estar y de todo eso porque si tengo, o sea ahora sí que valga la redundancia, porque **es muy importante para mi hacerme ese espacio.** Y bueno de esta semana se viene la siguiente como que es el inicio, **aunque sea jueves para mí es como el inicio de la siguiente semana porque es, a ver, y qué hiciste, que viste en la terapia, que aprendiste de nuevo,** entonces es como el inicio de la siguiente semana y las veces que no he venido siento que es ayyy demasiado tiempo como que ya me perdí, no, en esa, en esa continuidad, que **yo siento como que voy creciendo, no, que voy aprendiendo** y así, entonces es demasiado, 15 días a mí se me hace demasiado así como demasiado, entonces me gusta, me sorprende a mí misma, la verdad, que este tan, tan, pues si, tan interesada o tan clavada, bien puesta la camiseta, si porque otras veces, haa, es la terapia, luego veo eso, y ahora me sorprendo yo misma que ahora estoy muy contenta y muy, muy intrigada de qué va a pasar, que más me van a enseñar en esta sesión, me siento completa también conmigo misma, es como un, como una meta, no, si como un objetivo que yo me puse que ahí la llevo, ¿no?, que ahí le voy dando, entonces se me hace padre.

Viñeta 5

Amanda: ¿Qué pasa en ese tiempo que te das tú, que estas solita contigo?

Marina: En ese tiempo que estoy yo solita conmigo pues estoy este, percibiendo cómo me siento. Como que poniendo en práctica lo que he aprendido, digo aparte de normalmente en otras actividades no **sé, cotidianas de ir manejando, cuando lavo los trastes y así, este, ese tiempo es como ir repasando lo de la clase, lo del día de hoy y si me doy un ratito todos los días como que si me lo propuse que todos los días voy a estar, a ver que más encuentro de mí, en ese ratito, sí.**

Amanda: Entonces que ese ratito es como para darte cuenta cómo te sientes en relación con lo que pasó, por ejemplo en el día.

Marina: Sí, o cómo estoy simplemente, cómo me siento, si, en el día, digo a lo mejor si pasa algo así importante, a lo mejor si estoy: "¿Cómo me siento en ese, con ese aspecto?" sino, nada más es ver "¿Cómo estás?". Como estar al pendiente de mí misma, como: "¿Cómo te sientes?", ¿No?, "¿Cómo estás?" y está también padre, porque como que no, la verdad no tenía tiempo de nada, como que andaba yo misma perdida de mi misma.

Amanda: ¿En este darte tiempo te has dado cuenta de algo que te llama la atención?

Marina: Este, bueno, pues ya te había platicado la semana pasada que en ese tiempo es como tiempo de pensar y de ver cómo estoy y aparte si **me he dado cuenta que hay cosas en mi vida que quiero cambiar, que me da gusto conmigo misma darme ese tiempo, como que me siento, ahora sí que como como "Marina andaba por allá", entonces es como un recuentro y cómo que ya me estoy haciendo cargo de mí, o sea como que, si pues si, como que andaba perdida.**

Viñeta 6 Después de la actividad de atender a sensación y simbolizar con dibujo

Amanda: Si quieres date un momento para que te fijes cómo te sientes al haber terminado de dibujar lo que te vino desde la sensación, date unos minutitos para ver cómo te sientes.

Marina: Me siento, este, como aliviada, y a la vez, como con mucha energías, así (moviendo rápido y fuerte sus manos hacia delante y hacia atrás), este… no sé… **como que no quise pensar realmente mucho,** o sea como que… pues ¿cómo un corazoncito? No!, si lo que siento es ganas de rayar toda la hoja, pues rayé toda la hoja, este… pues si como que me siento aliviada, como… sí, tengo demasiada energía en ese aspecto, que más… pues si, como que no lo quise pensar mucho.

Viñeta 7

Santiago: Eso que sientes ahora necesita expresar algo más o hacer algo más, o ahora se puede quedar así como esta.

Marina: No, así se puede quedar. **Como que siempre quiero ir muy rápido, verdad, como que siempre quiero hablar muy rápido, decir muy rápido lo que siento, decir, no sé.**

Santiago: Te dio esa impresión ahora.

Marina: Si me dio esa impresión **como que siempre me quiero adelantar, si en la misma terapia, como que se me hace que siempre quiero adelantarme.**

Santiago: (No entendible) Rápido.

Marina: No sé si es **como que luego, luego identifico las sensaciones y como que ya quiero avanzar a lo que sigue** o así como que se refleja algo en mi vida que dice que quiero ir como rápido, pues sí.

Viñeta 8

Santiago: Pero fíjate, aquí en la actividad la secuencia que está en juego es, que tu identifiques la sensación que te aparece (no entendible) y que encuentres una forma precisa de expresarte para que la sensación (no entendible) expresión eso puede ser tan rápido o tan despacio como tú lo necesites.

Marina: En si en la, en, en la, cómo llamamos a la….

Amanda: Actividad.

Marina: En la actividad, este, pues traje a mi papá no, primero, este, pues sentí… un hoyo en el estómago, sentí que se me entumían las piernas, sentí la garganta así caliente, caliente, la cabeza que me punzaba y todo y luego ya cuando lo senté y empezábamos a dialogar y todo, que más bien no fue un diálogo, fue un monólogo porque yo fui, blablablá de todo lo que le quería decir, no esperé a que él me contestara o no me contestó, entonces y este, primero yo dije, me voy a soltar llorando pero no, como que, como que dije, no, no necesito llorar si yo ya se mas o menos lo que le quiero decir o lo que le tengo que decir, entonces este, no me costó trabajo decírselo, pero **como que luego después me quedó esa sensación como de mucha energía, no sé por qué,** porque primero dije ¡ay si voy a dibujar un corazón, ay sí! –como en tono de sarcasmo-, pero no solo es ya estar como que demasiado estar pensando realmente, no, o sea si lo que realmente quieres es rayar la hoja pues ráyala no, pero no sé, **no entiendo porque tengo esa, pues si esa sensación como de, como de hacer algo, de correr de saltar,**

de, de rayar, de, no sé cómo demasiada energía. No sé por qué –como en tono de pregunta, mira a Amanda-

Amanda: Entonces al final te quedaste como con mucha energía.

Marina: Sí, como, sí, porque me sentí como tranquila, liberada o x, porque ya se, es algo que tengo que hacer, no más que digo le estoy sacando la vuelta pero en sí el darme la oportunidad de vivirlo aunque sea en mi mente, -pausa- este, como que no me costó mucho trabajo porque es algo que yo ya sé que tengo que hacer y otras veces lo he pensado, pero **no sé porque me quede tan, así tan energetizada.**

Amanda: Y al expresar así tu energía, ¿cómo te ibas sintiendo?

Marina: No pues primero, así como te digo de que, ¡ay voy a poner un corazoncito¡ o sea no pues no!, si quiero rayar la hoja, pues rayo la hoja, y conforme iba rayando la hoja me dieron más ganas de seguir rayando la hoja, yo dije, voy a rayar la hoja y ya se me van a quitar las ganas, ¿no?, o sea como que tenía que seguir rayando la hoja **y ya después que rayé las dos hojas, este, ya como que dije no pues ya, no sé, ya como que mi sensación de ir rayando la hoja ya se me quitó** pero, **pero sigo teniendo mucha energía, muchas, si, como ganas de hacer algo, de hacer cosas, no sé, correr, saltar o algo, no sé.**

Amanda: Entonces ahorita te viene la necesidad como de saltar, correr.

Marina: Sí saltar, correr o…

Santiago: Pero ahí fíjate, nota ahí la diferencia que es, entre me sirve pensando o no ya basta o que ya tu cuerpo diga no ya no.

Marina: No, es que ya mi mano no me daba más, porque ya hasta me dolió mi mano de estar rayando.

Santiago: A lo que te estoy comentando es como para que notes la diferencia, de cuándo es que viene desde la mano que dice ya no o cuando tú podrías pensar y decir ya no.

Marina: No sí.

