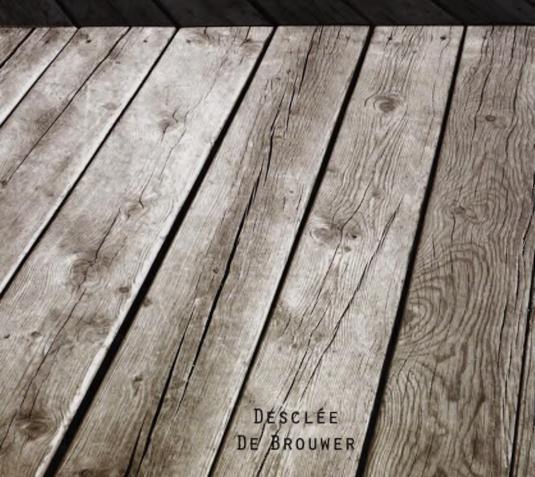


Pinceladas de filosofía experiencial



La sabiduría interior

Pinceladas de filosofía experiencial

Tomeu Barceló

La sabiduría interior

Pinceladas de filosofía experiencial

- © Tomeu Barceló, 2013
- © EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2013 C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO www.edesclee.com info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2660-6 Depósito Legal: BI-1211-2013 Impresión: RGM, S.A. – Urduliz

Índice

Pról	ogo <i>por Carlos Alemany.</i>	11
Intro	oducción	15
1.	Materia, vida y conciencia	21
	La partícula de Dios	21 26
	El misterio de la conciencia	30
2.	Centrándonos en las personas	37
	Destellos del Maestro Carl	37
	Ser la persona que uno es	41
	Mirar dentro	45
3.	La sabiduría interior	53
	Los primeros sabios	53
	Existencialistas y fenomenólogos	59
	La realidad no es independiente de uno mismo	64
4.	La fuente de la sabiduría	69
	Una aguja en un pajar	69
	La conciencia hecha carne	74
	Algo se autopropulsa	78

5.	¿Quién hay ahí dentro?	85
	Una sensación sentida corporalmente	85
	Un mecanismo que lleva hacia adelante	91
	Un sujeto que siente	95
6.	Aprender a escuchar dentro	101
	El contacto con uno mismo	101
	Alguien nos puede ayudar	106
	Responsabilizarse de uno mismo	110
7.	Una puerta de acceso	117
	Focusing: una filosofía práctica	117
	Los pasos para acceder	121
	Recibir lo que vino	129
8.	Bajar a las profundidades	133
	Una tarde en Maintencillo	133
	Un espacio más allá de la mente	138
	Un orden implicado	143
9.	Un lenguaje para el cuerpo	149
	El fenómeno del lenguaje	149
	La simbolización de la experiencia: el referente directo	155
	La relación entre el símbolo y la experiencia	162
10.	Un cuerpo para pensar	167
	El pensamiento complejo	167
	El pensar intuitivo	173
	Pensar desde el cuerpo	177
11.	Gestos, sueños y metáforas	183
	La expresión no verbal	183
	El lenguaje de los sueños	189
	Una nota sobre la metáfora	196

ÍNDICE

12.	La sabiduría compartida	201
	La conexión con los otros	201 204 209
13.	La comunicación de la sabiduría	219
	Ejercer el diálogo	219 224 229
14.	Sabidurías comprendidas	235
	El "como si"	235 240 249
15.	La sabiduría inacabada	253
	Indicios de lo desconocido	253 257 264
Rihl	iografía	269

Prólogo por Carlos Alemany

Tu cuerpo sabe la dirección de la curación y de vida. Si tomas el tiempo para escucharlo te proporcionará los pasos en la dirección debida.

(Eugene T. Gendlin)

En la nochebuena del año 2012 Eugene Gendlin cumplió 86 años. A pesar de su avanzada edad, ha continuado reflexionando sobre la filosofía, la psicoterapia y los asuntos que conforman la experiencia humana.

Gendlin es el padre de lo que hemos venido denominando filosofía experiencial o, como él mismo la llama, filosofía de lo implícito. Sus aportaciones se originaron con un descubrimiento curioso. Después de escuchar múltiples grabaciones de entrevistas terapéuticas halló en sus investigaciones que la persona que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible podía preverse a partir de la segunda o tercera entrevista. Lo que hacían estas personas era distinto a lo que hacían los demás pacientes. Descubrió que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que producía el cambio. La diferencia residía en cómo hablaban los pacientes. Esta distinta forma de hablar era solo una muestra externa de lo que estos pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Las personas con éxito hablaban más despacio, se paraban como consultando a

su interior de vez en cuando antes de continuar expresándose. El hallazgo era contrario a sus suposiciones iniciales puesto que la terapia no enseñaba a los pacientes esta habilidad, sino que ya la poseían por sí mismos. Gendlin denominó a esa destreza interior de conexión *acto interno*, promovedora del cambio y la sanación.

La investigación le mostró que estos pacientes con resultados positivos ya disponían de esta destreza y la iban perfeccionando, en cambio aquellos pacientes que no lograban el éxito terapéutico no la tenían en absoluto y tampoco la aprendían durante el proceso. Gendlin averiguó que este acto interno era un proceso mediante el cual la persona establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal consistente en el sentir del cuerpo a partir de una situación particular de referencia. Desde entonces, Gendlin instrumentó una herramienta, *focusing* (1969) que nos ayuda a acceder a este conocimiento interior, y se dedicó a investigar el funcionamiento de este acto interno.

Tomeu Barceló entró en contacto con las aportaciones de Gendlin mientras se estaba formando con Carl Rogers con quien Eugene Gendlin había colaborado una docena de años. Más tarde Tomeu se formó conmigo en la filosofía experiencial de Gendlin y en focusing y obtuvo los títulos de Focusing Trainer, Focusing Oriented Psychotherapist y Certifying Coordinator por el The Focusing Institute de Nueva York presidido por Eugene Gendlin. Como Coordinador Nacional y presidente del Instituto Español de Focusing, Tomeu Barceló dedica una buena parte de su quehacer a la formación, la investigación y la divulgación de la filosofía experiencial y el focusing en España y Latinoamérica.

Como filósofo, Tomeu no se limita a reproducir las aportaciones de Gendlin, sino que ha sido capaz de reflexionar sobre los mecanismos de este acto interno que descubrió Gendlin y de sistematizar con acierto los procesos que facilitan el despliegue de lo que ha denominado sabiduría interior.

PRÓLOGO

En este nuevo libro de Tomeu Barceló, el autor aborda, con un estilo divulgativo y profundo al mismo tiempo, las condiciones para acceder a esta sabiduría que inherentemente poseemos y los caminos para acrecentarla.

El autor recorre en los primeros capítulos del libro los antecedentes científicos, antropológicos y filosóficos que nos ayudan a comprender la consistencia de la sabiduría interior y la evidencia de su manifestación en las personas y en el proceso de la vida.

Explica después magistralmente en qué consiste este conocimiento interno basándose en las investigaciones de Gendlin y en su propia experiencia, y nos otorga caminos sobre cómo acceder a este espacio profundo de conocimiento corporalmente sentido que abarca sensaciones, intuiciones, pensamientos, e incluso sueños que precisan ser significados y comprendidos.

En los últimos capítulos, a partir especialmente del capítulo 12, Tomeu Barceló da un paso más y reflexiona sobre la manera adecuada de compartir intersubjetivamente nuestra sabiduría, comunicarla, comprender la experiencia de los otros y configurarla cooperativamente.

Para terminar, el autor sostiene que la sabiduría y el conocimiento interno continúan desplegándose en el proceso de la vida y que, en consecuencia, no consiste en un resultado definitivo sino en un proceso inacabado. Ciertamente todavía precisamos más investigaciones para poder explicar muchos fenómenos desconocidos y sorprendentes que nos ocurren, sin embargo, como asevera el autor, la todavía incipiente filosofía experiencial puede proporcionar significados que abran la puerta a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión y solidaridad.

Nos encontramos ante una obra que revela una amplia experiencia de su autor en contacto con personas y grupos que se forman y practican el *focusing* de Gendlin. También un gran conocimiento,

fruto sin duda de una profunda reflexión sobre el enfoque centrado en la persona y la filosofía experiencial. El tono vivencial que tiñe esta obra combina con la erudición en el conocimiento de los procesos personales internos y de las relaciones humanas. Su lectura resulta amena, y el realizarla me ha supuesto un grato placer.

Felicito a Tomeu por este trabajo y me complace enormemente que me haya otorgado el honor de prologarlo.

Carlos Alemany Briz Coordinador Nacional diplomado del The Focusing Institute. Nueva York Presidente de Honor del Instituto Español de Focusing.

Introducción

El corazón tiene razones que la razón no comprende. (Blaise Pascal)

Vivimos en un mundo de incertidumbre. La incertidumbre del mundo se muestra, entre otros factores, en la indeterminación que caracteriza nuestras actuales crisis. No exclusivamente las económicas, también las políticas, la crisis de valores, las crisis en nuestras relaciones interpersonales y, fundamentalmente, nuestras crisis internas.

Muchas personas se sienten inciertas consigo mismas, perdidas en una maraña complicada de información, con dificultades para afrontar los problemas de la vida o con temor a lo que nos depara el futuro.

La filosofía experiencial puede ayudarnos a desatascarnos, a vivir mejor la incertidumbre, a sentirnos más seguros en nuestras decisiones, a resolver nuestros conflictos.

La mayoría de las personas hemos experimentado, en algún momento, al menos uno de un conjunto de fenómenos internos que se ha manifestado a modo de alguna intuición sobre algo de lo que no teníamos ninguna evidencia racional, pero que nos provocaba una certeza subjetiva en relación a lo entrevisto. Lo más probable es que la experiencia confirmara la intuición, ignorando las con-

vicciones racionales. En otras ocasiones este fenómeno interno ha adoptado la forma de lo que llamamos "presentimiento", a modo de algo anticipatorio que luego ha acontecido, también podemos experimentar visualizaciones sobre hechos que están ocurriendo lejos de donde nos encontramos en un momento; o bien, en ocasiones, sorprendentemente recordamos algo que permanecía completamente olvidado en nuestra memoria. Muchas veces hemos adoptado decisiones desde nuestras "corazonadas" aunque la razón nos indicara todo lo contrario, y lo curioso es que estas decisiones han resultado ser gratificantes y satisfactorias.

Todas estas experiencias las hemos sentido en nuestro foro interno, en nuestro cuerpo, a modo de sensaciones físicamente sentidas que tenían una gran carga de intensidad y nos generaban una certeza indiscutible, a pesar de no ajustarse al "sentido común" que nos indicaba la razón, o a las deducciones de nuestra mente pensante.

La filosofía se ha venido ocupando, a lo largo de la historia, de la razón. Una razón que ha sido adjetivada en sus múltiples acepciones y, en consecuencia, ha sido analizada como razón instrumental, razón pura, razón práctica, razón crítica, razón vital, razón utópica, razón especulativa, razón comunicativa y otras muchas concepciones según la función esencial que se le otorgaba. Todas ellas, sin duda, han pretendido desentrañar las vicisitudes de nuestro proceso de conocer, de comprender el mundo y de situarnos en él. Pero solo de forma tangencial la filosofía académica ha considerado estas razones del corazón que ya señalaba Pascal en su pugna con Descartes. Y parece que ciertamente hay razones del corazón que poco entienden de deducciones lógicas o de formalidades analíticas.

A lo mejor la filosofía debe empezar a explorar la razón experiencial, un nuevo tipo de razón que contendría estas razones del corazón que la razón no comprende y que, en buena medida, consiste en la sabiduría interior que todos experimentamos alguna vez

INTRODUCCIÓN

y de la que ya hablaron los primeros sabios en los orígenes del quehacer filosófico. Corresponde a la filosofía significar la experiencia humana. Las razones del corazón forman parte también de nuestra experiencia. No se trata de otorgar una nueva responsabilidad a la filosofía, sino que, en realidad, la filosofía misma consiste en intentar dar nombre a la experiencia. Adentrarnos en los significados profundos de la experiencia nos ha de permitir acrecentar un mayor conocimiento, una mayor comprensión del mundo y de nosotros mismos. También nos ha de procurar vivir la vida con más plenitud, por lo que debe disponer de métodos pragmáticos para transformar la experiencia si fuera preciso.

El filósofo y psicoterapeuta Eugene T. Gendlin es el promotor, pensador y formador de lo que venimos en llamar filosofía experiencial o, como a él mismo gusta decir, filosofía de lo implícito. Su pensamiento explora la subjetividad desde lo corporalmente sentido como una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia autenticidad misteriosa y profunda del ser humano.

Pero no podemos comprender la filosofía experiencial en sus profundas contribuciones solo de la mano de Gendlin. Porque, si bien Gendlin desentraña esa complejidad del proceso de la vida, del fenómeno implícito autogenerado que contiene una profunda sabiduría que podemos sentir en nuestro propio cuerpo; también recurre a concepciones de la física moderna y se nutre de otras aportaciones anteriores, en especial de Carl Rogers y de la filosofía existencialista y fenomenológica.

Pero además Gendlin no ha creado un modelo sistemático y cerrado de comprensión de nuestra experiencia interna, sino que solamente ha impulsado un camino para comprender en qué radica nuestra sabiduría interior sentida y significada; porque si la filosofía consiste en significar la experiencia, la significación de esta experiencia es la misma sabiduría, la cual le otorga sentido. Desde esta óptica Gendlin es un gran filósofo.

Sin embargo, la filosofía experiencial no constituye un sistema acabado ni homogéneo. Ni siquiera la palabra "experienciar" figura en el diccionario de la Real Academia. Estamos todavía en los inicios y por ello seguimos motivados en seguir pensando la sabiduría interior.

La sabiduría interior no es algo dado ni pertenece a unos pocos filósofos. La sabiduría es una posibilidad. Se despliega a medida de nuestra experiencia, de la capacidad que tengamos de significar nuestra experiencia, de la voluntad de comunicar auténticamente nuestra experiencia interna a otro y de la captación de la experiencia de la otra persona.

Según sea nuestra disposición para otorgar significados compartidos que transformen la misma experiencia implícita, la sabiduría puede ir configurándose cada vez más en un mecanismo de autopropulsión.

Este libro intenta esbozar una comprensión de nuestra sabiduría interna y proponer métodos para desplegarla; se trata de mirar cómo funcionamos por dentro y cómo funcionar mejor. Intento aportar mi propia experiencia y mis propias reflexiones, no exponer académicamente los postulados de Eugene Gendlin –para ello sería suficiente con leer sus libros–, si bien sus aportaciones han conformado mi manera de procesar mi experiencia y mi pensamiento. También otras contribuciones han significado mucho para mí, especialmente las de Carl Rogers, y otras que mencionaré a lo largo de los diversos capítulos. Todas ellas tienen que ver con la filosofía experiencial que aspira a comprender las razones del corazón y su sentido.

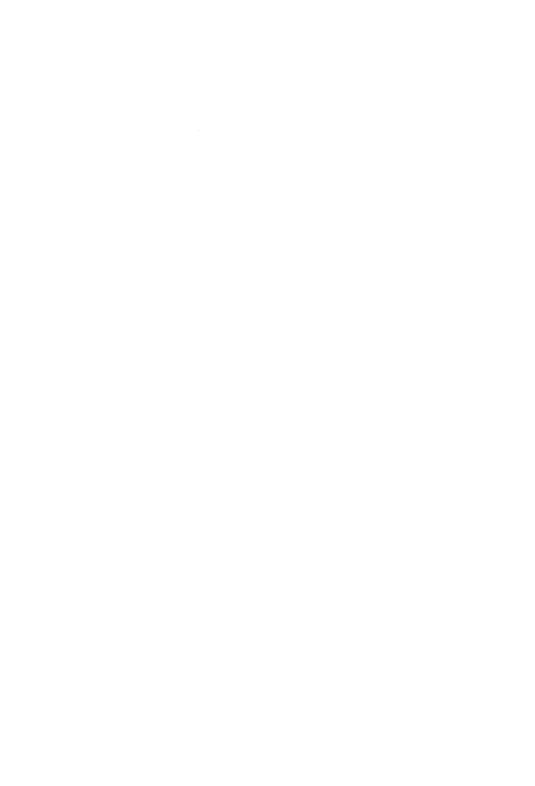
Cada tema planteado en los diversos capítulos da para una más profunda reflexión, porque la intención, en esta ocasión, no es tanto ahondar intensamente en cada uno de los aspectos de la filosofía experiencial, sino divulgarla. Se trata de sacarla de sus aposentos y reivindicar su lugar en el pensamiento contemporáneo. De ahí el subtítulo elegido: *pinceladas de filosofía experiencial*.

INTRODUCCIÓN

Estoy convencido de la extraordinaria utilidad de la filosofía experiencial para la comprensión del mundo y de nuestro comportamiento. Nos proporciona la posibilidad de un mejor bienestar interno, crecimiento personal, desarrollo de nuestras capacidades inherentes, resolución de nuestros conflictos, avance del conocimiento, vivencia de unas relaciones personales más enriquecedoras, cultivo de la espiritualidad y de otras muchas facetas de la vida, entre ellas, la propia salud física.

La grandeza de la filosofía experiencial reside en que, además de proveernos de un modelo de comprensión del mundo y de nosotros mismos, nos otorga un método práctico para acceder a nuestra sabiduría interior. A este método le llamamos *focusing* y consiste en saber estar atentos a nuestras sensaciones corporalmente sentidas, vislumbrar su significado y entrever la direccionalidad constructiva que contienen. Se trata de comprender y dialogar con estas razones del corazón que la razón exclusivamente mental no comprende.

Busquemos dentro de nosotros mismos y compartamos con otras personas lo que encontremos. La filosofía experiencial nos ofrece un camino para esta tarea.



1

Materia, vida y conciencia

Al principio era el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios... Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.

(Jn, 1:1 / Jn, 1:14)

La partícula de Dios

Es tarde y me cuesta conciliar el sueño. Mi cabeza se entretiene en hacerme un montón de preguntas que no soy capaz de responder, así que decido levantarme para intentar distraerme en otra cosa y esperar a que el insomnio de esta noche desaparezca y me deje descansar. Salgo a la terraza para fumar un cigarrillo porque en la habitación de este hotel familiar está prohibido. La noche está tranquila y la temperatura primaveral es muy agradable. Levanto mis ojos hacia el cielo de San Isidro, en las afueras de Buenos Aires y curiosamente puedo contemplar el espectáculo. Hoy, casi excepcionalmente, el firmamento de Buenos Aires está limpio, como si no hubiera rastro de la contaminación cotidiana. La cruz del sur es hermosísima y se vislumbra perfectamente. La belleza ante mis ojos es francamente impresionante. Mi cabeza, sin embargo, sigue interrogándose con intensidad.

Sé que el firmamento que ahora estoy observando no es una fotografía de las galaxias y las estrellas de ahora, sino que se trata de cómo era este rincón del universo hace muchísimos años, de modo que es como si estuviera mirando hacia atrás en el tiempo, porque la luz que vemos ahora empezó a salir de su lugar de origen hace millones de años.

Me pregunto cómo el universo pudo haber surgido de una nada, de energía cero, sin violar el principio físico de la conservación de energía. Los físicos dicen que la energía total del Universo sigue siendo cero y que el cosmos sigue expandiéndose de manera acelerada, aún conservando la energía.