Santiago: ¿No? solamente, no digo que lo hayas hecho ahorita aquí sino que…

Marina: No, no, no pero lo que yo también te quiero decir es que, ok, yo en mi mente decía, si puedo seguir rayando hojas y hojas y hojas pero ya mi mano dice, ya no, o sea, ¡ay! me duele de estar rayando la hoja, me dolió el brazo, entonces, este como que dije ya párale, no, **eso ya no es**, pero de todas formas **siento la necesidad de hacer algo** porque tengo mucha energía.

Santiago: Y eso puede estarte indicando esa necesidad de hacer algo.

Marina: Sí, definitivamente sí. –dice sí, pero su mirada parece decir no-.

Santiago: Y una manera de contrastarlo es haciéndolo a ver qué pasa.

Marina: Mjum,

Amanda: ¿Crees que lo puedas hacer en este momento, saltar, correr por aquí?

Marina: Pues a lo mejor sí. –se ríe- ¡¡¿¿Me pongo a saltar así tal cual??!!

Amanda: ¿Sientes eso que necesitas??

Marina: No, yo siento mucha energía de que pudiera hacer mil cosas, no en específico saltar, sí podría saltar, salir corriendo a dar la vuelta a la manzana, como que **mucha energía pero no sé qué hacer con ella,** como que no, no, **no tengo una respuesta de mi cuerpo de ¡ay es que si necesito saltar¡** -mira largamente a Amanda, como si esperara una respuesta-.

Viñeta 9

Santiago: ¡Ah! es que ahí hay algo importante, en el saber si era energía o coraje…

Marina: No yo no sentí que fuera coraje, más bien energía. Pero **como que quería acabarme la hoja, como de no dejar ningún espacio como en blanco**, **entonces, no sé si realmente tenga yo un sentimiento ahí como tú dices, por ahí guardado también como de coraje, no, sí de enojo. Por eso me desahogué así, con la hoja (sonriendo).**

Viñeta 10 Finalizando la sesión

Santiago: A lo mejor no es todavía una película completa… la pregunta ahora sería si éste sería un momento en el que pudiésemos parar, sabiendo que hay otros aspectos que requieren atención.

Marina: Ajá, asintiendo.

Santiago: El asunto es que no te quedes incómoda

Marina: **A no –asintiendo-, no, ya. Ya estoy… sí, ya estoy bien. Como tú dices es algo que a lo mejor con el tiempo más, con la práctica, ¿no? Pero ahorita, sí, con lo que hice, me siento bien.**

Amanda: ¿Ya no necesitas nada más? Por el momento.

Marina: No, por ahorita no.

Amanda: Aquí la importancia o el pasito es más que nada explorarlo, ¿no? Ir explorando, ahora sí que nuestro propio cuerpo. Y como dice Santiago, al principio si es conveniente que cuando realices las actividades, cuando identifiques algo que esté presente, sí te cuestiones, o te preguntes si está relacionado con algo de tu vida.

Marina: Ajá.

Amanda: Pueden venir muchas respuestas… pueden venir muchas sensaciones… pero la importancia aquí es atender a esas sensaciones que se presentan en nuestro cuerpo, ¿no? Y ya (no audible) contigo misma, ¿no? –pausa- ¿cómo te vas, Marina?

Marina: Mmm…Bien… tranquila… esteee… estuvo padre la actividad, me gustó, como que siempre… me siento tan cansada y tan aflojerada de hacer tantas cosas, y se me hizo padre sentir como energía de hacer muchas cosas, ¿no? Y este… pues sí, **darme cuenta que realmente, este, las sensaciones ahí están… respecto a lo de mi papá, pues ahí están, siempre han estado ahí, ¿no?, a veces las sensaciones.** Pero ahora como ponerles un… o más bien, descubrirlas o palparlas está… pues sí, está interesante, está… padre, para que se oiga más redundante –risas. Y asiente con talante serio, pero tranquila-. Está bien. Me voy, este, con tarea, ja –sonríe a Amanda.-

Viñeta 11

Amanda: Me da mucho gusto. Y sobre todo si veo como tú, o sea, agradecerte todo el tiempo que te das a ti misma y a esos espacios que antes decías: "Es que siento que voy muy aprisa", pero en realidad no, yo siento que sí te das tus espacios como para contactar contigo misma, y eso se me hace también, como que algo muy enriquecedor que puede hacer como que, conectar con este cambio que estás teniendo.

Marina: Sí, como que yo veo, por ejemplo a mis hijos, unos que luego luego se conectan y saben qué sensación, y otra que no, le cuesta trabajo, como que no, no sabe percibir las sensaciones que tiene, entonces, **yo siento que yo sí tengo esa facilidad de percibir sensaciones. No todas, porque muchas veces me he dado cuenta que no las había percibido y ahora sí.** Entonces, no sé, pues padre –sonríe-. Esa va a ser mi palabra, "¿cuál fue la palabra de Marina? –risas- ¿en qué palabra describirías a Marina, en esa! –risas-. Sí.

Análisis y comprensión de estas viñetas

En la primera viñeta Marina refiere que empieza a poner atención a sus sensaciones en momentos de su vida cotidiana. Esto nos podría dar pista de que ella va aprendiendo a prestarse atención. Ella intenta ponerle atención a ver si cambia la sensación. ¿Será que empieza a confiar en esta forma de relacionarse consigo misma? Ella recuerda que no

hay que tratar de cambiar nada al poner atención a la sensación; sin embargo no identifica cambio en la misma. Habría que ver si no es un componente fisiológico de una sensación. Pero lo importante es que ella recuerda atender sin buscar cambiar nada. Esta es una actitud de la escucha experiencial: El *no buscar controlar la sensación*. Hay que permitir que esta se despliegue espontáneamente, y recordar que ésta tiene su propia dirección hacia la vida.

Asimismo, en la segunda viñeta Marina parece ir comprendiendo esta perspectiva de atender a la complejidad de lo vivido, no sólo quedarse con algunas partes. Reconoce que está observando sólo una parte. Sin embargo, parece, al final de la viñeta, que ella va reconociendo las dificultades de aprender a escucharse experiencialmente. Pudiera decir que no es algo sencillo. Ella parece escuchar y tratar de comprender lo que se le propone. Aún no sabemos si lo ve como algo que ella pueda hacer con naturalidad, como algo cotidiano. Quizás está a la expectativa, con cierta duda, pero tiene apertura para escuchar y tratar de comprender. Gendlin propone que la mejor actitud para el focusing es cierta combinación entre curiosidad y escepticismo (1996/1999).

Más delante en la viñeta 3, ella se toma tiempo para escucharse, hace pausas. Eso es notable en el video. Esto parece describir la actitud de *esperar sin prisa*, que refiere Moreno (2009) como una valiosa forma de no forzar. “Hay algunos ámbitos de la acción humana donde esperar sin prisa… dar el tiempo necesario… acompañar con paciencia… son especialmente necesarios y valiosos” (p.55). Marina comenta su necesidad de hacer pausas, atender a lo que siente, escucharse y desde ahí actuar y decidir en su vida cotidiana.

Advierte lo que bien podríamos decir es la *confianza en la sabiduría del cuerpoorganismo*, y en sus palabras lo llama “saber todas las respuestas”, y lo contrasta con el modo como el entorno en el que ella se ha desarrollado, le ha alejado de esta actitud de valoración de su conciencia corporal, priorizando lo racional y lógico por sobre ella. Entonces, podemos describir estas expresiones correspondientes al contexto de aprendizaje. Es decir, “vengo de acá y me estoy moviendo a escucharme más a mí”. Marina parece ir tomando conciencia de los modos de interacción que tenía con los papás y va encontrando otros modos posibles para interactuar con sus hijos. Muestra tipos de cambio que se van

generando, más allá de si es la sensación o no, se va moviendo hacia ser más comprensiva consigo, a permitirse explorarse.