Para Stephen Hawking el universo sigue creándose a sí mismo y como no tiene frontera es autocontenido, no puede ser creado ni destruido. Es como si el cosmos se enseñara a sí mismo a crecer en complejidad mientras va evolucionando.

Para que el universo siga expandiéndose de forma acelerada debe existir alguna fuerza mayor que cancele la acción de la gravedad de la materia de las galaxias y, como cualquier fuerza, debe venir dada por alguna energía. Los físicos han llamado a esta energía misteriosa "energía oscura". Si existe esa energía oscura, como nos indica la física, atendiéndonos al principio de equivalencia de Einstein entre la masa y la energía, tiene que haber también una materia asociada, la materia oscura. La cantidad de esta materia, dicen los físicos, es muchísimo mayor que la materia de la que están compuestos los planetas y las estrellas, pero no emite ni absorbe luz, ni siquiera la refleja aunque tenga un gran potencial gravitatorio; de ahí su nombre de oscura.

En este universo expansivo la probabilidad de que se genere vida es mucho menor que la probabilidad de encontrar un átomo particular entre todos los existentes en el cosmos.

El origen de la vida es un milagro en este conglomerado de masas y energía y precisó muchas condiciones para ponerse en

MATERIA, VIDA Y CONCIENCIA

marcha. Resulta sin duda muy sorprendente que exista en nuestro universo, tan explicado por la física con un sumario de ecuaciones ajustadísimas, el fenómeno de la vida en evolución en un planeta singular, lejos del centro del universo, que orbita alrededor de una estrella insignificante de una simple galaxia de entre millones.

Sin embargo, me parece que la mejor manera de interrogarnos acerca de la vida, la conciencia y el universo, es suponer que no son cosas separadas sino aspectos de un mismo fenómeno. Y bien pudiera ser que, en virtud del principio de incertidumbre, pudieran aparecer azarosamente procesos inusuales relacionados con las interacciones del carbono que constituye la base de la vida tal como la conocemos.

De la vida parece emerger la conciencia. La conciencia todavía no puede ser explicada perfectamente por la ciencia actual. Pero lo que la ciencia explica, al menos, es que la conciencia siempre aparece unida a alguna porción de materia, aunque muchas porciones de materia aparentan, a simple vista y sólo a simple vista, no tener conciencia.

Históricamente hemos pensado en dualidades: cuerpo y alma, bueno y malo, energía y materia. Einstein nos previno de la inseparabilidad de la materia y la energía y de su inevitable equivalencia. La física cuántica siguió en sus prevenciones, y nos alertó de la imposibilidad de separar la materia de la conciencia. Al final a Merleau-Ponty¹ se le ha dado la razón: somos conciencia encarnada. Conciencia y materia no son sino las dos caras inseparables de lo real.

Si la conciencia sigue todavía inaccesible para la ciencia, en las últimas décadas los físicos han llegado a comprender la estructura íntima de la materia y sus procesos interaccionales a nivel microscópico. Pero siguen enfrascados en responderse sobre cuál es el origen de la masa de las partículas subatómicas.

^{1.} Merleau-Ponty (1908-1961), filósofo existencialista-fenomenólogo francés.

Muchos físicos creen que encontrar esta respuesta tiene que ver con la existencia de una partícula, el llamado bosón de Higgs, que al interaccionar con las demás partículas las dotaría de masa.

El bosón de Higgs fue predicho en la década de los sesenta por un grupo de científicos en el que participaba Peter Higgs. El sistema estándar de la teoría cuántica incorporó la hipótesis. Diez años después, en los setenta, los físicos descubrieron que la fuerza electromagnética y la llamada fuerza débil eran dos manifestaciones del mismo fenómeno, pero para que se produjera sería preciso la presencia del bosón de Higgs que en el lenguaje más metafórico lo han denominado "la partícula de Dios". Desde entonces los científicos intentan encontrar esa pieza que les falta para comprobar experimentalmente el modelo.

El llamado acelerador de partículas LEP, construido en el Laboratorio Europeo de Física de Partículas (CERN) en Ginebra no logró encontrarlo en la década de los ochenta, pero averiguaron la masa que tendría si existiera.

En el año 2002 los físicos que trabajaban con el acelerador de partículas Tevatron en Illinois (USA), lograron acotar la búsqueda, pero precisaban un acelerador más potente para vislumbrarlo en el caso que existiera.

En Septiembre de 2008 empezó a funcionar en Ginebra, con haces de partículas en su interior, el acelerador europeo LHC, aunque por una avería en una parte de la máquina tuvo que pararse hasta su reparación. Hoy ya está de nuevo en funcionamiento. En el interior de este acelerador de 27 kilómetros colisionan partículas a muy altas energías y los físicos registran lo que ocurre. De momento los físicos han comprobado de nuevo cómo se comportan las partículas subatómicas de acuerdo al modelo estándar, pero todavía no han descubierto nuevos fenómenos. Martine Bosman física y presidenta del Consejo del experimento Atlas del CERN, fue optimista e indicó que en el 2011 quizá se pudiera

descubrir el bosón de Higgs, la partícula que andaban buscando². Si acaso no se encontrara en un tiempo razonable, el acelerador se pararía durante un año y después de duplicar la energía de las colisiones, se volvería a intentar. Con tal cantidad de energía, si existiera ese bosón, tendría que verse. Hallar el bosón de Higgs era mucho más que encontrar una partícula, significaba confirmar toda una teoría de la física.

A comienzos de Julio del 2012, el CERN emitió un comunicado en el que manifestaba tener indicios más que suficientes del hallazgo. El acelerador LHC permitía explorar la estructura más íntima de la materia y reproducir las condiciones iniciales del universo después del *Big Bang*. Allí se debió formar el Campo de Higgs, un campo de energía que abarcaba el universo. La confirmación de este campo ofreció la explicación de porqué unas partículas tienen masa y otras no. La existencia de la masa se debe a la interacción de las partículas subatómicas con el bosón de Higgs. El Director General del CERN, físico doctor Rolf-Dieter Heurer llegó a afirmar que "el bosón de Higgs da explicación al origen de la vida y de la materia".

Algunos físicos esperan encontrar a estas altas cotas de energía otros fenómenos supuestos: indicios de dimensiones extras además de las tres del espacio y la del tiempo, partículas supersimétricas y quizá otros fenómenos. Otros, como Hawking, opinaban que no se encontraría siquiera el bosón buscado. Si el hallazgo es confirmado tendremos una explicación de cómo la energía se convierte en masa y de cómo ésta va creciendo en el universo. Si no se confirma no se pone en duda la equivalencia entre la energía y la materia pero se tendrá que concluir que algo falla en el modelo estándar y que las cosas son más complicadas de lo que esperábamos. Por si acaso, algunos físicos ya intentan establecer teorías alternativas.

^{2.} Entrevista en el diario "El País" el día 1/11/2010.

Si algo nos enseña la física cuántica es que el diálogo entre conciencia y materia constituye una base sólida para entender toda la creatividad en el universo. Pero a pesar de todas sus formulaciones todavía no hemos sido capaces de explicar la causa última, si hay una causa última, de la totalidad de los fenómenos del cosmos y de resolver los problemas de la vida.

Contemplando un firmamento desbordante de estrellas, como aquél de la primavera de Buenos Aires, en calma y silencio, me doy cuenta al fin y al cabo, de la imposibilidad de querer encerrarlo todo en un producto exclusivamente físico e intelectual. Es posible que estemos en el umbral de un complejo mundo de fenómenos inesperados y tal vez empecemos a tener indicios de la existencia de fascinantes secretos.

El salto a la vida

Parece que la naturaleza se compone de sistemas emergentes. Al despliegue de la materia desde la energía del *Big Bang* siguió la vida como una novedad respecto a lo inanimado.

Una cadena de eventos posibilita el surgimiento de la vida en la Tierra en el transcurso de la historia del cosmos. Las estrellas se habían empezado a formar a partir de una nube de hidrógeno producida por los fotones de la radiación cósmica que se inició hacia unos 400 mil años después del *Big Bang*. Entretanto, el Universo se expandía a la velocidad adecuada para que la materia pudiera concentrarse en nubes densas sin que se disipara por una expansión excesivamente rápida, ni que colapsara sobre sí misma a causa de la lentitud expansiva.

Después de nueve billones de años en que una procesión de estrellas nacían y morían en nuestra galaxia, una nube gigantesca de gas de hidrógeno y de helio fluctuaba por el vacío del espacio girando en torno a sí misma y una estrella llegó al final de su vida

MATERIA, VIDA Y CONCIENCIA

normal y empezó a fundir los elementos químicos más pesados a un ritmo desorbitado. En la explosión violenta que debió ocurrir, la onda de choque con alguna supernova hizo desprender elementos químicos necesarios para la vida: carbono, nitrógeno, oxígeno, sodio, hierro... La gravedad le forzó de nuevo a contraerse y con ello a concentrar la materia en el centro. Cuando la temperatura aumentó lo suficiente empezó la fusión nuclear de hidrógeno en helio liberando gran cantidad de energía y neutrinos. La implosión gravitatoria de la materia y el contrabalance de esa energía dio lugar al equilibrio necesario para formar nuestro Sol. En centenas de miles de años la materia se fue concentrando en pequeños bólidos que constituyeron los ancestros de los planetas.

Para que le vida pudiera emerger se precisaba un planeta que contuviera los elementos químicos apropiados y que distara de su estrella madre en la proporción que facilitara la reacción de estos elementos.

Desde que la vida surgió hace aproximadamente cuatro mil millones de años, la vida y el planeta no se entienden separadamente. El proceso de selección natural proyectó la evolución de las especies. De los seres unicelulares la vida devino más y más compleja, los genes se combinaron y produjeron mutaciones, y sigue evolucionando. Nunca sabremos con precisión lo que ocurrió cuatro mil millones de años atrás y qué dio origen a la aparición de vida.

Algunos experimentos iniciados en 1952 en la Universidad de Chicago por Standley Miller y Harold Urey, premio Nobel, mostraron la posibilidad de que, a partir de compuestos inorgánicos, se produzcan compuestos orgánicos, el primer paso en la compleja transición hacia la vida desde la materia inanimada.

Sabemos que la unidad más simple de la vida es la célula y que, a medida que la vida se fue desplegando en la Tierra, el proceso de reproducción genética adquirió cada vez más sofisticación

y eficiencia, favoreciendo la persistencia de la vida misma y la evolución de los mecanismos reproductores, la adaptación de las criaturas a determinados ambientes y la diferenciación de las especies en ambientes muy diversos. Las células complejas de los seres multicelulares de hoy son extraordinariamente disímiles de aquellas criaturas unicelulares iniciales que empezaron a vivir hace cuatro mil millones de años, pero también tienen mucho en común.

Naturalmente la reproducción no siguió un camino de perfección automática porque los seres sufrieron mutaciones, cambios y cataclismos ambientales a lo largo de los años y el árbol de la vida se fue bifurcando cada vez con mayor complejidad.

Entre la vida y lo estrictamente físico como el movimiento, las interacciones y las partículas subatómicas existe un estrato químico que enlaza los fenómenos y que hizo posible la aparición de la célula como unidad funcional y reproductora. Como señala uno de los actuales físicos de la naturaleza Howard H. Pattee:

Los agregados de la materia que sólo obedecían a las leyes físicas fundamentales empezaron, por primera vez, a obligar a las moléculas individuales a comportarse de una manera funcional y colectiva.³

Según Pattee, para entender la clave de la vida es preciso comprender el comportamiento funcional y colectivo de sus elementos, los vínculos entre sus estructuras que les permiten funcionar hacia una finalidad. Existe una diferencia cualitativa entre lo estrictamente fisicoquímico y lo vivo que hace que la materia viva tenga propiedades muy distintas de lo inanimado.

Todo esto simula indicarnos que lo que ocurre en un ser vivo es sustancialmente diferente de los estrictos fenómenos físicos de

^{3.} PATTEE, H.: "El problema de la jerarquía biológica", en WADDINGTON, C.H. y otros. (1976): *Hacia una biología teórica*. Madrid, Alianza Editorial, p. 535.

MATERIA, VIDA Y CONCIENCIA

la materia inerte y, cuando se combinan los fenómenos físicos y químicos para formar vida, parece existir una unidad enmarañada que los hace actuar en un acto único y compartido. Podemos separar estos fenómenos para estudiarlos, pero una vez separados el mecanismo deja de funcionar.

En verdad, aunque sepamos de lo que la vida está compuesta, todavía estamos lejos de conocer cómo puede funcionar realmente.

Es posible que algunos fenómenos de la vida dependan de factores todavía desconocidos y que algunos factores interaccionen con los procesos químicos de los organismos vivos. Ese es el parecer del famoso bioquímico Rupert Sheldrake que sugiere la existencia de campos morfogenéticos que ejercen efectos organizativos en los sistemas vivos. Para ello formula su hipótesis de la causación formativa según la cual los sistemas se organizan de una forma determinada porque anteriormente sistemas similares se habían organizado de esta misma forma.

Una planta adquiere la forma característica de sus especies porque los miembros anteriores de su especie adquirieron dicha forma; y un animal actúa instintivamente de un modo determinado porque animales semejantes se comportaron de igual forma anteriormente.⁴

La de Sheldrake es una explicación holística de la vida según la cual no podemos explicar todo el universo a partir de lo más pequeño teniendo en cuenta exclusivamente las propiedades de las partículas subatómicas de la materia, sino que los sistemas que se han ido formando, en especial los sistemas de los organismos vivos, están organizados como un todo, y entre ellos, en una jerarquía que cada vez adquiere mayor complejidad en cada nivel superior, por lo que poseen propiedades nuevas en relación

^{4.} SHELDRAKE, R. (1989): Una nueva ciencia de la vida. La hipótesis de la causación mórfica. Barcelona, Kairós, p. 22.

a las de sus partes separadas. El conjunto es mayor y diferente que la simple suma de sus partes.

El salto a la vida sigue siendo un enigma y los seres vivos somos esencialmente diferentes del resto de los objetos naturales. Al menos exhibimos propiedades arbitrarias y seguramente propósitos no explicables exclusivamente por las leyes de la física. Somos sistemas organizados y altamente complicados en los que la incertidumbre y la indeterminación están siempre presentes. La materia de la que estamos hechos parece explicable por las interacciones físicas y químicas de las combinaciones de sus elementos, pero el aliento que nos otorga vida es todavía un secreto a desentrañar.

El misterio de la conciencia

De la sopa primordial de moléculas que interaccionaron y se desplegaron para formar la primera criatura viva, millones de años más tarde, aparecen nuestros primeros ancestros australopitecinos de los que derivará, al cabo de dos millones de años, la emergencia del género *homo*.

Los primeros *homo habilis* empezaron a construir herramientas y útiles y, lentamente, la evolución produjo el *homo erectus* que gozó de una determinada capacidad cultural. La evolución hizo que se reemplazara por el *homo sapiens* que adoptó formas homínidas de cerebro más grande.

Hace unos cuarenta y cinco mil años la cultura entró en un período de gran despegue caracterizado especialmente por el desarrollo del lenguaje que nos hace capaces de producir un número infinito de mensajes con un número limitado de signos.

La caza, la construcción de herramientas, la tecnología y el desarrollo del lenguaje favorecen el avance del pensamiento y de lo que se conviene en llamar vida inteligente.

MATERIA, VIDA Y CONCIENCIA

En todo caso, en algún momento, nuestros antepasados empezaron a cuestionarse sobre el sentido de su existencia. Desde entonces esta indagación fue incesante y se fueron revelando los secretos de la naturaleza abriendo nuevos campos de conocimiento con innovadores instrumentos y teorías, creación de obras de arte, música y literatura que permitieron expresar la gama de nuestras emociones, tristezas y alegrías, angustias y temores, además de la necesidad de compañía y compasión.

Para muchos científicos, nuestras propiedades psíquicas y las de los animales superiores que permiten la formación de los estados conscientes de las personas, son un nuevo paso de la evolución a partir de las estructuras de la materia. Estas propiedades no solamente canalizan la actividad física de la materia, sino que activan su dimensión psíquica.

La nueva neurología cuántica intenta la posibilidad de comprender el cerebro, lugar depositario de estas funciones psíquicas, y ofrecer nuevas probabilidades de entender el enigma de la conciencia. Pero el cerebro no es un tejido más maravilloso que los pulmones u otros, sino que sigue siendo un tejido celular compuesto básicamente de sus mismos elementos.

Por la conciencia somos capaces de percibir y responder adecuadamente a los estímulos del ambiente y la conciencia parece ser común a todos los mamíferos, aunque las personas disponemos también de autoconciencia porque somos capaces de reflexionar sobre nosotros mismos, darnos cuenta de lo que somos o sentimos y conjeturar sobre nuestro estar en el mundo. Un animal se da cuenta de su entorno, pero no se percata de su propia existencia y es incapaz de reflexionar sobre sus propios actos.

Cada vez en mayor medida existe un interés en las ciencias para intentar explicar los orígenes de la conciencia y muchas veces estas explicaciones concluyen que el compendio de nuestras emociones, percepciones y pensamientos tiene que ver con las

interacciones de un vasto conjunto de células nerviosas y moléculas. Lógicamente es muy factible que la conciencia sea un nuevo escalón emergente en la naturaleza desde que se ocasionó el salto a la vida.

Seguramente en las primeras fases de nuestra evolución humana el fenómeno de la conciencia debió experimentar un gran desarrollo impulsado por el desarrollo del lenguaje. En algún momento, el yo consciente, en un nuevo salto, se reconoció a sí mismo. Fue, sin duda, un envite a la actividad permanentemente creadora de la naturaleza, una fuerza de la que no estoy nada convencido, que pueda atribuirse exclusivamente a las relaciones físicas y químicas de los elementos. Opino más bien que trasciende a los mismos organismos individuales.

La vida es creadora, aparece y se desarrolla con un fuerte grado de indeterminación y, en esa indeterminación, la creación y la imprevisión son propiedades de la conciencia que, a su vez, otorga propulsión vital a nuestro propio desarrollo. Parece que, por lo que conocemos, la conciencia desempeña un papel en la vida y que cualquier ser vivo actúa de manera inteligente; por lo que no está privado totalmente de una cierta conciencia.

La vida que conocemos está ligada a nuestro cuerpo, un cuerpo complejo que funciona como algo más que sus funciones biológicas, con algo que venimos en llamar mente o conciencia y que ha traído de cabeza a todos los sistemas filosóficos que se han ocupado de la naturaleza humana en demanda de una explicación racional a este fenómeno, intentando determinar su naturaleza material o inmaterial y tratando de apreciar su relación con el cuerpo, es decir; con la materia. No hay ninguna evidencia que nos permita excluir la posibilidad de una interacción intrínseca entre mente y cuerpo.

En la búsqueda de explicaciones, ciertamente las nuevas neurociencias aportan cada vez más información y afirman, por el

MATERIA, VIDA Y CONCIENCIA

momento, que al fin y al cabo la conciencia es una forma especial de materia que actúa en otra materia que es el cuerpo.

Es verdad que conocemos en buena medida la estructura del cerebro y un gran sumario de procesos físicos y biológicos del sistema nervioso y las distintas regiones cerebrales que operan en nuestra actividad mental. Pero todavía no hemos sido capaces de explicar cómo producimos una idea, cómo adoptamos decisiones, cómo estimulamos nuestra voluntad o cómo somos capaces de gestionar nuestros instintos. Pudiera ser posible que, si la física actual presupone la conciencia del observador, quizá esta conciencia no pueda ser explicada exclusivamente en términos físicos.

Por la física sabemos que todo confluye en un inmenso océano de energía. La física cuántica elude la distinción entre partícula y campo y entre la materia y lo que no lo es. Lo que se llama realidad física es más bien una sucesión de discontinuidades y de accidentes y contrastes que forman una gran red de información. En ese entramado ninguna partícula existe por sí misma, sino por sus interacciones con las demás partículas; por lo que, en suma, suceden como manifestaciones de campos inmateriales.

La moderna física nos está mostrando que en las profundidades de la materia no se puede encontrar ninguna cosa, sino posibilidades y tendencias en permanente cambio y transformación. El ámbito de la conciencia podría pertenecer al mismo continuum de este campo cuántico intangible.

Todo ello constituye una realidad extraña que más bien no estaría compuesta por materia sino por pensamiento y conciencia. Una conciencia que no se desarrollaría hacia ninguna finalidad concreta sino que sería ella misma su propio despliegue y se entendería como completa en sí misma. Los organismos, en todos sus niveles de complejidad, podrían ser considerados un reflejo de ese magma de conciencia de la que derivamos en última instancia.

Las personas, como organismos, seríamos entonces seres privilegiados en el sistema como máximos depositarios de esta capacidad consciente. Y podríamos convenir con el filósofo Henri Bergson:

Veo en la evolución entera de la vida en nuestro planeta una penetración de la materia por la conciencia creadora, a fin de librar, a fuerza de ingeniosidad, algo que queda aprisionado en el ánima y que se libera definitivamente en el hombre.⁵

No sabemos muy bien lo que es eso que se libera definitivamente en el hombre según Bergson, pero las tradiciones filosóficas lo han considerado como una especie de sentido interno, una especie de señal interior que hace que uno tenga conocimiento de sí mismo. Si algún día las ciencias logran comprender el surgimiento de la conciencia no podrán obviar ese sentido interno.

Las personas somos criaturas en permanente búsqueda y necesitamos comprender el sentido de nuestra existencia, porqué somos cómo somos y cómo nos situamos en el mundo. Para ello miramos en el interior de nosotros mismos, ocupamos nuestros pensamientos y nos interrogamos constantemente intentando identificar qué ocurre tras lo que ocurre. También tratamos de vivir nuestras vidas lo mejor posible con responsabilidad y complacencia.

En este proceso continuo, experimentamos la regularidad de las estaciones del año, el movimiento de los planetas y las estrellas y otras regularidades existentes en la naturaleza que formulamos con leyes matemáticas que nos auxilian a describir el mundo. Tal vez sería razonable suponer que la naturaleza y el universo entero fueran una unidad consciente con un sentido direccional y nosotros consistiéramos acaso en una de sus manifestaciones.

^{5.} BERGSON, H. (1959): L'évolution créatice. París, Presses universitaires de France, p. 125.

MATERIA, VIDA Y CONCIENCIA

Es cierto que lo que hoy puede parecer sobrenatural o mágico, alcance ser explicado en el futuro. La exploración de la ciencia para comprender la emergencia de la materia, de la vida y de la conciencia es incesante. Pero creo que, incluso averiguando las leyes que han hecho posible el acaecimiento de estos fenómenos, continuaríamos sin conocer con qué propósito el universo ha creado vida inteligente.

El universo más bien aparenta ser como un todo, como un solo organismo vivo, una entidad con poder de generar criaturas capaces de reflexionar y de sentirse a sí mismas. Sentir que formamos parte de algo, de la misma totalidad, nos podría preparar para experimentar un descubrimiento más profundo de la realidad, porque las fórmulas matemáticas nos pueden iluminar sobre cómo se comportan las cosas, pero difícilmente nos ayudarán a comprender lo que son.

Es bien posible que la conciencia no sea exclusivamente un producto de nuestro cerebro, sino el fundamento de la misma existencia, el origen de los propios fenómenos que acontecen. Si fuera así, cada uno de nosotros tendría la misma identidad que este principio cósmico que es en sí mismo creador y gozaríamos de posibilidades para acceder a esta especie de sabiduría si aprendiéramos cómo hacerlo.

En cualquier caso la conciencia sigue siendo un misterio y, como dijo Max Planck, el iniciador de la física cuántica:

La ciencia es incapaz de resolver el misterio último de la naturaleza. Y ello se debe, en un último análisis, a que nosotros mismos formamos parte de la naturaleza, y por tanto del misterio que estamos intentando resolver.⁶

^{6.} PLANCK, M.: "El misterio de nuestro ser". En WILBER, K. (Ed.) (1986): Cuestiones cuánticas. Barcelona, Kairós, p. 213.

2

Centrándonos en las personas

Una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo.

(Carl R. Rogers)

Destellos del Maestro Carl

Me había encontrado con Carl Rogers en mi época estudiantil. La lectura de sus obras y la participación en algún grupo facilitado a la manera no directiva me habían impresionado profundamente. Sin embargo cuando lo conocí personalmente, pude charlar con él y participar como alumno en alguna de sus actividades, tuve la sensación de sentirme transformado. Recuerdo su mirada limpia y tímida pero altamente penetrante. Sentía que el Maestro se percataba de mi estado anímico interior, aún sin decir nada, su presencia me conmovió profundamente y su estar ahí de manera tan intensa me afectó en lo más hondo de mi corazón. Desde entonces no he dejado de preocuparme cada vez que me siento alejado de mí mismo, cada

vez que me percato de que estoy actuando de manera no ajustada a mi vivencia interna y, en cada ocasión en que me veo abocado a representar un papel diferente a como me siento yo mismo en este momento, me noto inquieto, perturbado y sensiblemente intranquilo. Cuando estuve con el Maestro habían transcurrido ya 40 años de su comentada e impresionante aparición realmente pública.

Ya han pasado más de siete décadas desde la famosa conferencia de Carl Rogers en la Universidad de Minnesota (EE.UU.). En aquella asombrosa intervención del 11 de Diciembre de 1940, Rogers expuso algunas de sus ideas iniciales sobre una nueva manera de entender la psicoterapia, haciendo énfasis en la capacidad de las personas de autodirigirse y en el potencial inherente que cada persona tiene. Esta conferencia se considera el inicio de lo que se denominó terapia no-directiva. El impacto fue tan enorme que Carl Rogers decidió plasmar por escrito sus supuestos en un libro que vio la luz en 1942.¹

En el libro Carl Rogers introducía nuevas formas de relación de ayuda en comparación con otros estilos directivos prevalecientes en la época y utilizó el término cliente para referirse al hasta entonces llamado paciente y las expresiones no-directiva y centrada en el cliente para referirse a su sistema de terapia. El libro incluía también una transcripción de la grabación de un proceso terapéutico: el caso de Herbert Bryan, constituyendo, por estos y otros motivos, una verdadera revolución en el campo de la psicoterapia.

Desde entonces el Enfoque Centrado en la Persona ha ido creciendo, expandiéndose y ampliando sus campos de intervención en la educación, los grupos, las organizaciones y otros ámbitos.²

^{1.} ROGERS, C. (1942). Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice. Boston, Houghton Mifflin. Traducción española: (1978). Orientación psicológica y psicoterapia. Madrid, Narcea.

SEGRERA, A. (2008). "El Enfoque Centrado en las Personas después de Rogers: reflexiones y bibliografía en español". En Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales. Vol. 66. núm. 128, pp. 63-82.

Una de las ideas básicas del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers fue el descubrimiento de que existen, en todos los individuos, fuerzas constructivas de crecimiento que no habían sido consideradas por otras orientaciones terapéuticas. Otra idea fundamental, presente en las aportaciones de Rogers, consiste en la confianza absoluta del terapeuta en estas fuerzas internas del cliente, una confianza nítida que propicia el proceso terapéutico. El descubrimiento de estas poderosas fuerzas internas de crecimiento y la firme convicción del terapeuta en estas fuerzas representan, hoy por hoy, el aspecto más revolucionario del Enfoque Centrado en la Persona.

Así, Rogers constató que existe, en toda vida orgánica, una fuerza direccional básica que se manifiesta como una tendencia en el organismo para preservarse y moverse hacia una dirección de maduración y de autorrealización en sus propias potencialidades inherentes. Esta fuerza direccional también se expresa como una tendencia del organismo para moverse hacia una dirección de mayor independencia, autonomía y autorregulación así como hacia una mejor socialización y está presente desde la concepción de la vida de cualquier organismo hasta su muerte y en cualquier nivel de complejidad orgánica. La llamó, a partir de 1959, tendencia actualizante (actualizing tendency).

Para Carl Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo y esta tendencia inherente tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades del individuo, con el restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar sus potencialidades. La persona que funciona plenamente es, entonces, aquella que se deja guiar por su organismo que contiene una sabiduría intrínseca de carácter constructivo. Esta persona vive existencialmente y se comporta de la manera más satisfactoria en cada situación existencial, hace lo que siente que es correcto y este mecanismo es percibido como una

orientación eficaz y adecuada para sus actitudes y su conducta. En este dinamismo, la persona vive la experiencia de ser libre, una libertad mediante la cual el individuo elige realizarse en plenitud desempeñando un papel responsable. Así la persona puede descubrir un significado interno nuevo, organísmico, producido por el ser consciente de la pluralidad de matices que conforman la experiencia vivida; siendo responsable de lo que uno elige en un proceso dinámico, flexible y creativo del crecer y desarrollarse. Este núcleo es interno y parece ser direccionalmente constructivo.

Rogers revolucionó la psicología centrándola de nuevo en las personas, lugar que jamás tuviera que haber abandonado, si es que lo ocupó alguna vez. Así, la persona se colocó en el lugar central de la existencia, más allá de los roles terapéuticos, las técnicas y los diagnósticos.

Quizá la mayor aportación de Carl Rogers ha sido introducirnos en la búsqueda de respuestas sobre el funcionamiento real de las personas en el mundo, con un lenguaje claro y preciso que conecta con nuestra manera de entendernos o, al menos de vivirnos.

Y es que entenderse a uno mismo no parece nada fácil, a pesar de la multitud de recursos que la psicología ha puesto a nuestra disposición. Incluso en los albores del nuevo siglo, la *new age* no se resiste a introducir nuevas técnicas, herramientas o "terapias" con la sospechosa finalidad de mejorar nuestro estado emocional y caminar hacia sendas más felices frente a lo que un mundo de incertidumbre nos presenta.

Para Carl Rogers, el objetivo más deseable para un individuo, la meta que en realidad persigue, es llegar a ser él mismo. En este proceso de llegar a ser uno mismo, si como personas nos sintiéramos comprendidas en profundidad y aceptadas en la totalidad de nuestra propia experiencia, empezaríamos a despojarnos de las máscaras que todos usamos y comenzaríamos a examinar diversos aspectos de nuestra experiencia para reconocer y afrontar las

múltiples contradicciones que a menudo descubrimos en nosotros mismos. Quizá descubriríamos que una gran parte de nuestra trayectoria vital se orienta por lo que deberíamos ser y no por lo que en realidad somos.

Ser la persona que uno es

En una ocasión un alumno me preguntó: "¿Cómo somos las personas?". Yo, un poco desconcertado le dije: "¿Qué haces cuando deseas saber cómo eres?". Enseguida me respondió sorprendido: "Me miro al espejo". "¿Y qué ves en el espejo"? –Le espeté con cierto humor—. "Veo como está mi cara, mi cuerpo, y si me siento a gusto y alegre" –me contestó con entusiasmo—.

Entonces se me ocurrió expresar: "Si tu espejo fuera una especie de aparato de resonancia, una RMN (resonancia magnética nuclear) utilizaría ondas de radiofrecuencia y un poderoso campo magnético para producir imágenes claras y detalladas de los órganos y tejidos internos de tu cuerpo, entonces no verías exactamente lo que ves en tu espejo actual, no verías ni tu cara ni tu cuerpo tal cómo los ves, sino tejidos y órganos como tus pulmones, tu hígado, tu bazo...

Y si tu espejo fuera un TAC (tomografía axial computarizada), usaría un equipo especial de rayos X para obtener datos de imágenes de tu cuerpo en distintos ángulos que luego procesaría en una computadora para formar imágenes de alguna sección transversal de tus tejidos y órganos. Sería como examinar un pan cortándolo en rodajas muy finas, cuando la computadora arma de nuevo las rodajas, produce una vista multidimensional muy detallada del interior de tu cuerpo.

Y si tu espejo fuera de rayos X emitiría una forma de radiación mediante la cual estos rayos pasarían a través de tu cuerpo que los absorbería en variables grados, por lo que produciría una imagen

en película fotográfica o en una placa de registro, entonces verías tus huesos de color blanco porque absorben gran parte de la radiación y los tejidos blancos como los músculos se mostrarían grises porque permiten que los rayos pasen a través de ellos; el aire que tienes en tu interior aparecería de color negro.

Y poniéndonos a seguir imaginando, si tu espejo fuera un 'espejo cuántico' verías un conjunto de partículas de las que estás hecho, moviéndose a altas velocidades, y no podrías distinguir tus minúsculas partículas de las que forman la mesa o la silla que está a tu lado. Así que me parece que no es una buena idea mirarse a espejos de estas clases para saber cómo somos. Puede que tengamos que mirar hacia dentro a ver qué descubrimos".

Cómo mi alumno, muchas veces me pregunto de qué estamos hechas las personas. Es una pregunta recurrente que se formula en mi mente especialmente en momentos de tristeza y soledad; en estos instantes en que la soledad y la tristeza se sienten intensamente, como una punzada en el pecho y un peso en el corazón. Al fin y al cabo, a pesar de las múltiples y diversas relaciones personales que tenemos, en alguna ocasión uno se encuentra consigo mismo, experimentándose solo en un mundo interno, vivenciando los continuos avatares de la vida, pensando en no sé qué, sintiendo los fenómenos que acontecen.

Y a pesar de conocer los mecanismos que el maestro Rogers me ha aportado para ayudarme a ser más mí mismo, siento a veces extraordinarias dificultades para ser consciente realmente de lo que estoy sintiendo y experienciando y no concibo cómo podría sentirme mejor. Incluso, aun sintiéndome profundamente realizado, me resulta complicado comprender cómo podría avanzar en un camino de mayor crecimiento y desarrollo.

El lenguaje de mi interior me parece muchas veces complejo y no me resulta fácilmente descifrable. En múltiples ocasiones me veo también desprendido de mí mismo, alejado y extranjero en mi propia casa. Pero incluso así, sé que alguien, -yo mismo-, estoy vivenciando toda esa complejidad, por lo que finalmente el mí mismo me atrapa, me condiciona y al mismo tiempo me abre un mundo de posibilidades.

Es posible que, en el fondo, Kierkegaard estuviera en lo cierto cuando manifestaba:

El hombre siempre pretende deshacerse de sí mismo, del yo que realmente es, para llegar a ser un yo de su propia invención. Ser ese yo que él quiere habría constituido para él las delicias de su vida, pero estar constreñido a ser un yo que él no quiere ser, constituye su verdadero suplicio, el cual consiste en no poder desembarazarse de sí mismo.³

El filósofo danés aseveraba en realidad que la causa de la desesperación de la persona reside en no desear ni elegir ser uno mismo o en querer ser alguien diferente de lo que uno es. Y es que a Kierkegaard no le interesaban las verdades objetivas de la filosofía porque decía que no tenían ninguna importancia para la existencia de las personas. El filósofo danés afirmaba que cada uno había de encontrar la verdad "para sí", así que no hacía falta describir filosóficamente al ser humano o a la naturaleza como había hecho Hegel años antes, sino que lo esencial es la existencia de cada uno y en esta existencia, sobre todo cuando adoptamos decisiones, es cuando nos relacionamos con nosotros mismos. Por ello la verdad, en términos de Kierkegaard, es subjetiva; queriendo significar que las verdades realmente importantes son muy personales. Cada uno, y sólo cada uno, puede saber qué es lo mejor para sí mismo.

Para ser uno mismo es necesario, de acuerdo con Carl Rogers, llegar a experimentar las emociones y sentimientos que surgen del organismo de una forma consciente y abierta, y de este modo la

^{3.} KIERKEGAARD, S. (1999): Enfermedad mortal. Madrid, Albor libros, p. 46.

persona se experimenta a sí misma con toda la riqueza que existe en su interior, descubre la armonía de sus propios sentimientos que confluyen en una unidad y no trata de imponer una máscara a lo que realmente es que distorsione el verdadero significado de su experiencia.

Cuando verdaderamente nos convertimos en nosotros mismos estamos más abiertos a nuestra propia experiencia y nos percatamos más profundamente de los propios sentimientos y actitudes, perdemos rigidez en nuestras creencias y convivimos armoniosamente con nuestras propias contradicciones, nos vivenciamos de manera más sensible y descubrimos que nuestro organismo merece confianza, que es un elemento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata. En palabras de Rogers:

El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo.⁴

Llegar a ser uno mismo es ciertamente un proceso, no solo porque no alcanzamos este objetivo de la noche a la mañana, sino porque cambiamos en el propio transcurso de nuestra vida. Vivirnos como un proceso puede resultar inquietante, pero es altamente estimulador porque nos vamos descubriendo, transformando y percibiéndonos en constante cambio, que fluye en la medida de nuestra experiencia, que nos conduce a revelar nuevos aspectos dentro de la complejidad que deviene en nuestro interior.

En ese lugar interno, único para cada uno, se ponen en funcionamiento un sinfín de procesos mediante los que sentimos la vida y abordamos, como podemos, lo que ésta nos depara.

Si realmente consiguiéramos desentrañar ese misterioso mecanismo interno conoceríamos algunas claves de cómo funcionamos

^{4.} ROGERS, C. (1981): El proceso de convertirse en persona. Barcelona, Paidós, p. 113.

por dentro, que es lo mismo que decir, nos conoceríamos un poco más a nosotros mismos y nuestras reacciones mientras acontecemos en el decurso de nuestra existencia.

Mirar dentro

Mirarnos, ver el propio interior y descubrir la riqueza que inherentemente poseemos resulta difícil para algunas personas. Percatarnos de lo que sentimos, escuchar el susurro del lenguaje de nuestro ser profundo y entender su significado no parece una competencia establecida en los currículos de los programas de enseñanza y aprendizaje, ni siquiera adquiere mucha importancia en la educación familiar. Así, las personas del siglo XXI nos sentimos huérfanas de nosotros mismos. Dedicamos mucho tiempo a captar mensajes externos, desde la televisión, la música, los libros, las otras personas y todo un conjunto de actividades en las que participamos. Es como si no supiéramos estar solos, o aún estándolo, ocupamos el tiempo haciendo alguna cosa. Pocas veces nos dedicamos a estar solos con uno mismo. Es curioso como ni siquiera estamos capacitados para escucharnos a nosotros mismos un mínimo de cinco minutos al día. Entonces ¿cómo es posible centrarnos en las personas si no conseguimos centrarnos de vez en cuando en nosotros mismos?

Una de las mayores dificultades en percatarnos de nuestro interior consiste en que no sabemos cómo hacerlo. Ignoramos la forma de adentrarnos en nuestras propias profundidades porque nadie nos ha enseñado a bucear en nuestro adentro. Y si en alguna ocasión la humanidad era capaz de sentirse, los avatares de la civilización moderna, con su ritmo desenfrenado, sus ruidos estrepitosos y la excesiva carga de estímulos exteriores de consumo, han conseguido que olvidemos los simples mecanismos de escuchar nuestra voz interior.