En la viñeta 4, se observan expresiones de Marina donde por un lado reconoce que sus hijos ya no la necesitan tanto como antes, así que ella puede y quiere darse tiempo para sí misma. Pareciera decir: “Necesito cuidarme a mí misma, y aunque sea responsable de cuidar a mis hijos, también puedo darme tiempo para mí, para sentirme mejor.” Y, por otro lado, descubre que sí puede hacer cambios a favor de su bienestar, y esto le asombra gratamente. Expresa que siente que va creciendo y aprendiendo, es decir, manifiesta su apreciación de esos movimientos y cambios que le da el significado de aprendizaje. Recuerdo aquí una actitud en particular de la escucha experiencial: Valorarme a mí y a los demás como seres-humanos-vivientes-en-interacción-con-las-situaciones, en procesos de cambio y transformación. Ella se da cuenta de sus propios cambios: Hace cosas que antes no haría (dejar a sus hijos en casa, aún un poco enfermos, para ir a la sesión de GPE, sabiendo que no pasa nada dañino, que puede hacerlo, por ejemplo.). También se alegra de su proceso de crecimiento y aprendizaje.

Adelante en la quinta viñeta, Marina comenta poner en práctica algunas actividades relacionadas con su participación en el grupo, como lo es el hacer silencio interior y poner atención a las sensaciones mientras realiza otras actividades, por ejemplo: Manejar, lavar trastes, etc. No refiere qué ocurre después, sólo que está más al pendiente de cómo se siente en ciertos momentos del día.

Hace cosas diferentes, moviéndose hacia el bienestar. Luego también refiere aprendizajes, sobre todo un re-encuentro consigo misma. Esto lo podemos ligar con la actitud de “*estar abierta y dispuesta a descubrir nuevas facetas de mí”,* para expresar que se sorprende de cómo se siente ahora. Necesita esta apertura para darse cuenta que observa aspectos en ella que antes no; que está prestándose más atención con una mirada fresca, de re-descubrimiento. “Me doy un ratito todos los días como que si me lo propuse que todos los días voy a estar, a ver que más encuentro de mí, en ese ratito, sí.” Además, ella identifica aspectos que quiere cambiar, sobre todo identifica que ha cambiado cómo se siente consigo misma. Antes se sentía lejana/perdida, ahora refiere hacerse cargo de sí.

En la sexta viñeta, se observa algo interesante, ella se encuentra a mitad de la actividad de poner atención a las sensaciones y simbolizarlas a través del dibujo. Empieza a dibujar, pero luego, se da cuenta que eso que está dibujando no tiene que ver con lo que siente, así que da un giro y se pone a rayar la hoja. Y al final expresa que no lo piensa mucho, que sólo se pone a rayar. Parece que efectivamente no lo estaba pensando, porque no se da muchas explicaciones, sólo deja lo que originalmente empezó a hacer (un corazón) y se pone a rayar. Esto recuerda a las actitudes de: *hacer a un lado los pensamientos* y *expresarse desde el experienciar*. Marina necesitó hacer silencio, dejar los diálogos internos a un lado para reconocer lo que genuinamente está sintiendo al momento en su cuerpo; y también, buscar una expresión precisa del experienciar; en este caso, rayar la hoja con distintos colores. De hecho le toma varios minutos esta acción, hasta que se detiene y comenta su experiencia.

Marina hace observaciones sobre apresuramiento durante las sesiones y lo relaciona también con su vida: "Siempre quiero ir muy rápido (…) siempre me quiero adelantar " (viñeta 7), y es muy útil que se dé cuenta de esto, para que pueda ir avanzando en la actitud de *esperar sin prisa*, es decir, dejar que las sensaciones-con-sentido se formen y surjan sin forzar ni presionar.

Más delante, en la octava viñeta, Marina siente una sensación, que parece vaga o poco clara, la expresa como "mucha energía", identificada al final de la actividad de escucha experiencial. Sin embargo, pareciera que no sabe en realidad qué es. Quizás la sensación es intensa y no sabe qué hacer con ella. Le da vueltas con el pensamiento, buscando explicaciones. Les pregunta a los facilitadores. Probablemente le es desagradable sentirla y quisiera que cambie a mejor. Sin embargo, presenta una dificultad en dejar de lado las explicaciones. Se pregunta por qué siente la sensación de energía (que parece que no está clara) y quiere responderse desde la lógica y las explicaciones. Eso estorba al proceso de escucha. Lo ideal es tener una actitud de *dar la bienvenida a las sensaciones que lleguen, sin esperar nada en particular* y permitir que se desplieguen espontáneamente, buscando simbolizarlas con precisión. Moreno (2009) refiere que "al dar la bienvenida a las sensaciones sorprendentemente las que se sienten mal por lo general cambian hacia sentirse mejor" (p. 58). Hasta que pone atención en su experienciar (con relación a su papá) y logra simbolizarlo con precisión es que ella identifica sentirse mejor.

Ya hacia el final de la sesión (viñeta 10) Ella reconoce que por el momento se siente mejor, aunque aún no es suficiente con lo que atendió ("es una escena de la película"). Es importante que comprenda la perspectiva de proceso. También observa que es importante la práctica del escucharse de esta manera, para avanzar con relación a esta situación o vivencia que se plantea. Esto parece una pista de aprendizaje con relación a la cuestión de la necesidad de la práctica para desarrollar la habilidad de dirigir y mantener la atención en el experienciar y simbolizarlo con precisión. Kabat-Zin (2007), quien ha sido un reconocido profesional de la salud que ha desarrollado modelos de desarrollo de esta habilidad de dirigir y mantener la atención, para atender diversas situaciones de salud (estrés, dolor físico, depresión, enfermedades crónicas, etc.) refiere al respecto de la importancia de la práctica: "Las personas que de alguna u otra forma han ejercitado y perseverado en la atención plena durante un largo periodo de tiempo, me han dicho que no podrían imaginarse lo que habrían hecho de no haberla practicado." Para el autor, sólo cada persona "sabe lo que significa cuando practica" (p. 82).

Viñeta 10: Ella advierte que puede conectar corporalmente con la vivencia de su papá, y que hacerlo le da más sentido: "Darme cuenta que realmente, este, las sensaciones ahí están… respecto a lo de mi papá, pues ahí están, siempre han estado". En lo personal, me llama la atención la serenidad que se observa en ella (en el video) para referirse a eso con lo que ha conectado dentro de sí. Entonces, con esta expresión podemos darnos cuenta de que es verdad que vivimos las situaciones con nuestro cuerpo. Ella reconoce que las sensaciones siempre han estado, con relación a su papá; sin embargo ahora que les presta atención tiene mucho más contacto con ellas, las puede palpar, sentir más claramente. Ahora pareciera estar más abierta, dispuesta y con mayor claridad de cómo atender a lo que siente corporalmente, de cómo *dirigir y mantener su atención en sus sensaciones.* Una habilidad, como hemos comentado antes, muy importante, vital para poder escucharse experiencialmente. El significado sentido surge de la interacción del cuerpoorganismo con el entorno y las situaciones concretas.

Viñeta 11: Ella reconoce su habilidad de *distinguir sus sensaciones*, a diferencia de otras personas. Sin embargo también advierte que no está en contacto con ellas en todas ocasiones, pero en esta sí. Ella logra hacer esa distinción de aprendizaje. Es importante que lo haga y también que hagamos referencia de esto, ya que no es común que las

personas puedan tener o desarrollar la habilidad de reconocer el experienciar y expresarse desde él con relativa rapidez, como Marina.

7. Encuadre ético del estudio

Esta investigación cuenta con el consentimiento informado firmado por la participante, para que los datos e información expresada en las sesiones fueran utilizados con fines de investigación, manteniendo la debida confidencialidad. Para ello se le asignó el pseudónimo de “Marina”, para que no sea reconocida por los posibles lectores del trabajo. A la asociación no gubernamental donde se realizó el grupo psicoeducativo experiencial se le asignó el pseudónimo de “ONG”.

8. Presentación de resultados

En este apartado hago lo referente al paso 7 (G) del análisis de la información: La integración de los resultados de cada una de las categorías en las tres sesiones.