Nos es necesario desaprender y aprender de nuevo para saber quienes somos, cómo nos sentimos y cómo podemos sentirnos mejor.

Una de las más creativas aportaciones al Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers ha sido la propuesta de Eugene Gendlin, un filósofo y psicoterapeuta nacido en Austria en 1926 y emigrado cuando tenía 13 años a Estados Unidos a causa de la persecución de los judíos por el nacionalsocialismo porque su familia era de origen judío. Gendlin estudió filosofía en la Universidad de Chicago e ingresó en 1953 en el *practicum* de postgrado impartido por Carl Rogers en la misma Universidad. Estaba muy interesado por las investigaciones que Rogers llevaba a cabo sobre la fenomenología de las emociones, la congruencia y la empatía. Más tarde entró a trabajar en el equipo de Carl Rogers y colaboró con él durante una docena de años en Chicago y en Wisconsin. Gendlin logró, en base a un consistente sistema filosófico diseñar una herramienta potente que llamó *focusing* para ayudarnos a entablar una relación de escucha con uno mismo.

Focusing es el proceso de darse cuenta de una sensación corporalmente sentida a partir de la experiencia de notar cómo sentimos algo en el centro de nuestro cuerpo que tiene significado emocional; esta sensación tiene que ver con la globalidad de algo, un problema, una decisión, una relación personal, una situación existencial. Si conseguimos otorgar significado a esta sensación

^{5.} Se encontrará una exposición de los trabajos conjuntos de Rogers y Gendlin y sus líneas de investigación en el capítulo de BARCELÓ, T. (2007): "Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma". En ALEMANY, C. (Ed.) (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 79-128.

^{6.} Se puede leer un resumen del sistema filosófico del Eugene Gendlin en BARCELÓ, T. (2008): "La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin". En MISCELÁNEA COMILLAS, Revista de Ciencias Humanas y Sociales, Vol. 66. núm. 129, Madrid, Universidad Pontifica de Comillas, pp. 413-438.

^{7.} En la web: www.focusing.es del Instituto Español de Focusing se publicitan los talleres y cursos para las personas que deseen aprender este método.

CENTRÁNDONOS EN LAS PERSONAS

sentida que surge como globalidad de algo, parece como si sintiéramos un alivio y el propio cuerpo nos indicara un nuevo paso, una nueva dirección.

Se trata de descubrir que el cuerpo ya sabe lo que la mente todavía desconoce y de posibilitar una relación de confianza con nuestro cuerpo, que nos permite contactar con la sabiduría interior, que nos proporciona los pasos para conducirnos hacia una existencia más satisfactoria y con una mayor autonomía frente a valoraciones externas y al propio sistema de creencias.

Lo que sucede en la vida nos afecta. Cada uno de nosotros es afectado por lo que nos pasa. La vida nos ocurre, y esta afectación es corporal. Mediante nuestro cuerpo sentimos angustia, tristeza, enfado, alegría, presión, ganas de..., decaimiento, ilusión por... Y eso que sentimos lo notamos en el cuerpo, la mayoría de las veces en el centro de nuestro cuerpo: en la garganta, el pecho, el vientre, el abdomen..., parece que el centro del cuerpo es el lugar privilegiado en el que podemos sentir el cúmulo de sensaciones producidas por lo que nos está afectando de los fenómenos de la vida.

El cuerpo nos habla en forma de sensaciones y si desentrañamos el significado que para uno mismo tienen estas sensaciones, conseguimos contactar con nuestra propia sabiduría que nos indica el nuevo paso, la dirección constructiva para sentirnos mejor. Aunque inicialmente no sepamos hacia donde nos conduce una sensación, en el momento en que dejamos que surja su significado implícito notamos una sensación de alivio, un ¡ajá, esto es! Y entonces ya somos capaces de planificar mejor.

Es como si estamos en un avión y hemos facturado el equipaje, nos encontramos sentados ya en el asiento correspondiente y nos abrochamos el cinturón de seguridad. De pronto notamos una sensación en el estómago, tiene que ver con inquietud, es como un presentimiento de que nos hemos olvidado de meter algo en la maleta, pero no logramos saber qué, la inquietud no desaparece.

Esta sensación corporal de olvido de algo está ahí y nos disponemos a atenderla. Cuando la enfocamos y dejamos que ella misma "hable", de pronto sentimos "¡el cepillo de dientes!" "eso es", enseguida desaparece la inquietud, se genera una ligera sensación aliviante. Naturalmente no tenemos el cepillo de dientes, pero ahora podemos planificar qué hacer, decidir si adquiero uno al llegar, esperar a instalarme en el hotel o cualquier otra cosa.

Cuando logramos que desde la misma sensación surja un símbolo, un nombre, un significado, entonces estamos seguros de lo que estamos sintiendo y este mismo significado sentido corporalmente nos otorga la dirección del comportamiento de nuestro organismo que podemos escuchar y por ello darnos permiso para dejarnos fluir.

Incluso en los pequeños detalles de la vida no hacemos caso en multitud de ocasiones a las indicaciones de nuestro cuerpo, si es un detalle minúsculo puede que no pase nada, pero si no aprendemos a escucharnos las consecuencias pueden ser mayores.

Todas las personas tenemos pequeñas experiencias cotidianas en que no escuchamos las indicaciones de nuestro cuerpo. A veces, por ejemplo, voy a comprar una camisa, entonces el dependiente saca varias camisas para que pueda elegir; miro, pruebo... en fin, parece que una de ellas me iría bien, no sé muy bien por qué, pero es como si mi cuerpo se decidiera por esa camisa. Sin embargo el dependiente ha cursado un módulo de habilidades sociales de venta y me indica con suficientes argumentos que esta otra camisa está mejor, su relación calidad-precio, la moda... aunque noto que mi cuerpo parece preferir mi propia elección, me dejo llevar por los argumentos del dependiente y me compro la camisa que me indica. Cuando he salido de la tienda empiezo a sentirme inquieto y disgustado con la compra, es como si percibiera que no me sentiré a gusto con esta camisa, esta sensación no me abandona hasta que llego a casa, me pruebo la camisa y empiezo a notarme incómodo

con esta ropa, como que me siento estrecho... finalmente casi nuca me pongo esta camisa. En cambio la ropa que tengo que ha sido elegida desde esta sensación primera en la que mi organismo parecía sentirse bien con la camisa, suele ser esta clase de ropa que me pongo siempre que puedo y me sabe mal cuando ya está muy vieja y tengo que desprenderme de ella.

El cuerpo no solamente muestra estas sensaciones más cotidianas. Cuando tenemos un problema, alguna relación que nos afecta, una decisión que debemos adoptar, cualquier situación vital, podemos atender nuestro interior y comprobar qué nos dice nuestro organismo, qué sensación fluye desde dentro y cuál es su significado que para mí tiene de forma sentida.

Para ello precisamos silenciarnos y escucharnos, atendernos a nosotros mismos. Y para atenderse a uno mismo precisamos dedicarnos tiempo. El tiempo hoy es un bien escaso porque llevamos un ritmo vital apresurado y andamos muy ocupados. Quizá necesitemos ir un poco más despacio, con más lentitud, sin que ello nos haga más ineficaces. Sin embargo, estar un rato en compañía de uno mismo, es quizá la mejor terapia para una vida alegre, saludable y caracterizada por el despliegue de las propias potencialidades inherentes.

El método de Gendlin nos enseña a escuchar nuestro cuerpo porque *focusing* consiste en acentuar la conciencia y no a sufrir silenciosamente. Cuando prestamos este tipo de atención, enfocando una sensación que se produce por algún fenómeno que nos afecta, ocurre un proceso extraordinario, parece que lo que emerge nos da la respuesta a nuestra propia pregunta, como si un problema contuviera por sí mismo su propia solución.

Rogers había averiguado que cuando escuchaba empáticamente a otra persona se producía una profunda transformación terapéutica en la autopercepción de esta persona y en sus sentimientos y

emociones8. Gendlin trató de averiguar cómo ocurría este fenómeno y por qué, y descubrió que siguiendo unos pasos determinados⁹ era posible contactar con el proceso mediante el cual resolvemos nuestros conflictos; estos pasos permitían que nos aproximáramos a una fuente de conocimiento intuitiva, inmediata y directa. Fue capaz de explicar cómo las personas podemos escuchar nuestro cuerpo porque el cuerpo siente y percibe los problemas y los asuntos de la vida de maneras diferentes a cómo lo hace nuestra racionalidad. Siguiendo los pasos de focusing podemos tener una idea más clara de lo que nuestra voz interior nos comunica, del conocimiento que existe en nuestra conciencia. De esta forma podemos tener una mirada auténtica, una significación sentida de lo que nos afecta en contacto directo con los propios sentimientos que vivimos, lo que nos puede permitir estar inmersos en nuestro ser y conectar con nuestra identidad, única, irrepetible y creativa que somos mediante un proceso que se autopropulsa y que es autodirigido, constructivo y normalmente sorprendente.

Es posible que la manera de encontrar la "verdad para sí" de la que hablaba Kierkegaard, escuchar el propio organismo para el despliegue de la tendencia actualizante que proponía Carl Rogers y confiar en el significado implícito que cada sensación corporalmente sentida nos transmite como manifiesta Eugene Gendlin, sólo sea posible si somos capaces de encontrar en el propio cuerpo las respuestas a nuestros interrogantes. Para ello puede ser conveniente interrogarnos sobre nuestra corporalidad y sus funciones psicológicas y emocionales, y vislumbrar el sutil lenguaje que utiliza en sus distintas facetas y múltiples entresijos. Solamente de esta forma podremos ser protagonistas de un proceso de valoración interna que se basa en el momento presente y que confía en el despliegue de la propia experiencia.

^{8.} ROGERS, C. (1977): Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires, Paidós.

^{9.} GENDLIN, E. (1988): Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Bilbao, Mensajero.

CENTRÁNDONOS EN LAS PERSONAS

Dejarse llevar por la inmediatez de aquello que experienciamos y al mismo tiempo esforzarnos para captar todo el significado complejo de la misma experiencia, nos conllevará descubrir que en nuestro interior habita una base organísmica altamente organizada que es una fuente de valoración confiable. Si gozamos de libertad interior para elegir lo que valoramos en profundidad, parece que tenderemos a optar por aquellas elecciones, experiencias o metas que contribuyan a la propia supervivencia, crecimiento y desarrollo propios y también de las demás personas.

Buscar adentro en vez de buscar afuera nos brinda una senda socialmente adaptable para abordar los asuntos que la vida nos depara y las encrucijadas de valor con las que nos enfrentamos.

Veamos si podemos viajar hacia la comprensión de cómo funcionamos por dentro y tratemos de desentrañar en lo posible la maravillosa información que nuestro cuerpo intenta transmitirnos, para poder estar en este mundo de una manera más presente, más creativa y, en definitiva, más felices.



3

La sabiduría interior

Cuando todos los seres y todas las cosas se excitan, yo miro cómo se revuelven. Sí, las cosas florecen y florecen, y cada una regresa a sus raíces. El regreso a las raíces es el silencio, y esto quiere decir: volverse hacia su determinación. Volverse hacia la propia determinación es la permanencia. El conocimiento de la permanencia es la iluminación.

(Lao Tse)

Los primeros sabios

Resulta maravilloso y sorprendente descubrir que los orígenes que hoy conocemos de la actividad filosófica de la humanidad se remontan hacia más de dos mil quinientos años atrás. Es extraordinario y curioso como, aproximadamente en la misma época y en distintas y distantes culturas, emerge en el ser humano el intento de explicar el mundo mediante la interiorización y la reflexión filosófica. Quizá, la aportación de Rogers de centrarse en las personas no sea tan original, y constituya una dimensión inherente del mismo ser humano en búsqueda de la sabiduría.

Alrededor del año 550 a. C. comienza en Grecia el proceso de entender los fenómenos del cosmos atendiendo a procesos na-

turales mediante un pensamiento independiente y surgen, casi de golpe, un conjunto de pensadores denominados presocráticos que fundan la filosofía occidental. (Tales, Anaximandro, Anaxímenes, Pitágoras; y Heráclito en Asia Menor hacia 540 a. C.) Este giro filosófico tan decisivo que tiene lugar en las orillas del Mediterráneo, hace que la humanidad contemple una insólita comprensión de nuevos modelos de entender el mundo y coincide con las transformaciones espirituales de gran alcance que se dieron en la India en la que apareció Mahavira fundador del jainismo en los años 599-527 a. C. y Siddarta Gautama (Buda) en, aproximadamente, 563-483 a. C. También en China se produjeron grandes cambios de carácter espiritual con la aparición de Lao Tsenen 609-517 a. C. Es más, en el judaísmo aparece Jeremías en Jerusalén hacia 600 a C. y Ezequiel en Babilonia hacia 580 a. C. aproximadamente. Y muchos eruditos señalan que posiblemente Zaratrusta, el fundador de la antigua religión persa, sería también de esta época.

El hecho de que en lugares tan distintos, en numerosos ámbitos incomunicados entre sí, aparezcan saltos hacia adelante en el pensamiento, es tan sorprendente como inexplicable y no parecen simples casualidades. La aparición de este grupo de pensadores y místicos en un intervalo breve de tiempo y en diversos lugares es, sin duda, un fenómeno peculiar, al que Karl Jaspers¹ denominó "tiempo-eje".

Están ya lejos estos tiempos en los que la filosofía estaba profundamente ligada a la vida de los sabios y significaba no solamente un ejercicio de especulación sino un estilo de vida por sus connotaciones prácticas. La filosofía era sabiduría vital y era el remedio para las dolencias del alma. Quien la ejercía poseía el conocimiento profundo de sí mismo y de la realidad y constituía el modelo de persona hacia el cual aspiraba el ser humano. La filosofía era sabiduría y los filósofos sabios.

^{1.} Karl Jaspers (1883-1969), filósofo existencialista alemán y psiquiatra.

Poco a poco la filosofía que hemos heredado se ha ido convirtiendo en especulativa y académica y se ha alejado de la vida. Sin embargo, las indicaciones de los primeros sabios han permanecido durante más de dos mil años y, lejos de decaer, contienen todavía profundas inspiraciones para nuestra vida. Por eso, numerosos filósofos actuales la han denominado filosofía perenne para diferenciarla de la filosofía academicista especulativa.

La filosofía perenne no trata de poseer conocimientos, sino de facilitar nuestro acceso a la experiencia y, en ella, encontrar un nuevo estado que permita orientarnos y transformarnos en sabios porque a todos los hombres les está concedido conocerse a sí mismos y ser sabio.² Para la filosofía perenne existe una relación profunda entre la comprensión de la realidad como clave última (arjé) y el despliegue de nuestras potencialidades inherentes.

Para los primeros filósofos no era posible distinguir entre materia y vida y no existía separación entre seres inanimados y animados porque había algo vivo en la materia, algo "divino", de ahí que Tales de Mileto afirmara: todo está lleno de dioses.³ En este sentido el alma era, para los griegos de la época, una fuente de conciencia activa y de vida que tenía capacidad de movimiento y facultad para propiciar cambios en las cosas.

Pero la verdadera realidad y naturaleza se ocultaba y se escondía tras la multiplicidad de los fenómenos aparentes. Ante esto el sabio, el filósofo, tenía que ser constante en su búsqueda, como el buscador de oro –decía Heráclito–, y debía tener confianza y voluntad, y poseer la capacidad de entender el lenguaje oculto del cosmos que no se expresa con absoluta claridad, sino que nos da señales y pistas del contenido oculto. Este contenido se halla en el interior de uno mismo y para conocerlo es preciso conocerse a sí mismo: *me indagué a mí mismo*.⁴

^{2.} HERÁCLITO, fragmento 116.

^{3.} TALES DE MILETO, referencia indicada por Aristóteles en Acerca del alma.

^{4.} HERÁCLITO, fragmento 15.

Entre los muchos aprendizajes que nos sugieren los sabios de hace dos mil quinientos años, todos ellos coinciden, al menos, en algunos aspectos extraordinariamente significativos.

Una primera idea de las aportadas por estos sabios es que en nuestro yo profundo conectamos con la esencia de las cosas. El conocimiento se encuentra en las profundidades del alma humana: conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses –rezaba el Oráculo de Delfos–. Lo que hay en el fondo no es, necesariamente, lo que se ve a simple vista. El camino del descubrimiento de lo que hay es uno mismo:

Y quien quiera sea su propio refugio para sí, no busque ningún refugio exterior, sino que se atenga a la verdad como su propia pauta y no busque refugio en nadie más aparte de sí mismo: jése será el que alcance la altura suprema!⁵

Ciertamente nuestro mundo sería diferente si en vez de evadirnos ante nuestros problemas fuéramos capaces de conectar más
intensamente con nosotros mismos. Muchas personas utilizan el
mecanismo evasivo para solucionar sus propios problemas. Parejas
en conflicto deciden tener un hijo con la convicción que esta nueva situación arreglará sus problemas, o realizan un viaje exótico
con la misma finalidad; personas con problemas se refugian en
el alcohol o en los festejos desorbitados, o en otra infinidad de
actividades para aminorar sus angustias y huir de sí mismos y sus
conflictos. Casi siempre las consecuencias suelen ser nefastas y los
remedios peores que las enfermedades.

Una segunda idea es que la vida es acontecimiento, proceso, y en la multiplicidad de los fenómenos se encuentra implícitamente la unicidad como armonía que impulsa el proceso. Aunque percibamos multiplicidad en los fenómenos del mundo, en la profundidad de los acontecimientos existe el Uno, la unidad que sustenta lo

^{5.} BUDA.

que hay. La gran ley por la cual, a partir de una energía originaria, se despliega continuamente la multiplicidad es la unidad de los contrarios. Toda cosa, para ser, precisa de su contrario:

Debéis notar en el espíritu, la multiplicidad no es de ningún modo.⁶

Nuestro mundo interior es una complejidad de contradicciones aparentes. La cabeza y el corazón discrepan en muchas ocasiones sobre lo que deseamos o deberíamos hacer ante una situación, y optemos por lo que optemos, a partir de la dualidad de percepciones, siempre tenemos la sensación de equivocarnos. Supongamos que una persona esté en un proceso de preparación de oposiciones, tiene que estudiar muchísimo para interiorizar todos los contenidos de los temas que pueda abordar en los exámenes. Un día cualquiera le invitan a una fiesta del aniversario de una de sus mejores amigas. Siente que su corazón desea ir a la fiesta, es su amiga la protagonista y le vendría bien desconectar un poco del estudio. Sin embargo su cabeza parece indicarle que no debería perder el tiempo en fiestas, que los exámenes son difíciles y requiere repasar más los contenidos del temario. La persona se vive en dilema contradictorio y no sabe lo qué hacer. Si resuelve ir, cuando está en la fiesta se siente culpable por no haberse quedado a estudiar, por lo que no está presente en el evento y no lo disfruta. Si, por el contrario, resuelve quedarse, está pensando durante un buen rato con lo bien que lo estarán pasando sus amigas en la fiesta, por lo que cualquier pensamiento o ruido le desconcentra de su estudio y no rinde lo que desearía en el proceso de memorizar los contenidos. Quizá hasta que esta persona no se viva como totalidad organísmica y escuche en profundidad la unicidad que se esconde en esta totalidad, no podrá adoptar una decisión acertada para sí misma sin vivirse en dicotomía.

^{6.} UPANISHAD BRIHADARANYAKA.

La tercera idea coincidente consiste en admitir que la felicidad se encuentra en la autenticidad. La filosofía tiene una dimensión orientativa y ética, pero ésta reside en la propia congruencia como garante de la acción. El ser humano debe estar en el mundo y actuar en él pero no dejarse llevar por el mundo ni por las demás personas, sino tener siempre presente que *el reino sagrado es su pecho*, *no el placer de los ojos.*⁷ En la autenticidad podemos descubrir que lo más personal es lo más universal:

Esto dice el señor: les daré un corazón íntegro e infundiré en ellos un espíritu nuevo, les arrancaré el corazón de piedra y les daré un corazón de carne, para que sigan mis leyes y pongan por obra mis mandatos; serán mi pueblo y yo seré su Dios. Pero si el corazón se les va tras sus ídolos y abominaciones, les daré su merecido.⁸

Cuando una persona es auténtica no se niega a sí misma ningún sentimiento que experimenta y está dispuesta a experienciar cualquier sensación que aparezca. Ser auténtico significa ser uno mismo y llegar a ser persona consiste en transitar el camino de ser uno mismo. Ser uno mismo trae aparejado el proceso de ir desposeyéndonos de máscaras y roles, presentarnos tal como realmente somos sin interferencias entre ser mi yo auténtico y mi yo que me gustaría ser. Se trata de estar abiertos a la experiencia, ser conscientes de ella y comunicarla si es oportuno.

Durante siglos la filosofía olvidó el mensaje de los primeros sabios y en vez de mirar hacia dentro mantuvo su mirada hacia el mundo y la naturaleza buscando respuestas y leyes que nos permitieran conocer el funcionamiento de la realidad. Esta visión, que ha desencadenado una extraordinaria filosofía de la naturaleza, ha hecho posible el avance de la ciencia, especialmente de la física,

^{7.} LAO TSE.

^{8.} Ez, 11, 19-21.

desde los genios del Renacimiento como Giordano Bruno, Copérnico o Kepler; pasando por los grandes físicos de los siglos XVII y XVIII, Galileo o Newton, hasta las ciencias más contemporáneas.

Sin embargo, estas miradas hacia fuera de uno mismo, este cientificismo desorbitado, han alejado al hombre de su intrínseca participación vivencial con la misma naturaleza que, al fin y al cabo, constituye la matriz en la que se ha gestado la humanidad; y solamente algunos sabios excepcionales como el Maestro Eckhart⁹ o Spinoza¹⁰ –poco aceptados en su época, por cierto–, han llamado la atención sobre la importancia de los sentimientos y las emociones de las personas y sobre la necesidad de buscar dentro de uno mismo la sabiduría intrínseca que todos anhelamos y poseemos.

Existencialistas y fenomenólogos

El existencialismo, llegado de la mano de Sören Kierkegaard en la primera mitad del siglo XX, y la fenomenología desplegada en 1900 por la aportación de Edmund Husserl, recuperarán y actualizarán los caminos de los primeros filósofos en la búsqueda subjetiva de la sabiduría y nos sugerirán caminos para poder salirle al encuentro.

La relectura de Kierkegaard fue para mí altamente sugerente. Estaba atrapado en Formentera en donde había sido invitado a facilitar un grupo de profesores y profesoras durante una semana y al finalizar mi trabajo me vi imposibilitado para abandonar la isla y regresar a casa durante 3 ó 4 días, puesto que se suspendieron los transportes marítimos a causa de fuertes tormentas y vientos aloca-

^{9.} Eckhart de Hochheim (1260-1328), controvertido teólogo y filósofo del medioevo.

^{10.} Baruch de Spinoza (1632-1677), filósofo neerlandés, considerado uno de los referentes de la filosofía del s. XVII.

dos. Por suerte traía conmigo algunos libros de Kierkegaard, ya que deseaba releer especialmente *Temor y temblor y Enfermedad mortal*. Kierkegaard se convirtió en mi compañía en estos días de ansiedad y soledad y constituyó una alternativa a la única posibilidad existente de pasar el tiempo, sin ver necesariamente la televisión, en el pequeño hostal donde me alojaba del que no podía salir por los intensos trastornos del tiempo. Tampoco parecía haber ninguna otra persona aparte de la dueña del hostal en la residencia, sin duda en invierno Formentera no suele recibir muchos turistas y parece más bien una isla desierta.

La defensa de la individualidad del hombre contra la universalidad del espíritu hegeliano, la de la existencia frente a la razón, la libertad como posibilidad contra la libertad como necesidad y, en fin, la categoría misma de la posibilidad, son puntos fundamentales de la filosofía de Kierkegaard que constituyen una alternativa radicalmente distinta al idealismo que impregnaba la filosofía europea en el siglo XVIII y principios del XIX.

Su rasgo característico es el haber intentado reducir la comprensión de toda la existencia humana a la categoría de posibilidad y haber puesto en claro el carácter negativo y paralizante de la posibilidad como tal. Frente a la razón absoluta, Kierkegaard presenta la instancia de lo singular, de lo existente: "la verdad es una verdad sólo cuando es una verdad para mí".

De este modo, el filósofo danés, frente a la supremacía del género-especie de Hegel, volverá a insertar a la persona concreta e individual, con todas sus exigencias, en la investigación filosófica. Su atajo es que no creó una sistemática filosófica, sino que promovió una actitud para buscar la verdad interior.

Cada persona tiene que vivir a solas consigo misma y en esta vivencia la persona no es un ser hecho sino que deviene. El danés deja a la persona totalmente desnuda ante sí misma y la vida consiste en la creación de uno mismo. La angustia es el miedo a la

nada y la negación de la nada es la misma vida. En contacto con uno mismo, tocando la angustia que está en el fondo, encontramos las revelaciones más intensas en nuestra existencia. La angustia es, para Kierkegaard, aquella situación en que la persona es colocada por lo posible frente al mundo; la desesperación es aquella situación en que la persona es colocada por lo posible frente a su misma interioridad, frente a su yo.

Escribiendo sobre la angustia y la desesperación de Kierkegaard me vivo nuevamente angustiado en la soledad de aquellos días de Formentera y desesperado cuando mi única relación posible era encontrarme conmigo mismo y con mi propia interioridad, con miedo incluso ante tantas inclemencias meteorológicas y sin poder realizar un viaje de vuelta a mi hogar. De este encuentro conmigo mismo, aprendí, desde la propia angustia y desesperación, a conectarme con mis propias posibilidades inherentes y a escuchar vivamente la sabiduría interior. Quizá, como dice Kierkegaard, la sensación de fondo que tenemos al escucharnos profundamente es siempre angustiante:

Conociendo a los hombres a fondo, no hay ni siquiera uno que no sea un poco desesperado, que no sienta en el más profundo centro de su alma una cierta inquietud, un desasosiego, una desarmonía, una angustia de algo desconocido, o de algo con lo que no desea entablar conocimiento, una angustia ante una posibilidad de la existencia o una angustia por sí mismo.¹¹

Y ante esta desesperación, solamente tocando fondo, podemos resurgir con un yo más potente y vivo, tomando profundamente conciencia de nuestra propia experiencia:

^{11.} KIERKEGAARD, S. (1999): La enfermedad mortal. Madrid, Albor libros, p. 49.

De esta manera la conciencia es lo decisivo. En general, la conciencia, es decir, la autoconciencia, siempre es lo decisivo en relación al yo. Cuanta más conciencia, más yo.¹²

De Kierkegaard hemos reaprendido que nuestra existencia es el núcleo del hombre individual, personal, que constituye nuestro sí-mismo; y que este sí-mismo de cada uno es un proceso permanente que nos hace estar en tensión en el devenir del auto construirnos, porque cada uno de nosotros somos individuos únicos que vivimos solamente esta única vez. El filósofo nos recordó así el mensaje profundo de aquellos primeros sabios que nos indicaban la senda de la sabiduría y que no era otro que aprender a mirar a nuestro propio interior.

Edmund Husserl a partir de 1900 puso una dulce guinda en el camino de vislumbrar cómo funcionamos por dentro. Recalcó que si ponemos entre paréntesis toda la existencia del mundo y todas las posiciones de objetos de cualquier tipo ligadas a ellas, lo que queda es la conciencia pura. Esta conciencia es la fuente fundamental creadora de todo el ser que se manifiesta. Y los actos de esta conciencia son intencionales, están referidos a algo.

La vivencia (*erlebnis*) es todo acto psíquico, que es intencional, y es esencial en esa intención la referencia a un objeto: somos conscientes de algo. La manera de conocer estos fenómenos es la fenomenología, mediante la cual reducimos el mundo a lo que aparece en la conciencia y, en tanto que aparece, queda reducido a la conciencia. Los fenómenos cuando aparecen en la conciencia expresan algo, pero para expresar algo es menester una *significación*. Así, al fenómeno de la expresión se le superpone una significación y cuando esta significación se llena de contenido en la intuición, tenemos la aprehensión de la esencia.

^{12.} KIERKEGAARD, S. Op. cit., p. 57.

Husserl halló que el mundo de la vida cotidiana siempre está implícito en la manera cómo lo experimentamos. Uno no experimenta una experiencia por sí sola, sino en situación vivida en el mundo. A eso lo llamó intencionalidad que no tiene que ver con intentar hacer algo, sino con aquello sobre lo que tratan las palabras (*intention*). La experiencia siempre es sobre algo, y esta experiencia se puede significar.

La finalidad y el alcance de la filosofía de Husserl y su fenomenología son, todavía hoy, incompletos pero parecen poseer una gran fuente de riqueza para comprender cómo funcionamos en nuestras interioridades.

Martin Heidegger fue capaz de aunar con extraordinaria creatividad las aportaciones de Kierkegaard y de Husserl y, de esta síntesis, emerge la visión de que el ser del hombre es, fundamentalmente, ser-en-el-mundo. Cualquier cosa que experimentamos está ya siempre en un contexto, en un mundo, porque al existir le pertenece esencialmente "estar en el mundo". El existir implica siempre el pronombre personal "yo soy", porque este existir es esencialmente su posibilidad que puede ganarse o perderse. De este modo, al existir le pertenecen dos modos diferentes: ser auténticos o ser inauténticos.

Para Heidegger la existencia trivial y cotidiana, impersonal, es una existencia inauténtica. Pero podemos superar esta trivialidad cotidiana y encontrarnos con nosotros mismos, entonces nuestra existencia se convierte en auténtica. En la existencia auténtica el existir supera la angustia. Estas auténticas posibilidades de una nueva manera de existir se logran atendiendo al propio sentimiento de lo que ya es, en esa atención uno se mueve más allá de lo que meramente es a través de una auténtica proyección de posibilidades.

La investigación que Heidegger emprende no se refiere a la verdad del fenómeno sino al fenómeno de la verdad. Esta verdad

consistiría en el mostrarse el ser en su identidad o mismidad. Pero este ser sólo es posible sobre la base del estar presente que es su fundamento original. Así, el descubrir es un modo de desvelo del estar presente. El estado de descubierto tiene que serle arrebatado al ser que está presente, el ser debe ser desvelado, desocultado. La desocultación constituiría el rasgo esencial de lo que ya ha aparecido y ha dejado atrás la ocultación.

Kant nos hablaba de la imposibilidad de experimentar lo último, dado que había ciertas categorías inherentes a lo mental (espacio, tiempo, causalidad...) que preformaban nuestro entender. El fenómeno manifiesto es objeto de nuestro conocimiento por medio de una sintonización estructurada que hace de filtro e impide llegar al noumenon o la cosa en sí, o el todo, o la comprensión experiencial.

Para Kant y la tradición occidental, no existe otra posibilidad, dado que no disponemos de otra capacidad. Otros, más minoritarios o más místicos, David Bohm o Krishnamurti (físico el primero y espiritualista el segundo), sostienen que en el universo existe esta capacidad, que el todo se auto-conoce en su estar. La prueba radica en que fluye en un orden que lo significa. El desafío consiste en buscar cómo en la conciencia puede fluir esa posibilidad y el resultado será un darse cuenta, un desvelo, para el cual no hay palabras sino vacío de ellas. Heidegger forma parte de esta tradición.

La realidad no es independiente de uno mismo

Para favorecer este modo de percibir y disponerse, sin lentes distorsionantes, habrá que intentar que la conciencia pensante no distorsione el proceso intuitivo. Procurar un verdadero monismo, donde el investigador y lo investigado se aprehendan como una sola cosa. Donde el estudioso y lo estudiado se transformen en lo mismo. Donde la presencia y la persona confluyan en una misma entidad.

En Heidegger la verdad es "desencubrimiento", "desvelo"; es el ser que se oculta y desoculta. Con ello, nuestra razón de ser queda reducida a un "escuchar" que, en realidad es un "escucharnos".

Si conseguimos mirar dentro de cada uno quizá nos percatemos de que cada uno de nosotros es propietario de su propia persona –como ya aventurara Locke¹³ en el siglo XVII– y quizá descubramos, como los primeros sabios de hace dos mil quinientos años, que la felicidad es más bien la forma con la que buscamos más que el resultado de nuestra búsqueda.

Con una actitud de escucha profunda hacia uno mismo, que incluye la energía para adentrarnos en nuestro interior y la energía para mantenernos en ese empeño, podremos enfrentarnos a nuestros problemas y a nuestras decisiones y arriesgarnos a cambiarnos a nosotros mismos a partir de los descubrimientos que realicemos, a cambiar las interpretaciones de los fenómenos en virtud de una mirada sincera y limpia y a aportar un grano de arena en la transformación de la realidad. Estas tres funciones de la auto-escucha son actos sumamente creativos y la creatividad es extraordinariamente necesaria para encontrar soluciones. El camino y la meta es la búsqueda misma y, en el fondo, éste es el sueño de la humanidad.

Somos seres minúsculos con sueños de grandeza. También somos sorprendentes realizadores de sueños. Está claro que no somos admirables por lo que hemos sido, sino por lo que podemos ser.¹⁴

De todas las experiencias que vivimos seguramente la de nuestro yo interior es la más importante. El yo interior se encuentra en espacios de silencio. Un silencio lleno de infinitas posibilidades, un

^{13.} John Locke (1632-1704), filósofo inglés, promotor del empirismo, considerado el padre del liberalismo moderno.

^{14.} MARINA, J.A. (2008): Ética para náufragos. Barcelona, Anagrama, p. 234.

silencio fértil. Cuando nos atrevemos a conectar con este silencio quizá al principio nos sentimos aburridos o inquietos y nos llenamos de tensiones e imágenes que acuden a nuestra mente, pero con un cierto esfuerzo y permaneciendo en la escucha interior, con el tiempo necesario, entramos en contacto con algo muy profundo, con una voz interna que nos susurra y que refleja la sabiduría de la que ya hablaban los primeros sabios. Es nuestra inteligencia interior. Me gusta confiar en ella.

Los físicos de hoy han descubierto también el valor de la conciencia. Desde que Schrödinger (con su paradoja del gato que está vivo y muerto al mismo tiempo) y Planck formularan las leyes de la física cuántica a principios del siglo XX, hoy se han comprobado ya las hipótesis en los laboratorios. También por la física cuántica sabemos que la realidad que existe fuera de nosotros no está definida hasta que tenemos conciencia de ella, de manera que las cosas no existen o inexisten, ni aquí ni allí, solo cuando las observamos dan lugar a una realidad. En el mundo microscópico podemos tener un átomo en un lugar y el mismo átomo en otro lugar, está en dos sitios a la vez y con propiedades distintas. A medida que se va aumentando el tamaño del objeto observado, estas propiedades quedan definidas independientemente de la misma observación, porque cualquier otra partícula que interacciona define su estado. Solo en el mundo microscópico es posible vislumbrar estos universos distintos y paralelos.

La visión de los físicos cuánticos respecto al mundo es diferente de la visión común. Ellos piensan que no existe una realidad independiente de nosotros sino que la vamos definiendo a medida que vamos viviendo. La observación de esa realidad es la finalidad esencial de la investigación científica y, como asevera el físico Ignacio Cirac, director del Instituto Max Planck de Óptica Cuántica de Munich:

Observar quiere decir ser consciente de lo que veo, así que es la consciencia la que va definiendo esas propiedades de los objetos. De ahí podemos pasar a un tema que roza lo filosófico: qué quiere decir observar, que llegue luz a tu ojo, o tiene que pasar del ojo al nervio, o tiene que llegar al cerebro... ¿Cuándo se produce la observación? Se produce cuando eres consciente de ella. Ese es otro campo de investigación, el estudio del cerebro y de la consciencia, a los que les interesa mucho lo que tiene que decir la física cuántica. 15

En nuestra vida cotidiana normalmente no nos damos cuenta de la naturaleza de los fenómenos, porque no estamos receptivos y los momentos intuitivos son ciertamente breves. Los místicos de todas las religiones tienen una mayor experiencia en convertirse en conciencia permanente y en preparar la mente para ampliar el campo de conciencia. Silenciar la mente pensante e iniciar un camino de centramiento en la conciencia intuitiva parece ser una finalidad en todas las escuelas de misticismo. Para los místicos, ver es una manera de percibir que trasciende la sola percepción visual y se constituye como una experiencia profunda de la captación de la esencia de la realidad, para ellos eso representa un conocimiento empírico y no esotérico. Esa percepción directa no se consigue mirando fuera, mirando al mundo, ni al intelecto; sino atendiendo y mirándose a uno mismo, descendiendo hacia el interior de uno mismo.

También los físicos manifiestan que cuanto más nos adentramos en el mundo subatómico nos damos cuenta del sistema de elementos inseparables e interconectados que conforma este mundo que está en constante dinamismo y en el cual el observador tiene un papel protagonista. Así, la visión de los físicos es similar a la de los místicos cuya meta es tomar conciencia de la interconectividad

^{15.} Entrevista a Ignacio Cirac publicada en la revista MAGAZINE, el 18/11/2007.

entre todos los fenómenos y de la identificación de uno mismo con la realidad "última", una experiencia que trasciende la individualidad y abarca la totalidad de la persona.

Al fin y al cabo se trata de observarnos a nosotros mismos para ser conscientes de lo que nos afecta y percatarnos de las mismas posibilidades de transformar la afectación, o escuchar la misma conciencia interna que nos aportará vías direccionales de sentirnos mejor. En realidad, los descubrimientos de la física más actual y sus mensajes y las investigaciones filosóficas de los existencialistas y los fenomenólogos, no se alejan mucho de los descubrimientos de los primeros sabios de hace dos mil quinientos años que ya nos invitaban a buscar dentro de nosotros el conocimiento y la sabiduría. La ignorancia de cómo hacerlo nos puede haber impedido transitar por este camino y desentrañar nuestro propio misterio.

4

La fuente de la sabiduría

El mismo cuerpo, por las solas leyes de la naturaleza, puede muchas cosas que su alma admira.