Como aclaración comento que describo los resultados en relación con el aprendizaje de ciertas habilidades o actitudes que se observaron que la participante pudo hacer o tener en diferentes momentos de su participación. Aunque la escucha experiencial implica un proceso de aprendizaje, no quiere decir que si en ella se observa determinada actitud o habilidad propuesta, la participante ya la haya asumido en su modo cotidiano de ser o estar en las diversas situaciones que vive; pero sí que puede hacerlo y que ahora para ella éstas son alternativas de cómo atender a lo vivido. Sobre todo consideramos que lo que observamos que ella logra hacer, es como una señal de que lo está aprendiendo o aprendió a hacerlo. No estamos diciendo que lo aprendió todo necesariamente en el grupo, porque nos damos cuenta que hay personas que llegan con grados distintos de estas actitudes y habilidades. Si *algo* aparece en varias sesiones lo tomamos como un aprendizaje, sobre todo el hecho de que lo reconoce explícitamente y lo entiende, es decir, para qué sirve esta habilidad, en este contexto.

1.- Identifica y atiende su experienciar (*sensaciones-sentidas*) explícita o implícitamente.

No se advirtió dificultad en Marina para algunas habilidades de la escucha experiencial durante varias actividades en las sesiones: Hacer silencio interior, hacer a un lado los pendientes, y dirigir y seguir con su atención las sensaciones.

Se observa que Marina desde la primera sesión muestra cierta facilidad en identificar y atender su experienciar, cuestión que no es común para todas las personas. A lo largo de las sesiones analizadas, ella identifica y describe con claridad sus sensaciones presentes al momento en su cuerpo, con relación a situaciones particulares, desde las actividades de escucha experiencial en sesión o fuera de ella, además de eventos de su vida cotidiana.

Inclusive, en una actividad en la 9ª sesión ella es capaz de redirigir su atención hacia su experienciar y corregir su simbolización, de manera más precisa, cuando se da cuenta que su dibujo no parece expresar tan correctamente lo que siente.

En varias actividades ella es capaz de describir sus sensaciones sin juicios. Asimismo, se advierte que va comprendiendo que el proceso de escucha experiencial implica poner atención a una globalidad implícita, y esto quiere decir que puede tomar varios pasos hasta sentir un franco cambio en las sensaciones.

Marina refiere reconocer en algunos momentos su sensación global corporal. Un aspecto importante del enfoque corporal conlleva atender a la diversidad de lo vivido. Reconoce que la vivencia humana en relación con las situaciones concretas, es compleja, implica diversos aspectos/facetas entretejidas. La escucha experiencial permite poner atención a esa globalidad desde el cuerpo, no sólo a algunas partes. Moreno (2009) lo plantea de la siguiente manera: “[la escucha experiencial] es una invitación a regresar a la totalidad.” (p. 18) De manera que partiendo de la globalidad, la persona puede ir reconociendo los diversos aspectos entretejidos de su vivencia.

2.- Menciona efectos/cambios relacionados con realizar las actividades de atención al *cuerpoorganismo*

En varios momentos de las sesiones se puede apreciar que Marina va identificando sus sensaciones, las describe y reconoce con tanta precisión, que cuando les pone atención éstas parecen cambiar hacia sentirse mejor.

Se pudo observar una cuestión interesante en algunas actividades de las sesiones. Ella busca opciones y las coteja con su cuerpo para ayudarlo a sentirse mejor, a través de su más precisa expresión: acciones, palabras, imágenes, gestos, etc. y al final refiere los cambios sentidos.

Marina muestra también, en varias actividades en sesión, cómo logra resonar en su cuerpo con expresiones propuestas por los facilitadores o por las suyas, y describe con claridad las sensaciones que le vienen y el cambio en las mismas.

3.- Menciona efectos/cambios en cómo se siente fuera del GPE, o señala posibles aplicaciones (transferencias) en su vida cotidiana, al asistir al grupo.

En la segunda sesión Marina relata cómo empieza a darse cuenta, en su vida diaria, de lo poco que se escucha desde su cuerpo, sus necesidades. Y refiere estar mucho más en contacto con lo que siente. Reconoce que ordinariamente está en una especie de *piloto automático*, resolviendo lo aparentemente urgente, y descuidándose y anteponiendo el cuidado de otros. Más delante, en la 9ª sesión ella comparte que ha estado mucho más en contacto con sus sensaciones durante la semana, las describe y empieza a querer hacer las conexiones con qué situaciones de la vida cotidiana éstas se relacionan. Al respecto Gendlin expone: “El surgimiento de las sensaciones en el cuerpo, es también el surgimiento del detalle situacional.” (1984, p. 95).

Marina identifica en diferentes momentos de las sesiones posibles aplicaciones de la escucha experiencial en su vida cotidiana. Por ejemplo, la necesidad sentida de hacer pausas dentro de sí para ponerse atención y tomar mejores decisiones. También refiere esto en su relación con sus hijos. Ella comenta la importancia de no interferir el proceso

natural organísmico de los niños para escucharse, atenderse a sí mismos y orientar sus acciones y decisiones desde ahí.

La participante también expresó vivirse comprometida con su participación en el grupo, con el aprendizaje y con los beneficios que esto le trae. Pareciera esto referir un cambio que es sentido internamente, y que se refleja también en la percepción que tiene de sí misma.

En otros momentos ella refirió sentirse distinta, como más "dueña de sí misma", más "a cargo de sí". Ella expresa un reencuentro consigo misma, se da tiempo para conectarse consigo y con lo que siente. Esto podría implicar que se siente más a cargo de su vida, de sí misma, y de los que cuida.

4.- Se reconoce (*o no*) como Agente en su vida (expresiones de agencia); como alguien que puede hacer una diferencia en su vida, con sus acciones (para mejorar o para empeorar)

Es hacia la 9ª sesión cuando se identifican expresiones de Marina que parecieran apuntar hacia la agencia personal. Describe su necesidad de darse tiempo para decidir sobre algunas situaciones personales. Reconoce que aún no está lista para tomar una decisión, porque no está segura por cuál opción optar. También, parece reconocer que está en sus manos hacer una diferencia en sus circunstancias, y a la vez, se da tiempo para considerar los diferentes aspectos entretejidos en su vivencia y así tomar una mejor decisión. Asimismo, reconoce que anteriormente se sentía como ausente en su vida, e identifica que ahora se siente presente en ella, a cargo. Distingue que es ella ahora la que toma las decisiones más explícita y conscientemente. Esto que refiere es cómo se siente ahora, es el cambio que siente. Ella reconoce que puede hacer una diferencia en su vida. Parece moverse en dirección a la agencia personal.

5.- Hace referencia (explícita o implícita) a emociones y sentimientos

En general se observaron en las sesiones revisadas pocas referencias puntuales de Marina a sentimientos (miedo, angustia, coraje, enojo, etc.) y también menciona en

relación con qué o con quiénes los experimenta. Sin embargo, me parece que ella ya desde antes conoce la diferencia entre sentimientos y sensaciones, a juicio de sus expresiones. Es muy clara cuando se refiere a sensaciones y cuando lo hace de sentimientos.

6.- Genera modos de interacción consigo misma, con otras personas y con sus circunstancias en las que se mueve hacia el BienEstar

A lo largo de la 9ª sesión se pueden observar los cambios concretos que Marina realiza en donde parece moverse hacia el Bienestar. Por ejemplo, cuidar de sus necesidades básicas, como comer, ir al baño, etc., empieza a atender deliberadamente o explícitamente cómo se siente, y qué sensaciones identifica, en momentos concretos de su vida cotidiana; darse tiempos a solas; también siente y decide que ya puede soltar un poco más a sus hijos para tener espacios para ella misma, como asistir a este grupo; expresa poner más atención a cómo se siente con relación a situaciones que le ocurren. Por ejemplo, se pregunta a sí misma "¿cómo me siento con ese aspecto?". Todas estas referencias parecen apuntar a un movimiento de ella hacia su bienestar.