(B. Spinoza)

Una aguja en un pajar

Cuando estoy escribiendo estas líneas me encuentro en un piso propiedad y vivienda de una gran amiga situado en un barrio de Belo Horizonte en Brasil. Estoy solo en una casa de una ciudad que desconozco, lejos de mi hogar habitual, en otro hemisferio. Mi amiga no quiere que salga solo a pasear por las calles de su ciudad por razones de seguridad, dice que se me notará mi pose de extranjero despistado y puedo ser objeto de atracos y secuestros. Así que ahora siento añoranza y me percato a mucha distancia de las personas con las que me relaciono de ordinario. Mi amiga salió y en la casa no hay nadie excepto yo mismo. No sé a donde fue porque supongo que se ausentó mientras yo dormía una siesta y también desconozco cuando va a regresar. Noto en mi cuerpo un ligero temblor que me hace sentir temeroso ante lo desconocido. Me centro en esta sensación y me veo desamparado e inseguro. Esta sensación permanece un buen rato, de pronto me pregunto cómo se sentiría mejor y la sensación cambia de repente, se mueve, deviene como un

globo que se va desinflando y el aire se expande por todo mi pecho, esto me hace sentir tranquilo y confortable, me aparece una especie de mensaje que me sugiere que ponga entre paréntesis imaginaciones extrañas y me centre en lo que estoy escribiendo. Mi cuerpo me está indicando cómo se sentiría mucho mejor si fuera capaz de concentrarme en este texto. Lo hago y realmente noto un bienestar profundo cuando releo lo escrito hasta ahora, reviso las notas y me sumerjo en la escritura. No me percato del tiempo que dedico a esta actividad que me satisface. Cuando llega mi amiga, noto el ruido de las llaves en la cerradura y mi cuerpo se conmueve. Me siento realmente gratificado.

No me ha resultado fácil en mi vida aprender a escuchar mi propio cuerpo y comprender su lenguaje. Muchas veces incluso sigue desconcertándome, y en muchas ocasiones sigo ignorándolo. Pero cuando atengo lo que me pasa, cuando me centro en lo que estoy experimentando en estos momentos, me siento verdaderamente conectado con algo profundo que me indica pasos para seguir adelante, para sentirme bien, y me susurra informaciones desconocidas hasta este momento. Hoy lamento que en mis procesos educativos, en mi infancia y adolescencia, mis maestros y profesores no me enseñaran a escuchar la voz de mi cuerpo. Incluso muchos de ellos me expresaban que no era bueno tener determinadas emociones y sentimientos, que tenía que pensar más y sentir menos y no daban excesiva credibilidad a las indicaciones del cuerpo sino que pretendían que la vida se debía programar en base a la razón.

La primacía de la razón sobre el cuerpo es un proceso de muchos siglos en las especulaciones de los filósofos y los educadores. El alma y el cuerpo han permanecido cientos de años distantes y separados.

Algunos estudiosos de la historia de la filosofía han expresado que todas las especulaciones filosóficas posteriores a Platón no eran más que unas colecciones de apuntes o anotaciones a la obra pla-

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

toniana. Sin duda es una afirmación bastante exagerada pero que contiene su parte de verdad. Platón dividió la realidad en dos niveles distintos, uno superior y el otro inferior. El superior es el lugar de las ideas, del orden y de la racionalidad. El inferior está ocupado por la naturaleza y nuestras vidas, y es el mundo sensible, una *caverna* donde estamos encadenados y en la que solo podemos ver las sombras de lo real. En el nivel superior habita el espíritu, el alma inmortal como morada de la razón que existía antes de inmiscuirse en el cuerpo; las ideas y las formas. En el nivel inferior habita la materia, el cuerpo, nuestros sentidos que, en tanto ligados al cuerpo, son poco fiables. En este nivel inferior todo fluye y perece.

La interpretación de la filosofía de Platón generó en el transcurso del desarrollo de la investigación filosófica una tradición que sostiene una mirada peyorativa de todo lo material y corporal como impuro, corruptible o inferior. Esta tradición ha estado profundamente arraigada, tanto en el cristianismo desde el Apóstol San Pablo, como en otras religiones como el judaísmo o el islamismo. La dicotomía cuerpo y alma ha calado también en las concepciones filosóficas hasta nuestros días y ha tenido grandes repercusiones en las dinámicas de endoculturación a través de las cuales nos han ido transmitiendo, generación tras generación, las bondades del alma y las debilidades del cuerpo, depositario de las emociones, los sentimientos, los afectos y los deseos como elementos negativos para conseguir la perfección y la felicidad, por lo que se deben controlar y dominar.

Descartes, en el siglo XVII, llevó ese dualismo a su máximo exponente: cogito ergo sum, y supuso que el pensar era una actividad separada del cuerpo por lo que nuevamente alejó a la mente (res cogitans) del cuerpo (res extensa), y caracterizó al cuerpo como una materia no pensante, mecánica e innecesaria –incluso si no existiera el cuerpo, el alma no cesaría de ser lo que es-.1

^{1.} DESCARTES, R. (1974): El discurso del método. Barcelona, Burguera, p. 121.

En esta larga trayectoria, de muchos siglos de separación entre alma y cuerpo y de minusvaloración del cuerpo, surge alguna excepción, como aguja en un pajar, que no se resigna a otorgar al cuerpo la categoría que se merece y lo hace depositario de la real y verdadera sabiduría intrínseca. Se trata de Baruch Spinoza (1632-1677).

Spinoza fue un revolucionario de su tiempo, declarado ingrato y hereje por su comunidad judía, se arriesgó a manifestar sus profundas intuiciones, entre las que subrayamos su sorprendente definición de cuerpo: por cuerpo entiendo el modo que expresa de cierta y determinada manera la esencia de Dios.² Sin duda esta proposición es realmente revolucionaria a la luz del dualismo secular: el cuerpo expresa la esencia de Dios, así el cuerpo es alzado a su máxima categoría. En Spinoza hay un privilegio del cuerpo del cual el alma será solamente su idea. No es preciso acudir al alma para percatarnos de lo que puede explicar la naturaleza corpórea porque, para Spinoza, el cuerpo tiene inherentemente la materia animada que lleva en sí misma el movimiento y el desarrollo, la fuerza que se despliega mediante el conatus (una especie de tendencia a la autoconservación y al crecimiento).

El cuerpo es afectado por los fenómenos de la vida, y esta afectación impregna al cuerpo y le permite simbolizar con las ideas y actuar, proyectar:

El cuerpo humano puede ser afectado de muchos modos con los que aumenta o disminuye su potencia de actuar y también de otros modos que no hace ni mayor ni menor su potencia de actuar... El cuerpo humano puede padecer muchos cambios y retener, no obstante, las impresiones o vestigios de los objetos y por tanto las mismas imágenes de las cosas.³

^{2.} SPINOZA, B. Afirmación en la parte II de la Ética. SPINOZA, B. (2011): Ética demostrada según el orden geométrico. Madrid, Alianza Editorial.

^{3.} SPINOZA, B. Ética. Parte III.

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

En el cuerpo Spinoza se experimenta con capacidad de captarse a sí mismo y al resto de la naturaleza de la que se siente parte y en conexión, y hace que despliegue todas sus potencialidades. Para el filósofo holandés, este despliegue, es la máxima aspiración de una persona que no quiera mantenerse adormecida en el devenir de la vida. En realidad para Spinoza no hay mente sin cuerpo, porque los atributos del pensamiento y la extensión son inseparables y lo que genera las condiciones para que podamos pensar es precisamente el cuerpo y no la naturaleza de la mente; como si fuera una entidad independiente. Puesto que hay cuerpo hay mente, de ahí que *el cuerpo humano*, *tal como lo sentimos*, *existe*.⁴

El cuerpo es el depositario de los afectos y éstos, nos insinúa Spinoza, no son vicios ni pecados, sino fenómenos explicables por las leyes de la naturaleza que pueden aumentar o disminuir la potencia de actuar del cuerpo. El problema estriba en descubrir cómo funciona el cuerpo y cuál es su lenguaje, porque nadie ha determinado por ahora qué puede el cuerpo, esto es, a nadie hasta ahora le ha enseñado la experiencia qué puede hacer el cuerpo por las solas leyes de la naturaleza... Pues nadie hasta ahora ha conocido la fábrica del cuerpo con tal precisión que haya podido explicar todas sus funciones.⁵ No es de extrañar que el filósofo visionario fuera un proscrito en su tiempo y solo recientemente haya sido rescatado, investigado y estudiado valorando las extraordinarias aportaciones que fue capaz de expresar.

El cuerpo de cada uno de nosotros contiene el saber de lo que nos falta, de nuestras necesidades y nuestros deseos, también contiene el saber constructivo de nuestro desarrollo y crecimiento. Comprender su lenguaje, entender nuestras emociones y sentimientos, conocer los afectos y los problemas corporalmente sentidos es, ciertamente, el primer paso para resolverlos.

^{4.} Op. cit., Corolario a la proposición XII, Parte II.

^{5.} Op. cit., Parte II.

Desde el famoso dualismo platónico hemos ido degenerando nuestras concepciones del cuerpo que en realidad somos, como si el universo que nos acoge desde nuestro nacimiento nos otorgara un elemento verdadero que llamamos espíritu o conciencia que infundiera vida en nuestro cuerpo, del que pensamos es una máquina provista de huesos, músculos y nervios. Desde entonces hemos dejado nuestra existencia en manos de un extraño mecanismo que nos trasciende.

La conciencia hecha carne

El filósofo que fue capaz de volver a unir el alma y el cuerpo después de siglos de separación ha sido, sin duda, el francés Maurice Merleau-Ponty (1908-1961). En los albores del siglo XXI nos estamos acostumbrando a ser tratados como cuerpos-objeto. Llegamos a creer que nuestro cuerpo es un simple objeto que debe ser cuidado estéticamente como quien arregla una casa, o reparado cuando algo se estropea como quien lleva su coche averiado a un mecánico. En esta sociedad nuestra de cuerpos-objeto cobra más sentido que nunca la filosofía de Merleau-Ponty que destruye el edificio de la corporalidad objetual y construye una nueva estructura para comprender la corporeidad intrínseca a nuestro estar en el mundo.

Desde su primera obra en 1936, La structure du comportement, hasta su muerte, el filósofo se preguntó sobre el aspecto vivido de ese cuerpo que somos. Y en ese diálogo constante entre nuestro cuerpo y el mundo que comienza desde el momento en que nacemos, nos descubre como seres corporales y vivientes orientados hacia el entorno que nos acoge, al cual miramos siempre de cara, porque nuestro cuerpo está en el mundo como el corazón en el organismo⁶, y pronuncia su sentencia demoledora: el cuerpo no es un objeto.

^{6.} MERLEAU-PONTY, M. (1945): Phénoménologie de la perception. París, Gallimard, p. 235.

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

No somos un alma que se pueda escindir de un cuerpo, ni nuestro cuerpo son partes superpuestas, ni estamos formados por un intelecto insertado en un compendio de músculos, huesos y órganos, ni estamos separados de nuestro propio cuerpo; al contrario, yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo, o mejor, soy mi cuerpo.⁷ Nuestro yo es un yo encarnado.

El filósofo basa toda su investigación en torno a la experiencia corporalmente vivida y por ello se permite rechazar cualquier pretensión exclusivamente racional del conocimiento. El cuerpo es la condición permanente de la existencia y constituye la manera cómo conocemos el mundo y cómo lo creamos. Así, conocemos a través del cuerpo que nos permite entablar una relación familiar con el mundo, porque es nuestro vehículo a través del cual nos ligamos con la totalidad de los proyectos. De este modo no podemos conocer nuestro propio cuerpo a través de análisis racionales porque para conocer nuestro propio cuerpo tenemos que vivirlo.

Estamos en el mundo por medio de nuestro cuerpo que nos ofrece una instancia de significación inmanente, un saber implícito y poco claro que captamos a medida que lo vivimos. No se trata de una percepción fruto de la conciencia reflexiva, sino en virtud de una modalidad intencional propia del cuerpo que se hace patente en las respuestas que el cuerpo emite ante los estímulos del mundo en forma de soluciones dadas a las situaciones, tareas o problemas.

Esta capacidad perceptiva de nuestro cuerpo no consiste en una simple función sensorial, sino en una acción del cuerpo que posibilita encontrarnos con las cosas del mundo y esta posibilidad corporalmente vivida es, para el filósofo, nuestro único modo de acceso a la verdad. De esta forma, Merleau-Ponty, proclama la vida encarnada como fuente de emanación de toda nuestra expe-

^{7.} MERLEAU-PONTY, M. Op. cit., p. 175.

riencia y la conciencia ya no es una actividad reflexiva diferente a la relación que tenemos con los objetos, sino que es una conciencia corporizada que se dirige al mundo, no para poseerlo sino para crearlo; dando sentido a lo que es propuesto por el mundo. En el fondo se trata de una unidad intencional entre el mundo y nosotros, y esa intencionalidad ya no es exclusiva de la conciencia sino que es corporal.

El cuerpo percibe y otorga significado y en este sentido queda superada la dualidad conceptual entre conciencia y naturaleza. El cuerpo y la conciencia mantienen una unidad relacional que se va constituyendo de forma permanente, de modo que lo psíquico y lo físico no son partes diferenciadas del organismo sino expresiones de la totalidad organísmica.

Cada persona está conformada, según Merleau-Ponty, por una especie de esquema corporal que hace que el cuerpo de cada uno de nosotros sea una totalidad y no solamente un compendio de sensaciones. Mediante esta totalidad –esta gestalt– que es el cuerpo, funcionamos como una unidad articuladora y creadora de sentido y ello nos capacita para ir encontrando nuestro lugar y nuestro camino en el mundo, porque el cuerpo organiza los estímulos que nos vienen del exterior en cuanto nos afectan y anticipa nuestro comportamiento ante esta afectación, y así posee un conocimiento fruto de la interacción entre el propio cuerpo y el mundo. Este conocimiento es activo porque es creador de significado.

Mediante el esquema corporal también interaccionamos con las demás personas, desde la propia identidad podemos entrelazarnos con las diferencias. También en virtud de estas interacciones creamos significado.

La sabiduría del cuerpo es entonces pre-reflexiva. Esta sabiduría no está dada en sí misma, porque el cuerpo es a la vez constituyente y constitutivo, no solamente es un receptor, sino un agente dinámico de significación y expresión, otorgador de sentido. Así

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

frecuentamos el mundo de manera significativa, una significación encarnada y viviente.

De esta manera, para el filósofo, la persona es conciencia encarnada, esta conciencia realiza su intencionalidad solo mediante el cuerpo que, lejos de ser un mero organismo, es un "sintiente-sensible". En consecuencia, vivimos nuestra experiencia desde nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos otorga un conocimiento privilegiado y nos permite adentrarnos en la capa primordial en la que nacen las ideas lo mismo que las cosas.8

La concepción de Merleau-Ponty me parece extraordinaria. No sólo ha revalorizado el cuerpo en la filosofía y le ha otorgado un rango que le había sido denegado, sino que ha sido realmente pionero en considerar al cuerpo como mecanismo de comunicación y creación de significado. Con el filósofo sabemos que solamente experimentamos lo que nos permite nuestro estado corporal, y solamente otorgamos significado en base a nuestra experiencia corporalmente sentida. Pensamos, comprendemos, nos expresamos, sentimos y nos comunicamos en definitiva, gracias a nuestra naturaleza encarnada.

No es de extrañar que, en esta concepción, el cuerpo le resulte al filósofo, una obra de arte:

Una novela, un poema, una pieza musical son individuos, es decir, seres en los que no puede distinguirse la expresión de lo expresado, cuyo sentido solo es accesible por un contacto directo y que irradian su significación sin abandonar su lugar temporal y espacial. Es en este sentido que nuestro cuerpo es comparable a la obra de arte. Es un nudo de significaciones vivientes y no la ley de un cierto número de términos covariantes.⁹

^{8.} MERLEAU-PONTY, M. Op. cit., p. 254.

^{9.} MERLEAU-PONTY, M. Op. cit., p. 177.

Algo se autopropulsa

Eugene T. Gendlin, filósofo y terapeuta, a partir de las influencias de Carl Rogers, de la filosofía existencial y fenomenológica y, especialmente, de Merleau-Ponty; explora la subjetividad desde lo corporalmente sentido como una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia autenticidad misteriosa y profunda del ser humano. Su última investigación filosófica *A process model*¹⁰ es un compendio inabarcable de filosofía que aborda el proceso de la vida desde la corporalidad que interactúa con el medio ambiente provocando secuencias de comportamiento y creando una complejidad adaptativa y de creación simbólica que posibilita el fluir experiencial de la persona.

En esta profunda reflexión, Gendlin se adentra en las entrañas de lo vital para pensar la vida desde sí misma, en la que no hay dirección externa, sino que todo fenómeno es autogenerado desde el interior, desde el propio cuerpo que es el depositario mismo del proceso vital. En este sentido Eugene Gendlin resignifica filosóficamente el concepto de Carl Rogers de *tendencia actualizante*, esa tendencia direccionalmente constructiva que opera en la vida orgánica y hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma sencilla anterior y cada vez con mayor complejidad.

Gendlin da contenido filosófico a estas investigaciones rogerianas con su concepto de autopropulsión que, además de significar una tendencia universal de los organismos en crecimiento para alcanzar su propio desarrollo, es también una garantía del ser para crecer sólo con sus propios símbolos, una búsqueda certera de estos símbolos que subyace a cualquier individuación.

La autopropulsión es el término que utiliza Gendlin para comprender la evolución homínide de la especie y de millones de años

^{10.} Obra traducida en RIVEROS, E. (2009): *Un modelo procesal*. Quito, Instituto Ecuatoriano de Focusing.

en que el universo biológico ha ido generando nuevas formas de simbolización y de comportamiento superior, hasta la generación de autoconciencia y de pensamiento como despliegue de la complejidad. En definitiva, el modelo de Gendlin intenta comprender la misma trayectoria vital, partiendo de una profunda, revolucionaria y radical afirmación: la vida es un proceso que se va haciendo a sí mismo.

Si la vida es un proceso que se va haciendo a sí mismo, la forma que adopta este proceso es el cuerpo. El cuerpo es, para Gendlin, la manera de manifestarse la vida en el universo que acontece en el ambiente que también lo configura. El cuerpo y el ambiente están interconectados, el cuerpo es un ambiente en el cual el mismo proceso corporal se autopropulsa, así el proceso de vida desarrolla su propio ambiente que va tomando su curso. La continuidad del proceso de vida se desarrolla a través de sus propios productos.

Para el filósofo psicoterapeuta cualquier acontecimiento implica el resto de sucesos y viceversa. La secuencia de lo que va a ocurrir no está determinada, pero no va a poder ocurrir algo que no esté implicado. Así, el proceso de vida está organizado, cualquier cosa que ocurre está implicada. Por ejemplo, el proceso de comer implica satisfacción cuando hay hambre. El hambre implica el acontecimiento de comer, implica la alimentación y por supuesto la alimentación implica el alimento, pero no necesariamente se encontrará alimento cuando hay hambre, no necesariamente acontecerá el fenómeno de comer, pero solamente puede ocurrir en la vida si hay implicación. Para Gendlin un segmento del proceso de vida siempre implica segmentos futuros.

El implicar no es nunca igual al acontecer. En la naturaleza se han desarrollado muchas formas de comer, y pueden surgir muchas más. Tampoco la implicación es un acontecer que todavía no ha ocurrido, porque podría no ocurrir, pero no puede acontecer nada que no haya sido implicado. Acontece dentro del implicar, este acon-

tecimiento es el cambio porque afecta al mismo implicar. Cuando uno come cuando siente hambre, deja de sentir hambre; así que el fenómeno de comer ha cambiando el hambre que estaba implícita. En este sentido cualquier cosa que acontezca también está implicando a un posterior acontecer porque incide en el mismo implicar.