7.- Identifica y expresa palabras, movimientos, recuerdos o imágenes que vienen al ponerle atención al *experienciar* del *cuerpoorganismo, hasta encontrar una simbolización precisa.*

En la novena sesión se observa con detalle el proceso de Marina de sus intentos de búsqueda de una simbolización precisa de su experienciar con relación a su papá, hasta encontrarla. Ella pasa por poner atención a lo que siente en su cuerpo, imaginar hablar con su papá, dibujar lo que siente, poner en palabras y buscar la expresión correcta. En todas estas modalidades los facilitadores le fueron ayudando a que resonara con sus expresiones para hacer avanzar este proceso concreto. En algunos momentos de esa sesión ella parece atorarse en buscar explicaciones a lo que siente, dibujar algo que no sentía realmente, darse cuenta de ello y corregir desde su experienciar. Se aprecia durante todo este proceso el surgimiento de nuevas simbolizaciones que se pueden observar en el video, a diferencia de la mera transcripción. Una serie de expresiones gestos y posturas no verbales, acompañando lo sentido corporalmente: muecas, lágrimas, hombros caídos, apretar labios, exhalación contenida, etc.

Ella finalmente puede hacerlo y refiere sentirse mucho mejor al terminar y encontrar la expresión adecuada. En mi experiencia, aprender a simbolizar las sensaciones-con-sentido es un proceso que lleva tiempo, y que se va desarrollando con la práctica. Con ello uno va familiarizándose cada vez más y asumiéndolo como un modo de vivir las situaciones y lo cotidiano. Podría decirse que Marina tiene sus primeras experiencias explícitas en lo aquí descrito, pero esto es algo que ella tendrá que afinar en la práctica y desarrollar habilidades para ello. Tal como lo refiere Gendlin: "Any concept, thing, or behavior is meaningful only as some noise, thing or event interacts with felt experiencing." (1962/1997, p. 1).

En todo este complejo recorrido que ella hace, en donde alterna momentos para prestar atención a las sensaciones, ante diversas sugerencias del facilitador y, para simbolizar/expresar, se pueden identificar la presencia de algunas actitudes de la escucha experiencial. Ella necesitó en varios momentos hacer *silencio*. Gendlin (1996/1999) refiere que es necesario el silencio para permanecer junto con *eso* que uno siente. Entonces en las viñetas, se observan diversos momentos en los que ella hace pausas. Quedarse callada y *dirigir y mantener su atención* en diversos aspectos de lo sentivivido. Al respecto también Gendlin (1996/1999) advierte que una sensación-con-sentido no está ya ahí, sino que hay que dejarla venir, ya que ésta surge novedosamente.

8.- Observación de aspectos relacionados con su proceso de aprender, referidos implícita o explícitamente por la persona.

1ª sesión

Ella va relatando el proceso de ir poniendo atención a ciertas partes de su cuerpo y reconocer las sensaciones presentes que observó mientras duró la actividad.

Identifica que le es más difícil poner atención en el estómago, y más fácil poner atención a todo el cuerpo en general.

Expresa que se va *"Como con los sentidos bien abiertos, a ver que más voy a sentir a lo largo del día."* Pareciera mostrarse más abierta y dispuesta a poner atención en lo que siente.

2ª sesión

Marina puede reconocer sus sensaciones con relación a la actividad de la lista de problemas, preocupaciones y pendientes, y cómo estas fueron cambiando de sentir presión, hacia sentirse más ligera, menos contraídos cabeza y estómago.

Además, refiere estar *más* atenta a lo que siente, en su vida cotidiana, y darse cuenta que cuando pone atención a lo que siente en su cuerpo, puede tener información muy importante para cuidarse mejor.

9ª sesión

Marina refiere que empieza a poner atención a sus sensaciones en momentos de su vida cotidiana, esto nos podría dar pista de que ella va aprendiendo a prestarse atención, ya que también lo refiere en las sesiones anteriores.

Ella comenta que le puso atención a una sensación que identificó en un momento particular, a ver si cambiaba, y además recordó que no hay que tratar de cambiar nada. Es importante que ella recuerde los modos de relación que hay que tener en la escucha experiencial, estas son pistas también de aprendizaje.

En actividades en sesión es de notar como ella se toma tiempo para escucharse, hace pausas, y se toma tiempo para buscar las expresiones para simbolizar con precisión. Esto parece describir la actitud de “esperar sin prisa”,

Ella refiere en varias ocasiones que sabe que cada persona tiene sus propias respuestas, pero en el entorno familiar y social donde creció aprendió a priorizar lo racional y lógico (según la idiosincracia de su familia), dejando de lado el escuchar y valorar la sabiduría corporal. Ahora no quiere hacer lo mismo con sus hijos. Ella se da cuenta que puede cambiar la interacción con sus hijos a diferencia de cómo ésta fue con sus padres.

En varias ocasiones refiere los cambios que observa en sí misma, por ejemplo, darse tiempo para sí, para estar tranquila o hacer cosas que le encaminan hacia su Bienestar. Tomar conciencia de que los hijos ya no la necesitan tanto y puede soltarlos un poquito más.

Realiza actividades de silencio interior y poner atención en sus sensaciones mientras realiza labores cotidianas como lavar trastes, ropa o manejar.

Refiere aprendizajes, sobre todo un re-encuentro consigo misma que le posibilita darse cuenta de sus necesidades, de su falta de cuidado y de hacer ahora algo al respecto; también comenta un cambio hacia sentirse a cargo de sí y de sus hijos, a diferencia de antes que parecía no sentir que ella estaba a cargo.

En algunas actividades de escucha experiencial durante la sesión mostró hacer silencio interior, dejar los diálogos internos a un lado para reconocer lo que genuinamente está sintiendo al momento en su cuerpo; y también, buscar una expresión precisa del experienciar.

Tomó conciencia de la importancia de hacer pausas y no apresurarse, para poder dar oportunidad a escucharse desde el cuerpo.

Parece reconocer también la importancia de la práctica de la escucha experiencial para desarrollar las habilidades que la posibiliten con mayor éxito.

Con relación a su papá, ella refiere conectarse con las sensaciones que tiene al respecto. Sensaciones que ya le son familiares, pero que ahora las siente con más claridad o contundencia.

Ella distingue que tiene facilidad para conectar con sus sensaciones, a diferencia de otras personas.

Refiere en ciertos momentos de las sesiones algunas dificultades de aprendizaje como:

- Observar sólo una parte de la complejidad de la vivencia.
- Buscar explicaciones de las sensaciones, en lugar de darles la bienvenida y no buscar controlarlas o explicarlas.
- Considerar que pueda ser “mucho trabajo mental” el de la escucha experiencial.
- Dificultad de poner atención en ciertas partes del cuerpo, como el estómago. Después de esa ocasión no refiere esa dificultad de nuevo.

9. Conclusiones

9.1 Con relación al proceso de aprendizaje y cambio de Marina

Me parece que algo importante que se observa en el proceso de aprendizaje y cambio de Marina es que éste es gradual, con momentos de saltos, y hay también ambivalencias y dificultades concretas. La perspectiva es de observar la complejidad y el movimiento. La apreciación es de moverse-hacia…, no de estar o no ahí. No estoy en el bienestar, me muevo hacia él, en cualesquiera que sean sus manifestaciones concretas. No espero ya sin prisa, sino que me muevo hacia desarrollar esa habilidad y transferirla a la vida cotidiana.

Por ejemplo, cuando la participante parece identificar sus sensaciones, lo vemos como pistas de que quizás ella está aprendiendo a hacerlo, pero lo corroboramos cuando al pasar las sesiones efectivamente ella lo sigue haciendo. Asimismo, al observar que ella atiende y simboliza su experienciar, lo tomamos como señal de que lo está aprendiendo o aprendió a hacerlo. No estamos diciendo que lo aprendió todo en el grupo, porque nos damos cuenta que hay personas que llegan con grados distintos de esta habilidad. Si esto aparece en varias sesiones lo tomamos como un aprendizaje, sobre todo el hecho de que ella en algunos momentos lo reconoce explícitamente y lo entiende -para qué sirve esta habilidad, en este contexto-.

Me parece que Marina desde el inicio no mostró mayor dificultad en hacer silencio interior para atender a sus sensaciones-con-sentido, diferenciándolas de sus sentimientos. Naturalmente iba haciendo pausas y se tomaba su tiempo para expresar y describir sus observaciones al atender a lo que sentía en el cuerpo. Quizás las dificultades fueron más por el lado de buscar explicaciones a ciertas sensaciones que identificó, pero aun así, con ayuda de los facilitadores, ella pudo hacer a un lado esos diálogos internos y buscar una simbolización precisa para su experienciar.

Algo muy interesante fue observar como ella iba relacionando lo que observaba y aprendía en las sesiones con su vida cotidiana y su desarrollo personal –aplicaciones y transferencias a la vida cotidiana-. En varias ocasiones comentó que se sentía mejor consigo misma, más a cargo de sí y de sus decisiones; más en contacto consigo, como

en un reencuentro personal. Que su asistencia al grupo le ayudaba a aprender aspectos de sí misma que no conocía, o que no hubiera creído observar actualmente y habilidades para su vida diaria en movimiento hacia un mayor Bien Estar. Con relación a esto dice Moreno "Las sensaciones-sentidas y los sentimientos que siente una persona en un momento dado le dan una *información* rica y compleja de *Sí* en *relación* con los demás y con la situación en la que se encuentra." (2009, p. 124)

Si el objetivo de la psicoterapia es el cambio, es probable –a modo de hipótesis- que con estas habilidades y actitudes encaminadas en el aprendizaje, Marina podría tener un proceso más fluido y exitoso si ella decidiera iniciar un proceso de psicoterapia. Así como nosotros observamos a la participante, con apertura y disposición para escucharse y con una mayor conciencia corporal, podríamos esperar que tuviera resultados positivos en un proceso de esta naturaleza. Al respecto, una de las proposiciones más importantes de Gendlin tiene que ver con lo que para él promueve el cambio constructivo de la personalidad con mayor fuerza y eficacia: La habilidad de atender y simbolizar el experienciar "De la sensación sentida surgen pasos hacia el cambio" (1996/1999, p. 45). Sí, para Gendlin el cambio se muestra como resultado de una serie de pequeños y grandes movimientos dentro de la complejidad y riqueza del vivenciar humano.

> Cuando lo central de una persona, su self interno, se expande, la persona se fortalece y desarrolla, el <<yo>> se hace más fuerte. La persona –me refiero a quien mira hacia fuera a través de los ojos- se vuelve más ella misma. El desarrollo personal y el aumento de la fortaleza interna son aspectos fundamentales para una evolución adecuada del proceso terapéutico. (Gendlin, 1996, p. 47).

Consideramos por tanto, que este tipo de grupos en su modalidad de taller, pueden plantearse como una experiencia que al mismo tiempo genera y promueve habilidades para la vida cotidiana, así como herramientas y recursos para hacer un proceso de psicoterapia o de desarrollo personal más productivo.

Resalto la importancia del lugar de la música y el contexto, en la comprensión de lo que dice la persona.

> Cuando hablamos, las palabras tienen música. Música que llega a los distintos rincones de nuestro cuerpo y nos suscita sensaciones y sentimientos diversos. Con la música de las palabras nuestro cuerpo se conmueve, reacciona, responde, recuerda, actúa. Pero no siempre nos damos cuenta de ello. (Moreno, 2009, p. 153).

Entonces, cuando Marina se expresaba, su música tenía un lugar muy importante para comprender el sentido de lo dicho, más allá de las palabras; y también podía yo notar la resonancia –no conceptual- que tenía en mi propio cuerpo, aún a través del video, ya que yo no estuve presente en dichas sesiones. Mi propia comprensión de su proceso se enriqueció al mirarla, escucharla y dejarme sentir ante eso; aún con un medio limitado como los dispositivos audiovisuales, que serán, creo yo, menos limitados que los escritos, para estos fines. A colación Moreno (2009, p. 124) propone esta hipótesis de trabajo, con relación al desarrollo de la empatía mediante la conciencia corporal: "Una mayor conciencia corporal, entendida ésta como el reconocimiento de las sensaciones-sentidas propias, dará a una persona *Acompañante* más probabilidades de captar, sentir y comprender, a través de ellas, el vivenciar de la otra persona." Ciertamente yo no fui acompañante de Marina, pero sí observadora y en cierto modo analista de su proceso y estas directrices me ayudaron a poder recibir sus expresiones, comprenderlas y poderlas ubicar y clasificar de acuerdo a las categorías propuestas.

Asumo que esta apreciación y análisis se atribuye a la mirada de la investigadora, y también en diálogo con la del asesor; por tanto siempre será una visión parcial del fenómeno observado. Pero puedo dar cuenta de cómo mi persona, mi cuerpo podía resonar, conmoverse, sentir, responder a la presencia y participación de Marina. Y esto lo guardo principalmente en un lugar significativo de mi experiencia vivida en la elaboración de este trabajo de obtención de grado, y como una veta rica de posibles aprendizajes y estudios futuros en investigación cualitativa. Sobre todo en buscar modos más concretos de integrar estos aspectos de la expresión de la persona (los aspectos no verbales: la música del hablar, gestos, postura, movimientos, etc.) en la investigación, y en la promoción del cambio en psicoterapia, desde la escucha experiencial.

Ahora bien, el sentido de la expresión también cambia cuando se ubica en el contexto particular en que ocurrió. Por ejemplo, en una actividad de simbolización a través del

dibujo, no sólo se trata de estar dibujando, sino todo lo que implica en la persona: El movimiento, pausas, colores, todo son elementos de una configuración en donde ella puede reconocer si está expresando lo que quiere expresar en el momento. El contexto además implica que la persona está en interacción en un momento concreto, en un lugar, con ciertas personas, con ciertos modos de relación.

Encontramos también que las expresiones son multifacéticas, de tal manera que nos dimos a la tarea de analizar diferentes facetas de una expresión. Por ejemplo, en el análisis de este documento se puede observar que diversas viñetas pueden clasificarse en varias categorías a la vez, y esto da una comprensión más rica y compleja de las mismas.

9.2 Con relación a la metodología de la investigación

Originalmente se planteó realizar el análisis de la información utilizando solamente las transcripciones como datos. Sin embargo, me di cuenta que éstas, solas, no dan suficiente cuenta de la riqueza y complejidad de los modos de expresión de la participante –gestos, postura corporal, expresiones no verbales, música del hablar, etc.-, ni de sus pausas, que me parecen fundamentales para dar pistas sobre si ella se expresa desde su experienciar o no, para resonar con ella en mi cuerpo. Acerca de esto podemos recordar la perspectiva de Gendlin (1996/1999), que refiere que con el experienciar viene lo nuevo, lo fresco, porque tenemos que hacer a un lado lo que *ya sabemos* sobre la situación, y atender a lo que de inicio es ambiguo y ver *qué más hay*. Con ello viene un nuevo saber corporal, que es experienciado directamente. De manera que me di a la tarea de revisar el video y complementar las transcripciones con algunas de mis observaciones al respecto, para a su vez poder categorizar las expresiones. Esto permitió no perder expresiones corporales y musicales de la persona y poder comprender el sentido de las mismas.

Ahora, con relación a las categorías, he observado ciertas ventajas y limitaciones.

Observé que las categorías, aunque fueron planteadas de la revisión de sesiones de grupos anteriores, limitan en cierto sentido, porque hay expresiones u observaciones de la participante que no encajan con claridad en las categorías. Además, al vaciar los resultados al apartado correspondiente, también parecieran limitar la exposición de la

información, ya que hay otros aspectos observados que no se ajustan a las categorías, y por tanto, hay que buscar otros espacios en el documento para señalarlos. Esto también hace que para no olvidarlos se tenga un material aparte de recopilación, que he utilizado para estas conclusiones. Finalmente trabajé teniendo en cuenta estas limitaciones, lo que es importante para no cerrar la mirada a nuevas posibilidades, o a entender que se puede trabajar con esas limitaciones.