En el modelo de Eugene Gendlin, cuerpo y ambiente constituyen un solo evento. Con el concepto de *implicar*, el cuerpo incluye el medio ambiente y participa de él. Si las implicaciones no devienen acontecimientos tenemos procesos detenidos, por ejemplo cuando un animal no encuentra alimento cuando hay hambre, el hambre continúa por lo que el proceso de satisfacción se detiene. El proceso detenido es separable de todo el proceso vital a no ser que el organismo muera. Si el organismo se mantiene vivo, algo de otro proceso continúa. Lo que continúa es diferente a lo que hubiera ocurrido sin el proceso detenido. Un proceso detenido es un implicar que no ha sido cambiado por el acontecer.

Es más, en el modelo de Gendlin, el cuerpo implica todos los subprocesos en toda su extensión. Todas las partes del cuerpo están coordinadas y se involucran mutuamente. El cuerpo siempre acontece como una totalidad específica. Un cambio en uno de los procesos implica cambios en cómo los demás procesos son implicados en el siguiente acontecimiento corporal, por eso el acontecer corporal es una afectación que incluye todas las partes que están intrincadas entre sí como un efecto carambola. Así, el proceso respiratorio, digestivo o reproductivo se afectan entre sí, están interconectados.

Para Gendlin en esta complejidad entramada de procesos corporales está inherente un propósito y una direccionalidad como aspectos del proceso de vida. No es que el propósito sea algo añadido, una planta no necesita un propósito adicional para dirigirse hacia la luz del sol. El propósito y la dirección se desarrollan a partir del mismo proceso.

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

De esta manera lo que acontece lo hace a través del cuerpo y no es arbitrario, sino que está implicado por un efecto carambola que genera un entramado del que surge un acontecimiento, pero este acontecimiento tampoco está determinado; en consecuencia, solo podemos especificarlo retrospectivamente. Pero sabemos algo muy importante: que el proceso se forma por el mecanismo de la autopropulsión.

Sentimos en el cuerpo, y lo que sentimos puede implicar los futuros acontecimientos de nuestra propia vida. El cuerpo nos indica mediante estos sentimientos si precisamos decidir algo, si algún asunto no funciona o si alguna situación nos angustia y nos sugiere convertir ese sentir en comportamiento para continuar el proceso vital en el que estamos inmersos. Dependerá de nosotros mantener el proceso detenido o dejar que la autopropulsión se exprese.

Hasta Gendlin la forma de pensar filosófica no nos permitía relacionar de manera precisa la percepción y la conciencia con el comportamiento y el proceso corporal. Con la mirada gendliniana comprendemos que la percepción es una parte del comportamiento y el comportamiento es un tipo de proceso corporal. Percibir es algo más que "sentirse afectado por...". Percibir es un producto mismo del proceso de vida que afecta al mismo proceso porque modifica el proceso corporal, el cuerpo se modifica a sí mismo a través de los cambios que él mismo genera porque el cambio se produce por la implicación de lo que está registrado en el cuerpo que propulsa el futuro movimiento. Es como si el cuerpo siente lo que hace, este sentir lo que hace el cuerpo es lo que forma el sentimiento y el sentimiento es, en sí mismo, un proceso de cambio que cumple una doble función. Por una parte es un cambio corporal, pero al mismo tiempo es la ejecución del cambio en el ambiente.

Con el sentimiento el cuerpo no solamente es, sino que siente el impacto de lo que fue, se siente a sí mismo. Así el sentimiento es la base de la autoconciencia, de la percepción. De esta forma la per-

cepción es algo sentido y el comportamiento es el sentimiento percibido hecho explícito, aconteciendo. Podemos decir que el cuerpo percibe porque no es meramente afectado sino que reconoce.

Con este paradigma el cuerpo se constituye como un sentir consciente, y la conciencia ya no es una simple reflexión flotante adicional, sino que es intrínsecamente fruto del desarrollo vital y corporal en el mecanismo de la autopropulsión.

El paso definitivo de Gendlin consiste en considerar como sinónimos vida y cuerpo. No hay vida sin cuerpo, porque el cuerpo es la forma que ha adoptado la vida. El cuerpo es el depositario del proceso de vida que va autopropulsándose y en esta autopropulsión ha generado el comportamiento, la conciencia y la autoconciencia. Por eso el cuerpo contiene toda la sabiduría que asimismo ha ido generando el proceso de vida y esta sabiduría está implicando el resto de acontecimientos que también modifican lo que está implicado.

Lo que es impresionante es vislumbrar, en esta visión de Gendlin, que la misma sabiduría es dinámica, ella implica acontecimientos que al mismo tiempo la modifican, por lo que la sabiduría crea y va creándose a sí misma, y esta autocreación constante es siempre corporal.

Quizá empezamos a recuperar y a reconocer aquel mensaje de los primeros sabios y, por fin, podemos entrever donde buscar para conectar con la extraordinaria sabiduría que contiene la vida. Una sabiduría interior que Eugene Gendlin ha sabido localizar en la misma fuente de dónde emerge. La tenemos ahí, cerca de nosotros, pegada a nosotros, dentro de nosotros.

El cuerpo es la fuente de esta sabiduría intrínseca que se va haciendo a sí misma a través de la interacción con el ambiente y con otros cuerpos en una dinámica creativa de autopropulsión. Respetar y seguir el camino de la autopropulsión es reconfirmar nuestra propia autenticidad, un singular modo de ser que se pone en movimiento en el propio cuerpo mediante el que sentimos la vida y

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

nuestra persona. Y empezamos, aunque sea a tientas, a aprender y a confiar en el cuerpo como fuente de sabiduría interior:

La gente está teniendo que aprender a encontrar esa fuente interna y están aprendiendo rápidamente de aquellos que ya lo tienen... El cambio es tan fuerte que, literalmente, una nueva clase de humanos está surgiendo. Una persona que aún no ha encontrado su fuente interior de esas diferenciaciones parece cerrada a lo que llegamos a pensar respecto a la persona.¹¹

^{11.} GENDLIN, E. (2009): *Un modelo procesal*. (Traducción de E. Riveros). Quito, Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, p. 256.

5

¿Quién hay ahí dentro?

En todo cuerpo humano, hay alguien ahí dentro, luchando por vivir la vida.

(Eugene Gendlin)

Una sensación sentida corporalmente

Cuando me dispongo a continuar con mi trabajo recibo un email de Mary Hendricks, esposa de Eugene Gendlin, comunicándome con alegría que a Gene (así le llamamos) le han concedido una importante distinción por parte de la American Psychological Association, la mayor entidad de Estados Unidos que agrupa a científicos y profesionales de la psicología. La APA otorga por cuarta vez una distinción a Gendlin, en esta ocasión por sus contribuciones teóricas y filosóficas a la psicología, reconociendo su dedicación y la calidad de sus aportaciones. El galardón se le otorgó en el transcurso de la Convención Anual que la APA celebró en Washington entre los días 4 y 7 de Agosto de 2011.

He sentido una gran satisfacción y gratitud. Por una parte me parece realmente que Gene se merece muchísimo esta distinción que siento como compartida por toda la comunidad de la filosofía experiencial y del enfoque centrado en la persona. Por otra parte, me percibo profundamente agradecido a Gene porque se haya

atrevido con coraje a compartir sus pensamientos y su práctica, a poner a nuestra disposición todo su bagaje filosófico y psicológico, que nos ha sido tan útil y provechoso en nuestro propio crecimiento personal y en nuestro quehacer en ayudar a las personas para favorecer su despliegue interior y a formarlas en distintos ámbitos.

Desde 1962 en que aparece la obra de Gendlin Experiencing and the Creation of Meaning¹ y que constituye un primer acercamiento a la formulación de su filosofía de lo implícito y experiencial, Eugene Gendlin ha ido perfeccionando, matizando y ampliando conceptos con la intención de establecer un sistema de comprensión sobre la subjetividad humana y sobre cómo funcionamos por dentro.

Cuando nos preguntamos sobre nuestra propia existencia, Eugene Gendlin manifiesta que nuestra existencia es nuestra experiencia y que la experiencia es preconceptual e internamente diferenciable.

Esa afirmación quizá incomprensible significa, ni más ni menos, que cada uno de nosotros existimos en nuestra experiencia concreta y particular, y que esta existencia concreta no es asimilable a conceptos, estructuras y unidades de ninguna clase. Lo que sentimos es anterior a lo que decimos, anterior a las palabras incluso no dichas sino solamente pensadas, por ello nuestra existencia es preconceptual.

Pero además de preconceptual podemos ser conscientes de múltiples fragmentos de nuestro sentir, de nuestra experiencia, de nuestra existencia, por ello podemos decir que la existencia es internamente diferenciable. Podemos diferenciar sentimientos que sentimos en relación a cada una de las situaciones que nos afectan de nuestra vida. Quizá no sabemos muy bien todavía el nombre preciso que definiría este sentimiento, o qué cosa es, pero podemos distinguir en la conciencia a qué se refiere, de qué va.

^{1.} GENDLIN, E. (1962): Experiencing and the Creation of Meaning. Nueva York, Macmillan.

¿QUIÉN HAY AHÍ DENTRO?

Para definir esta existencia desde la experiencia, Gendlin utiliza el término *experiencing* que hemos traducido con la palabra "experienciar". El experienciar consiste en un proceso cambiante, orgánico, que tiene lugar en la interacción permanente entre nuestros sentimientos y los símbolos propios o del entorno interactuante. Consiste en una corriente continua de sentimientos y pocos contenidos explícitos.

En realidad el experienciar es el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo. Este continuo proceso de experienciar es sentido por la persona, antes que conocido o pensado o verbalizado. Es un presente inmediato de lo que estamos viviendo en cada momento. A este proceso de sentimiento la persona puede referirse directamente. Lo central de cada sentimiento del experienciar es lo que Gendlin denomina referente directo, que es conceptualmente vago. Es como si dijéramos: "esto que siento no sé exactamente qué es, pero lo siento intensamente".

Ante un suceso, todos los significados funcionan implícitamente como un presente personal (lo siento aquí y ahora), y lo notamos con una nitidez presente y una inmediatez real. Así que, en cualquier momento, podemos referirnos directamente a un dato interiormente sentido.

Eso que sentimos internamente contiene una significación implícita. Puede parecer, al sentir algo, que tenemos solamente una sensación interna: una tensión, un bienestar, una especie de angustia, un presentimiento o cualquier otra cosa. Tenemos alguna percepción interna que todavía no tiene nombre, es algo que... pero no sabemos muy bien cómo definir ese algo. Sin embargo sabemos que tiene algún significado implícito o implícitamente sentido que sentimos en la conciencia.

Cuando observamos una situación que nos ha ocurrido en el pasado, por ejemplo, raramente pensamos en palabras lo que observamos o recordamos. Si la describimos, parece que las palabras

surgen a partir de una sensación de lo que hemos recordado, pero no pensamos cada experiencia pasada con las funciones presentes de observación, todos sus significados funcionan implícitamente como mi presente concretamente sentido y contienen toda nuestra experiencia anterior.

Si una persona siente un significado de lo que está experienciando como un sentimiento aquí y ahora, es probable que inicialmente todavía no pueda expresar lo que siente en palabras, es un significado sentido realmente pero no expresado y todavía precisa símbolos verbales o no verbales que interactúen con él para lograr una significación explícita. Cuando logramos un símbolo que se ajusta a este sentimiento es como si sintiéramos: "¡aja, eso es realmente lo que siento!", entonces este símbolo que interactúa y encaja con el sentimiento llega a tener resonancia en todo el organismo, es un símbolo que expresa el correcto significado de lo que realmente se siente.

Para Eugene Gendlin algo puede emerger desde lo inconsciente sin que seamos capaces de sentir de dónde surge, tal vez se dé una conciencia directa de la zona limítrofe existente entre lo consciente y lo inconsciente. Si prestamos atención podremos sentir directamente el origen de lo que emerge. La sensación directa del origen implícito resulta confusa, inicialmente vaga, no puede discriminarse como una emoción o como un sentimiento más familiar. Resulta confusa en el sentido de que no sabemos qué decir o cómo caracterizarla pero notamos una cualidad única. Para permanecer junto a ese algo sentido directamente hay que estar unos segundos en silencio.

Esta sensación siempre posee una mayor riqueza de lo que expresamos con las palabras y no logramos saber todo lo que es o pudiera llegar a ser.²

^{2.} GENDLIN, E. (1999): El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial. Barcelona, Paidós, p. 40.

¿QUIÉN HAY AHÍ DENTRO?

Sin embargo Gendlin da un paso definitivo como veíamos en un capítulo anterior, y este paso consiste en afirmar que nuestra existencia es sentida corporalmente.

La experiencia de la propia existencia y el acceso a ella es la vida del cuerpo sentido en su interioridad. Siempre sentimos en el cuerpo, a través del cuerpo tenemos acceso directo a la complejidad de nuestra experiencia visceral que podemos sentir como una sola sensación física que parece tener algún significado implícito. A este tipo de sensación Gendlin la denomina *felt-sense* (sensación sentida).

Mientras estaba enfrascado en el boceto de este libro, mi mujer y yo decidimos divorciarnos. Hacía algún tiempo que intuía que mi esposa estaba manteniendo una relación con otro hombre y, si bien no tenía una certeza fehaciente, notaba en mi pecho una sensación física de algo que me aplastaba cada vez que estaba con mi esposa. Esta sensación se hacía cada vez más y más insoportable, hasta me dolía y me impedía respirar fluidamente. Este dolor, también tristeza y desencanto, me persiguió durante bastante tiempo, casi dos años. Finalmente decidí expresar mis intuiciones y mi dolor y resultó que se ajustaban a la realidad de su experiencia. La decisión no se hizo esperar, y a pesar del duelo inicial y de la intensa soledad que viví en los primeros meses de mi separación, me estoy sintiendo mucho mejor y percibo que adoptamos la decisión correcta para nuestras vidas. Este conjunto de sensaciones físicas, inicialmente vagas y difusas, que no sabemos con certeza lo que son pero que parecen manifestarnos algún significado es a lo que Gendlin llama sensaciones sentidas corporalmente o felt-sense.

En realidad nuestro cuerpo vive la experiencia por medio de una sensación sentida que es prelógica pero que implícitamente contiene un significado. Es como si el lenguaje se hallara implícito en cualquier experiencia pero el cuerpo abarcara y respondiera con más complejidad que todo el lenguaje. Si el cuerpo es depositario

de un conocimiento organísmico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a una simple máquina biológica y muscular, sino que el cuerpo significa algo sustancialmente interaccional que proyecta sus acciones desde dentro.

Nuestro cuerpo siente la complejidad de cada situación y posibilita la mayor parte de las cosas que hacemos sin que tengamos que pensar en cada uno de nuestros movimientos, el cuerpo totaliza la situación global y da con las actuaciones apropiadas la mayoría de las veces.

Esta sensación física o *felt-sense* de la que habla Eugene Gendlin se experimenta como una manifestación concreta del proceso experiencial o *experiencing*, corporalmente, como una sensación física, somática. Se siente en las vísceras, en el pecho o en la garganta, o en algún lugar específico normalmente situado en medio del cuerpo. Al principio aparece como algo confuso pero pronto se aprecia que puede ser la fuente de la que emerge la complejidad experiencial de cualquier situación.

Naturalmente la sensación no está ahí siempre, primero hay que dejarla aparecer, surge novedosamente y se experimenta como un todo complejo. Se trata de una complejidad implícita en una sola sensación. El surgimiento de una sensación corporal de este tipo produce a veces un ligero alivio, como si el cuerpo agradeciera la oportunidad que se le brinda para unificarse en un todo globalizante.

Pero también parece que la sensación nos hace ver que no somos esta sensación, tenemos esta sensación pero no somos esta sensación y podemos experimentar el espacio entre esta sensación y nuestro yo más profundo. Paradójicamente cuando tenemos una sensación sentida nos volvemos más íntimamente nosotros mismos. Esta sensación está ahí dentro, pero notamos como ahí dentro, quizá más abajo, hay también alguien que siente esta sensación corporal. ¿Cómo es eso?

Un mecanismo que lleva hacia adelante

La experiencia que sentimos es compleja, es la vida en toda su amalgama de aspectos plurales y diferentes, en toda la variedad de situaciones en las que nos vivenciamos inmersos. Estas situaciones implícitas en la experiencia constituyen nuestro presente inmediato. También los aspectos culturales, sociales y de nuestra propia historia vital han dejado mella en nuestro cuerpo, han configurado buena parte de nuestra experiencia. Toda esta complejidad de situaciones personales y la manera de vivirlas, nos forjan como individuos únicos que sentimos en nuestro cuerpo.

En realidad lo que sentimos en cualquier momento es interaccional. Es fruto de cómo nos afectan nuestras interacciones con las otras personas y con nuestro entorno.

Lo que uno siente no es un resumen de lo que ocurre, es lo que ocurre. Nuestra experiencia funciona como internamente sentida y situacionalmente vivida y está siempre referida a alguna interacción. Pero lo que sentimos ocurre en el presente. Aún el hecho que recordamos y nos produce alguna sensación, es un sentir de ahora, lo sentimos en el presente aunque el hecho sea algo pasado.

Lo que sentimos se refiere al universo infinito y a las situaciones en un contexto con otras personas, palabras, signos, objetos, entornos, situaciones... La interacción es constante y por medio de esta interacción nos afectan las situaciones, las relaciones y los asuntos vitales que se concretan mediante sensaciones corporalmente sentidas que contienen un cúmulo de significados. Existimos en nuestras sensaciones corporales que nos producen nuestras interacciones con los demás y con el mundo, y con el pasado y el futuro. Vivimos el presente junto con nuestro pasado y con el futuro que proyectamos. A veces este futuro guía nuestro presente, pero los proyectos del futuro son vividos por y con el cuerpo, aquí y ahora, un cuerpo que también vive los recuerdos del

pasado aquí y ahora. De esta manera experimentamos nuestro cuerpo como una continuidad temporal. Es a mi cuerpo al que le han ocurrido los acontecimientos que me han afectado, que me afectan y que proyecto hacia el futuro. Un cuerpo que, además, cambia con el tiempo.

A esta continuidad en el cambio que caracteriza los procesos corporales Gendlin la denomina *carrying forward*, es decir; "llevar adelante". *Carrying forward* es el mecanismo que propulsa, el que hace emerger la sabiduría interior.

Carrying forward es un proceso que indica poner en marcha algo, empujar desde atrás, es una fuerza que cobra forma cuando el contenido implícito encuentra su derrotero con los símbolos certeros, cuando conseguimos otorgar significado a la sensación sentida en nuestro cuerpo. O mejor, cuando dejamos que el significado surja de esta propia sensación, desde dentro. Cuando podemos dejar que fluya un "¡ah!, ¡eso es lo que siento!". Y ese proceso de dejar que fluya el significado desde la propia sensación constituye para Eugene Gendlin el proceso de despliegue de uno mismo que consiste en la simbolización de lo implícito. Esta simbolización de lo que ocurre dentro es la fuente de crecimiento y desarrollo personal.

Eso de llevar adelante consiste en un ir y venir de la sensación corporalmente sentida a la cognición, y viceversa, hasta notar que encaja. Cuando notamos que se ajusta nuestro cuerpo nos lo indica, notamos cómo algo se mueve dentro y sentimos que nuestro organismo nos indica la dirección correcta.