Por otro lado, analizar la experiencia y el uso de las categorías me ayuda a avanzar en mis modos de diferenciar las expresiones, comportamientos o interacciones de las personas; además de agudizar esta sensibilidad para diferenciar en la acción profesional. De manera que presumo que esto me ayudará a mejorar mi práctica; ya que en ella tengo que hacer apreciaciones en el momento y no puedo detenerme con toda la rigurosidad de un instrumento de investigación para confirmar o no dichas apreciaciones.

A su vez, las categorías permiten hacer un trabajo de evaluación más rápido y tienen ventajas como instrumentos didácticos, ya que su uso implica una clasificación e identificación de distintos aspectos de un fenómeno, como lo es el proceso de aprender a escucharse experiencialmente.

Asimismo, resalto la importancia y el gran valor de un trabajo de categorización y análisis dialogado, confrontado, discutido entre investigadores, que enriquece el proceso y también lo clarifica. En lo personal, fue una labor muy rica en aprendizajes, exponer mi postura y visión sobre lo que iba observando en el proceso de la participante y contrastarlo con mi asesor, para ampliar mi visión y complementar o corregir el análisis de la información y otros aspectos del fenómeno abordado.

A la vez, no podemos evitar preguntarnos qué pasaría si ahora hacemos un análisis sin categorías, con apertura para observar cuáles encontramos. Quizás podríamos tener una observación más abierta para encontrar muchos más aspectos valiosos en el proceso de aprendizaje y cambio de Marina. Ya será método para otra investigación. Sin embargo, me parece que esta experiencia con dicha metodología de análisis, fue muy enriquecedora como antes lo he mencionado.

9.3 Aportaciones a la Psicoterapia

Hace 45 años, en un estudio en Wisconsin -previamente citado en este documento- liderado por Rogers (1967/1976), se identificó que una habilidad significativamente importante, de los pacientes en un hospital psiquiátrico para **tener éxito en sus procesos de psicoterapia,** era conectar con su experienciar y expresarse desde ahí. Se observó que era un aspecto importante para **tener éxito en psicoterapia**, para salir más rápido del hospital y tener una mejor recuperación.

> "When people are speaking quite articulately, we want to respond not to the words we hear and know, but to the felt experiencing, the felt referent, the mass of inner momentary felt meaning, which we do not fully know. This felt experiencing is not what people say [*los contenidos*] but rather what they *talk from [el proceso].* And only as they work with this experiencing, and as its felt meanings evolve, does change happen in any psychotherapy." (Gendlin, 1966, p.9).

En dicho estudio también se observó que algunos pacientes tenían esta habilidad de atender y expresarse desde su experienciar y otros no. Gendlin y su equipo, a partir de ello se preguntaban si esta habilidad podría aprenderse. Y, a partir de ahí se han desarrollado distintas formas de hacerlo. Una de ellas, recientemente, ha sido propuesta por el Dr. Salvador Moreno (Moreno, 1999), con los Grupos Psicoeducativos Experienciales, a partir del Enfoque Corporal, la escucha experiencial y la Mindfulness.

Si en este trabajo de obtención de grado, se ha podido observar cómo la participante observada –quien asistió a un Grupo Psicoeducativo Experiencial[13]-, a quien di seguimiento respecto a su proceso de aprender a escucharse experiencialmente, avanza en distintas habilidades de escucha experiencial, tales como: hacer silencio interior, dirigir y mantener su atención en su experienciar, expresarse desde ahí con precisión; y al hacerlo ella misma identifica cambios concretos en su vida cotidiana; entonces, podríamos pensar que si ella iniciara un proceso psicoterapéutico éstas habilidades le ayudarían a potencializarlo, a modo de herramientas de cambio personal.

El experienciar de una persona en relación con las distintas situaciones o aspectos de su vida le da información nueva, fresca de ellas. Le ayuda a apreciar la totalidad de lo que siente con respecto a la situación concreta de vida. Le permite atender a la globalidad del

[13] Facilitado por el Dr. Salvador Moreno y un equipo de estudiantes de psicología de ITESO.

asunto, y encontrar nuevos caminos para vivir, que le sean más satisfactorios, que promuevan su Bien Estar. Le abre un panorama en donde la persona puede reconocer que es posible y está en sus manos hacer una diferencia en sus circunstancias, una sensación de agencia personal, y de lo que quiere mejorar para sí o para su entorno; y a la vez, le permite considerar los diferentes aspectos entretejidos en su vivencia y así tomar mejores decisiones y acciones.

Me parece que la aportación de este trabajo a la psicoterapia tiene precisamente que ver con eso, con reconocer un significativo y útil recurso para las personas que deciden tomar un proceso de psicoterapia, porque buscan un cambio en sus vidas. La persona entonces puede aprender a escucharse experiencialmente, antes de iniciar o incluso paralelamente a un proceso de psicoterapia; para disponer de una potente herramienta de cambio constructivo, en un marco terapéutico. El que la persona sepa cómo reconocer y expresarse desde su experienciar facilitará, tanto a la persona, como al terapeuta, los pasos hacia el cambio. La persona al reconocer lo que siente experiencialmente en los distintos aspectos de su vida que busca mejorar: en sus relaciones, interacciones, decisiones, problemas, etc. avanzará en un cambio-sentido, que le brindará una nueva perspectiva de la situación y le permitirá identificar nuevas alternativas ante la misma, nuevas rutas de acción y de cambio.

De ahí la pertinencia de reconocer los distintos aspectos del proceso de aprendizaje y cambio de personas que aprenden a escucharse experiencialmente, para promoverlos como un útil y valioso recurso en psicoterapia.

Finalmente, me gustaría decir que reconozco con mayor claridad la utilidad de impulsar tanto en los consultantes, como en personas en general, el aprendizaje de la escucha experiencial para promover el cambio en los aspectos de su vida que buscan mejorar.

10. **Referencias bibliográficas**

Alemany, C. (comp.) (1997). *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin.* Bilbao: Desclee de de Brouwer.

Armenta, J. (2006). La terapia centrada en el cliente en un contexto psiquiátrico: Del diagnóstico al encuentro con la persona. *Enseñanza e Envestigación en Psicología*. 11/002, 399-411.

Frezza, E. (2004) *La pertinencia del focusing en el enfoque centrado en la persona, hoy.* IX Foro Internacional del Enfoque Centrado en la persona. Ediciones Suárez.

Friedman, N (2005). Experiential Listening. *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 45, 217-238.

Gendlin, E. T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.

Gendlin, E. T. (1964). A Theory of Personality Change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons. Trad. Español: Riveros, E.

Gendlin, E. T. (1966). Research in psychotherapy with schizophrenic patients and the nature of that "illness." *American Journal of Psychotherapy, 20*(1), 4-16. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2097.html

Gendlin, E. T. (1978/1981). *Focusing.* New York: Bantam Books, revised edition. En español: *(1983)***.** *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal.* Bilbao: Edit. Mensajero.

Gendlin, E. T. (1984). The Client's Client: The Edge of Awareness. In R. Levant, & J. Shlien, (Eds.), *Client-Centered Therapy and The Person-Centered Approach* (pp. 76-107). New York: Praeger.

Gendlin, E. T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy. A Manual of the Experiential Method*. New York: The Guilford Press. Traducción al español. (1999) *Psicoterapia orientada por el Focusing*. Madrid: Paidós.

Hycner R. (1985). Some Guidelines for the Phenomenological Analysis of Interview Data. *Human Studies, 8:279-303*

Kabat-Zinn J. (2003). *Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn J. (2007). *La Práctica de la Atención Plena*. Barcelona: Kairós.

Madison, G. (2009). *Focusing on Existence: Five Facets of an Experiential-Existential Model*. London: Person Centred Journal.

Moreno (2007). *Vivencia y Experiencia. Vivenciar y Experienciar. Hacia una precisión conceptual: Apuntes para reflexionar*. Manuscrito no publicado. ITESO. Departamento de Salud, Psicología y Comunidad, p. 2.

Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal, Focusing*. Guadalajara: Focusing México.

Moreno, S. (2010). Vivir saludablemente y enfoque corporal. *Revista Prometeo*, No. 58, pp. 32-28.

Moreno, S. (2011). *Grupos Psicoeducativos Experienciales, en ONG. Fase exploratoria*. PAP 2011, en ONG. Manuscrito no publicado. ITESO. Departamento de Salud, Psicología y Comunidad.

Moreno, S. & Orozco, M. (2012). *Guía para la categorización de las transcripciones, de las participantes y para su uso como material de referencia en la investigación sobre aspectos del proceso de cambio en GPE. Sesiones de Grupos Psicoeducativos Experienciales.* Manuscrito no publicado. ITESO, Departamento de Salud, Psicología y Comunidad.

Pick et al. (2007). Escala para Medir Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE) *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology,* Vol. 41, Num. 3, pp. 295-304.

Prouty, G., Van Werde, D., & Pörtner, M. (2002). *Pre-Therapy. Reaching contact-impaired clients*. Herefordshire: PCCS Books.

Rogers, C. R., Gendlin, E.T., Kiesler, D.J. y Truax, Ch.B. (Eds.) (1967/1976). *The Therapeutic Relationship and its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics.* Westport: Greenwood Press, Publishers.

Stapert, M. & Verliefde, E. (2011*). Focusing con Niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

11. Anexos

Anexo 1. Guía para la *categorización* de las transcripciones, de las participantes y para su uso como material de referencia en la *investigación sobre aspectos del proceso de cambio en GPE*. Sesiones de Grupos Psicoeducativos Experienciales.

Guía para la *categorización* de las transcripciones, de las participantes y para su uso como material de referencia en la *investigación sobre aspectos del proceso de cambio en GPE*
Sesiones de Grupos Psicoeducativos Experienciales

Salvador Moreno López
María Orozco Carroll
Versión3. 19 septiembre 2012

Propósitos de la categorización.-

- Contar con la transcripción de las sesiones, organizadas en categorías, **para ser utilizadas** como material para: a) *investigar sobre* distintos aspectos del proceso de aprendizaje de la escucha experiencial y desarrollo de competencias de las participantes, en los grupos;

- Adicionalmente, las categorizaciones serán **utilizadas** para actividades de investigación y difusión sobre distintos aspectos del proceso de cambio en Grupos psicoeducativos Experienciales.

Categorías de la transcripción de las expresiones verbales de las participantes:

1.- Identifica y atiende su experienciar (*sensaciones-sentidas*) explícita o implícitamente. (Ya sea en la sesión o en otros momentos)

- En esta categoría incluimos expresiones que explícitamente o implícitamente se refieren al experienciar. Aquí tomamos como sinónimos experienciar y sensación-sentida. Es necesario excluir sensaciones nombradas pero que no sean del experienciar sino más bien aparezcan como un componente fisiológico de una emoción.

2.- Menciona efectos/cambios relacionados con realizar las actividades de atención al *cuerpoorganismo* (Cambios dentro de la sesión de GPE)

- La persona explícitamente se refiere a algún cambio identificado al hacer actividades en sesión del GPE.

3.- Menciona efectos/cambios en cómo se siente fuera del GPE, o señala posibles aplicaciones (transferencias) en su vida cotidiana, al asistir al grupo. (Cambios fuera de la sesión de GPE).

- La persona explícitamente se refiere a algún cambio en cómo se siente cotidianamente o a posibles aplicaciones en su vida, y lo menciona en relación con el grupo o las actividades que realiza, que le hemos sugerido en el grupo.

4.- Se reconoce (*o no*) como Agente en su vida (expresiones de agencia); como alguien que puede hacer una diferencia en su vida, con sus acciones (para mejorar o para empeorar)

- Aquí se incluyen tanto aquellas expresiones verbales en las que la persona reconoce explícita o implícitamente que puede hacer una diferencia en su vida, como aquellas en las que se siente a merced de las circunstancias o de los comportamientos de otras personas. Por supuesto, hay que identificar en qué "polo de la categoría" ubicamos cada una de las viñetas identificadas.

5.- Hace referencia (explícita o implícita) a emociones y sentimientos

- Aquí queremos notar cuándo una persona hace referencia a sentimientos y si menciona en relación con qué o con quiénes los experimenta.

6.- Genera modos de interacción consigo misma, con otras personas y con sus circunstancias en las que se mueve hacia el BienEstar

- La persona dice que ha interactuado o se ha comportado de manera diferente en una determinada situación y, de alguna manera, implica que se siente mejor con ello.

7.- Identifica y expresa palabras, movimientos, recuerdos o imágenes que vienen al ponerle atención al *experienciar* del *cuerpoorganismo, hasta encontrar una simbolización precisa.*

- Aquí la persona parece encontrar una simbolización precisa para su experienciar, en la modalidad de palabras, recuerdos y/o imágenes; o bien describe un gesto o sonido que ha hecho y que parece haber sido una simbolización precisa de su experienciar.
- Esta categoría abarca desde los intentos de búsqueda de una simbolización precisa, hasta la misma simbolización precisa de su experienciar.

8.- Observación de aspectos relacionados con su proceso de aprender, referidos implícita o explícitamente por la persona. (Categoría más amplia a modo de pretexto de descubrimiento)

- Se retoman las expresiones de la persona que parecen describir aspectos relacionados con su proceso de aprender a escucharse experiencialmente, que no son observados por las otras categorías; Por ejemplo: sus dificultades, alternativas de solución, cambios de percepción, propuestas de acción, intención, etc.
- Por *proceso de aprender a escucharse experiencialmente* entendemos **las vivencias** de las participantes en relación con las **actividades e interacciones realizadas** para promover el desarrollo de habilidades y actitudes que les posibilitan a escucharse experiencialmente. Y que se van traduciendo (transformando) efectivamente en nuevas acciones y actitudes.
- Se trata de ir señalando las pistas que parecen dar cuenta de un aprendizaje a lo largo de las categorizaciones. A medida que estas pistas van observándose de manera recurrente, se considera que hay un aprendizaje.

A partir de la transcripción, se hará el documento:

a) Categorización *de lo que las participantes dicen* en las sesiones

Procedimiento.-

1ª parte:

1. Una vez que ya tengo la transcripción de la sesión, elaboro el documento en una tabla de 3 columnas. En la columna de la izquierda pongo la transcripción completa de una sesión de GPE. En la columna de la derecha *anotaré comentarios y apreciaciones personales* que vaya teniendo al hacer una primera lectura global de la transcripción. En un documento aparte registro los datos relacionados con el *contexto de vida* y *expectativas*.
2. Identifico y comprendo *en qué consisten las categorías* que utilizaré para hacer este trabajo.
3. Verifico *qué color* corresponde *a qué categoría* para usar los colores adecuadamente, tal y como ha sido señalado.
4. La categorización empieza leyendo dos veces la transcripción completa de una sesión, para tener la impresión global de la misma. Durante estas primeras lecturas, puedo anotar en la columna de la derecha las *apreciaciones o reflexiones* que me susciten la lectura de la transcripción.
5. En la tercera lectura, observo con atención las expresiones verbales de las participantes, buscando comprenderlas en el contexto de la sesión y, de acuerdo con el significado que capte de dichas expresiones, *las ubico en alguna de las categorías* y las *marco con el color* que les corresponda. (Puedo retomar toda la expresión, coloreando la parte que corresponde a la categoría adecuada). Si considero que una determinada expresión verbal puede ubicarse en dos categorías, la marco con los dos colores.
6. En la tercera columna puedo ir registrando los comentarios y apreciaciones generados del diálogo con el asesor de TOG, que clarificarán el proceso de categorización de las viñetas.

2ª parte de la categorización:

7. Una vez que ya están categorizadas las expresiones verbales (viñetas), ***las agrupo por categoría***, en orden cronológico y con identificación de quién lo dijo
8. Leo con detenimiento todas las viñetas de una categoría para tratar de captar qué parecen expresar dichas viñetas, qué tienen en común y en qué difieren.
9. Propongo la comprensión de eso que voy encontrando, en diálogo con autores.

Para ejemplificar todo este proceso de categorización revisar la categorización de la 1er sesión del GPE C.

Bibliografía:

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons. Traducción al español: Edgardo Riveros.

Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing*. Guadalajara: Focusing México.