Una experiencia cotidiana que muchas personas hemos tenido consiste en que cuando vamos a decir algo olvidamos la palabra que íbamos a pronunciar. "La tengo en la punta de la lengua"-decimos—, pero la palabra no acaba de salir. Las personas que nos escuchan nos empiezan a bombardear de palabras posibles. "¿Es eso?", "no"—decimos si no encaja—. ¿Cómo sabemos que no es esa

¿QUIÉN HAY AHÍ DENTRO?

palabra si no nos acordamos de la palabra que íbamos a pronunciar? Podría ser que fuera esa, pero sabemos ciertamente que no lo es. Y lo sabemos porque una sensación física interna está ahí y no desaparece. Cuando finalmente nos surge la palabra desde esa sensación es cómo decir: "uf, eso es, esa es la palabra que quería pronunciar", y la sensación se transforma en algún alivio. Es realmente curioso, cuando logramos que fluya lo que hay dentro, cuando dejamos que se simbolice, la sensación física se transforma y notamos un alivio, es como si tomáramos realmente conciencia de lo que es, de su significado implícito que ya contenía.

Los significados implícitos son incompletos inicialmente en la conciencia. La terminación simbólica de estos significados o el llevar adelante consiste también en un proceso corporalmente sentido. El sentimiento que tenemos, corporalmente implícito, es preconceptual. Solamente cuando ocurre de hecho la interacción con los símbolos verbales es cuando realmente el proceso se está llevando adelante, formándose así el significado explícito. De esta manera explicitar es llevar adelante un proceso corporalmente sentido. El sentir que hemos simbolizado correctamente, ajustadamente, indica un aumento de la intensidad del significado vivenciado, mientras más focalizamos directamente el significado sentido, y mientras más simbolicemos de él correctamente, sentiremos más alivio porque simbolizar el significado implícito directamente sentido lleva al proceso organísmico un paso más adelante.

Carrying forward significa entonces que los símbolos o sucesos ocurren para interactuar con aspectos que ya funcionan implícitamente en un experiencing en marcha. A veces este experiencing resultante implica a otros aspectos que permanecían congelados y entonces se reconstituyen. Cualquier experiencia se puede "llevar adelante" por medio de un conjunto de símbolos que se despliegan desde dentro. Cualquier fragmento de experiencia implica en sí mismo una ulterior interacción con el entorno y, cuando ésta se

produce, lleva adelante el proceso hacia ese cambio peculiar que también es continuidad, porque es algo semejante a lo que estaba ya implicado. Este proceso de llevar adelante define para Eugene Gendlin, la autenticidad.

Pero es más, para Gendlin la experiencia tiene siempre una finalidad, una dirección que está implícita en la experiencia presente. No se trata de elegir metas ni objetivos sino que implícitamente existe una direccionalidad constructiva concreta que se puede vivenciar. Por eso el proceso sólo se lleva adelante de ciertas maneras, si no es así, se estanca.

Cuando nos abandonamos al sentimiento global del presente, parece emerger una sensación direccional que no tiene nada que ver con lo que uno debería hacer o ser, sino que podemos sentir una proyección implícita que va surgiendo desde las profundidades de uno mismo, como si la experiencia proyectara esa dirección por ella misma.

La concepción de fondo de Gendlin es que el proceso de vida se organiza a sí mismo, tiene su propia dirección y por eso los cambios son autopropulsados y no requieren ser conducidos desde afuera. Respetar y seguir el camino de la autopropulsión es afirmar y reconfirmar la propia autenticidad, ese singular modo de ser que se pone en movimiento en el cuerpo mediante el que sentimos la propia vida y nuestra propia persona.

El organismo humano crece mediante el mecanismo de interacción que se produce procesalmente entre nuestros sentimientos y los símbolos. Los símbolos (el nombre que somos capaces de percibir desde ese sentimiento) son sucesos que significan contenidos personales para el organismo, sucesos verbales y no verbales que interactúan con la función significativa de éste. Esta interacción es profundamente sentida, concreta y corporalmente percibida, y contiene implícitamente no solamente aspectos del pasado y del presente sino que es direccionalmente constructiva.

Un sujeto que siente

La mayoría de las personas tenemos la certeza que somos uno mismo quien siente en el cuerpo toda la complejidad de las sensaciones y sentimientos, como si yo sintiera esos sentimientos que me ocurren y que se sitúan en el interior del organismo. Así que establecemos una diferencia entre lo que sentimos en el cuerpo y el yo que siente como algo separado a quien le afecta aquello que es sentido. De esta forma, la mayoría de la gente siente que tiene un cuerpo y no que son cuerpo. Parece que mi cuerpo no fuera yo, sino que fuera mío, por lo que pertenece a alguien que denominamos yo, ego, alma o cualquier otro nombre.

Esa sensación de diferenciación, al mismo tiempo, es como una contradicción en sí misma porque en general trazamos una frontera entre lo que yo soy y lo que yo no soy. Solamente lo que yo no soy tiene la posibilidad de ser mío. El límite que trazamos tiene que ver con la piel que es la frontera del cuerpo. Lo que está dentro de la piel soy yo de alguna manera, lo que está fuera no soy yo, y algunas cosas de las que están fuera también pueden ser mías. Puede ser mío un libro, un auto o cualquier otra cosa, siempre fuera de mi piel.

Sin embargo, aún dentro de mi piel hablamos de mi estómago, mi brazo o mi cuerpo, como si hubiera alguien diferente a todo eso que fuera yo. En realidad no hay ningún fundamento científico o biológico para esa diferenciación, y la disociación mente y cuerpo parece tener sus raíces en un fenómeno cultural, y especialmente de nuestro acervo más occidental. La experiencia disociativa no se tiene en la primera infancia, pero parece acrecentarse a medida que nos pasan los años. En el transcurso de la vida parece que vamos percibiendo que nuestra identidad no abarca todo nuestro organismo sino una facción que llamamos yo. Es como si nuestro cuerpo fuera extranjero en el propio organismo.

No obstante la experiencia de que tenemos conciencia, que alguien -yo- siente lo que me ocurre, no la podemos obviar. Y quizá ésta sea la única manera de hacer evidente la existencia de la propia conciencia, nuestra sensación en primera persona de percatarnos y, en todo caso, también la sensación de que otra persona se percata de lo suyo (y a veces de lo mío). La ciencia todavía no sabe muy bien explicar cómo nuestro cerebro biológico genera el mundo de nuestra experiencia interna subjetiva.

La física nos dice que los humanos somos sistemas macroscópicos capaces de amplificar las transiciones cuánticas que tienen lugar en nuestro cuerpo y, en particular, en nuestro cerebro. Algunos apuntan que detrás de la vida en general, o más concretamente de nuestra experiencia subjetiva, podría estar en funcionamiento la mecánica cuántica.³

Y es que desde un punto de vista físico estamos conformados por átomos, por partículas, mejor dicho; sometidas a y generadoras de fuerzas, especialmente eléctricas. Cuando usamos el teléfono las fuerzas eléctricas transportan nuestros mensajes, si tocamos a otra persona, la fuerza eléctrica de los electrones de nuestra piel interacciona con los electrones del otro. Las fuerzas eléctricas cohesionan la materia y son responsables de las reacciones químicas de nuestro cuerpo, y por tanto, de todos sus procesos biológicos. Oímos, vemos, tocamos con fuerzas eléctricas y todos nuestros procesos del cerebro son electroquímicos. Resulta sin duda muy difícil aceptar que nuestra conciencia es exclusivamente un resultado de los procesos electroquímicos del cerebro.

Sin embargo, a pesar de que la nueva ciencia nos previene que estas acciones de fuerzas electroquímicas son las responsables de las funciones de nuestro cerebro, la teoría cuántica, de manera absolutamente asombrosa y sorprendente, otorga a la conciencia un papel extraordinariamente relevante. La física cuántica es im-

^{3.} LAPIEDRA, R. (2008): Las carencias de la realidad. Barcelona, Tusquets, p. 194.

¿QUIÉN HAY AHÍ DENTRO?

presionantemente exitosa. Todas las predicciones que ha realizado hasta hoy han resultado ser correctas, por ello se considera la teoría actualmente más consistente, por su capacidad de predecir todas sus hipótesis de manera experimental y por los resultados comprobados obtenidos en sus predicciones. A pesar de sus predicciones, los físicos todavía no han conseguido explicar todos los fenómenos, entre ellos, el fenómeno de la conciencia. Las previsiones son certeras, las explicaciones resultan muchas veces inimaginables.

La mecánica cuántica establece que la propia observación crea la realidad física que se observa.⁴ En las observaciones cuánticas, cuando un observador observa la posición de un átomo, es la misma observación la que causa la presencia de ese átomo, por lo que la influencia del observador sobre lo observado es extraordinariamente evidente.

De acuerdo con la mecánica cuántica, una partícula puede estar en varios sitios a la vez, aunque estos lugares estén muy distantes entre sí. El hecho de la existencia en un lugar concreto particular donde se detecta esta partícula la convierte en realidad por el hecho de la misma observación. Es difícil comprender, para los que somos ignorantes en esta nueva física, como la realidad física de un objeto depende de cómo elijamos observarlo. Pero para los físicos también resultó muy complicado aceptar esta nueva mirada. A Einstein incluso le costó aceptarla, a pesar de que todas las predicciones resultaban comprobadas y pudo alegar aquello de que la luna está ahí aunque no la mire.

^{4.} Se encontrará una hermosa explicación de este fenómeno de la conciencia desde la física cuántica en el libro de los físicos ROSENBLUM, B. y KUTTNER, F. (2010): El enigma cuántico. Encuentros entre la física y la conciencia. Barcelona, Tusquets. En este libro se citan las palabras del premio Nobel de Física Eugene Wigner: "Cuando el dominio de la teoría física se amplió para abarcar los fenómenos microscópicos mediante la creación de la mecánica cuántica, el concepto de conciencia saltó de nuevo a la palestra. No era posible formular las leyes de la mecánica cuántica de manera plenamente consistente sin ninguna referencia a la conciencia", p. 19.

Sin embargo la ecuación de Schrödinger fue el salto que acabó con cualquier discusión. Con la ecuación de Schrödinger se pudo vislumbrar que la ondulatoriedad de las partículas en un lugar consistía en la probabilidad de encontrarla en ese lugar determinado, no la probabilidad de que esté ahí antes, sino de encontrarla en el momento de la observación, por lo que es la observación de la partícula la que causa su presencia. Esa es una de las bases esenciales de la mecánica cuántica. Y, hoy por hoy, no se ha equivocado ni una sola vez en ninguna predicción.

Parece que estemos diciendo que, de algún modo, la observación de que un átomo está en cierto sitio ha creado su presencia allí. ¡En efecto!⁵

Hasta nuestros días todavía son muy fragmentarios los datos disponibles que establecen la relación entre los procesos electroquímicos del cerebro con la experiencia subjetiva y la conciencia, pero ya sabemos que nuestras tristezas, alegrías, iras, enfados, afectos, recuerdos, deseos y el mismo sentimiento de identidad, son fruto del comportamiento de un complejo e intrincado cúmulo de células nerviosas y sus moléculas, por lo que nuestras sensaciones subjetivas surgirían de estos procesos electroquímicos. Pero ¿por qué de estos procesos tiene lugar nuestra experiencia subjetiva?

En algún momento del proceso evolutivo, y en la discontinuidad de la naturaleza, tuvo lugar de pronto la aparición de eso que llamamos conciencia. Cada uno de nosotros sabe que es consciente de sí mismo. Esa capacidad consciente, de acuerdo con la mecánica cuántica, es la que otorga realidad a los fenómenos observados porque esta observación crea las propiedades de los objetos microscópicos, y esta física tiene validez universal.

^{5.} Op. cit., p. 96.

¿QUIÉN HAY AHÍ DENTRO?

Las implicaciones de esta nueva física son realmente turbadoras y, en este sentido, pudiera ser que la emergencia de la conciencia y de la experiencia subjetiva fuera más allá de lo que puede derivarse de nuestros conocimientos físicos.

Es más, esta nueva física ha formulado con exactitud la acausalidad de los fenómenos y ha delimitado esta indeterminación mediante el conocido principio de incertidumbre de Heisenberg. Así que no nos podemos negar, como personas, el mismo principio de acausalidad que otorgamos a la materia.

Las personas estamos dotadas, en gran medida, de libertad interior, por lo que es difícil predecir con exactitud todos nuestros actos. De esta forma nos convencemos de que no podemos ser reducidos a un ordenador que funciona de manera causal. Y si bien es cierto que estamos formados de electrones, protones y neutrones como cualquier otro objeto, incluso una piedra, también es cierto que la combinación de nuestras partículas es diferente, y que por la razón que sea, esa combinación compleja diferenciada de los mismos componentes, ha hecho aparecer una novedad tan inmensa como es la conciencia donde antes no existía.

Para que eso sea así, el comportamiento de las partículas en nuestro sistema organísmico debe ser también extraordinariamente distinto de otros sistemas y parece que en el nuestro, al menos, los sistemas microscópicos de los que estamos hechos son capaces de extenderse hasta un nivel macroscópico que funciona con las propiedades cuánticas, por eso es muy posible que detrás de nuestro psiquismo y de nuestra percatación de experiencia subjetiva, pueda estar en funcionamiento la mecánica cuántica.

De esta manera podemos comprender como nuestro futuro es incierto y no está determinado y que tenemos capacidad de seguir creándonos en el transcurso del tiempo.

También sería bastante razonable aceptar por nuestra parte que quizá no somos los únicos seres vivos con esta capacidad de

acrecentamiento cuántico, sino que, en mayor o menor grado, esta capacidad de amplificación macroscópica de las interacciones cuánticas sea una propiedad intrínseca de la vida en general.

6

Aprender a escuchar dentro

No es menester alzar las manos al cielo ni rogar al guardián del templo a fin que nos admita a hablar al oído de la estatua como si tuviéramos que ser más escuchados: Dios se halla cerca de ti, está contigo, está dentro de tí. Sí, Lucilo; un espíritu sagrado reside dentro de nosotros, observador de nuestros males y guardián de nuestros bienes, el cual nos trata tal como es tratado por nosotros.

(Lucio Anneo Séneca)

El contacto con uno mismo

Cuando era mucho más joven recuerdo que estar solo me suponía una especie de angustia y temor que llegaba casi a irritarme. Estar en compañía de alguien devenía una necesidad casi imperiosa para sentirme a gusto. Poco a poco fui aprendiendo a valorar el estar conmigo mismo y descubrí que, al fin y al cabo, soy mi mejor compañía. No es que ahora no necesite a los demás, al contrario, me satisface y gratifica sentirme acompañado, compartir mis vivencias, escuchar a otras personas y relacionarme intensamente. Sin embargo también aprecio los momentos en que tengo oportunidad de escucharme, de sentirme a mí mismo y de permanecer un buen rato intentando comprender la voz de mi interior.

Acceder a nuestra inmensa sabiduría interna no resulta nada fácil, sobre todo al principio. Con un poco de entrenamiento y práctica pronto lograremos conectar con la propia conciencia y alcanzaremos estar abiertos a todo aquello que va brotando desde ahí dentro, confiando en nuestra naturaleza sin manipularnos a nosotros mismos.

Necesitamos prepararnos para acceder a nuestro interior, precisamos aprender a escuchar dentro. Pero para ello quizá nos resulte imprescindible desaprender algunas cosas con anterioridad, decir adiós y despedirnos de mensajes interiorizados que tenemos almacenados, para dejar espacio al fluir de la vida que nos abarca como realidad profunda que conforma nuestra experiencia.

Tendremos que desprendernos de códigos aprendidos, de prejuicios morales, de miedos, de mecanismos introyectados que bloquean nuestra sabiduría y nos impiden ser lo que somos. Desaprender todo esto constituye un requisito para iniciar un camino hacia uno mismo y hacia el riesgo de vivir de manera auténtica en relación con la propia experiencia y su significado. Transitar este camino exige interrogarnos, estar atentos a lo que nos ocurre, captar cómo nos afectan los acontecimientos de la vida, dudar inicialmente de lo que estamos seguros y no aferrarnos a supuestas consistencias permanentes y estáticas que congelan la fluidez del propio vivir y experienciar. Requiere, en fin, saber escucharse y mantenerse en contacto con la propia experiencia vivida.

Los valores de nuestra cultura no nos ayudan mucho en este tránsito porque parecen ignorar la vida interior y propiciar un consumo excesivo de ruidos y entretenimientos que nos alejan de la maravillosa experiencia de saborear nuestra sensibilidad intrínseca. La vida interior precisa del asombro, del descubrimiento, de la mirada inocente que nos posibilite vivir más profundamente participando del misterio genuino de nuestra existencia.

Para ello necesitamos tiempo para mirarnos, para observarnos y descubrir los secretos de nuestra misma vida que nos ofrece la conciencia que, en el fondo, nos libra de los condicionamientos, los apegos y las contrariedades que se han ido forjando con los años configurando un entramado de angustias, temores y fantasmas, que nos impiden vislumbrar un espacio abierto y luminoso que nos conceda nuevamente una mirada bella y noble ante los fenómenos que nos conmueven.

Una buena manera de comenzar el aprendizaje es dejarnos estar en absoluto silencio durante diez minutos y prestar atención a nuestro cuerpo. Hay personas que tienen muchas dificultades para estar en silencio absoluto y ni siguiera ocupan cinco minutos al día en esta experiencia. Silencio absoluto implica abandonarse a la soledad sin ruidos, sin escuchar música, ni cantar, ni leer, ni entretenerse en otra cosa para sentirnos disponibles para uno mismo y centrar ahí dentro toda nuestra atención para seguir el curso de nuestro experienciar, captando las sensaciones corporalmente sentidas y permaneciendo ahí por un breve tiempo. Es como si atendiéramos el presente absoluto como una situación nueva, sin decirnos que ya sabemos lo que hay o lo que podría haber. Para ello es conveniente alejar por instantes nuestras preocupaciones, ponerlas entre paréntesis y ampliar el foco de nuestra mirada hacia el interior sin interrogarnos, sin pensar ni recordar, sin imaginar, sino solamente manteniendo nuestra atención flotante o enfocada en algo que surge desde dentro, dándole la bienvenida y dejando que suceda sin tratar de controlarlo.

Muchas personas viven del pasado, rememoran recuerdos y experiencias y anhelan la vida de antes. Otras permanecen esclavas diseñando permanentemente su futuro, ansiando deseos venideros y acrecentando expectativas. Naturalmente no es negativo para nuestro crecimiento recordar y mantener nuestros sueños de futuro. Sin embargo, centrarnos en el pasado y en el futuro no nos ayuda demasiado a cultivar nuestra interioridad, someternos

al tiempo hace que vivamos con mayor ansiedad y, en muchas ocasiones, con dosis de culpabilidad.

El tiempo de la conciencia es el presente, en el ahora podemos complacernos de lo que sentimos auténticamente, de nuestro espacio interior absoluto, y solamente podemos gozar realmente de lo que tenemos plena conciencia, que se da en el presente y nos confiere un estar ahí dentro sin condicionamientos en la línea del tiempo.

La preeminencia de la experiencia está anclada en el presente, experimentar nuestra interioridad es un acontecimiento del presente y precisa concentración en uno mismo, como un cerrar los ojos y una respiración sosegada, apartando nuestras inmediatas preocupaciones por unos momentos y disponiéndonos a escuchar nuestro corazón y contemplar la vida que está ahí dentro.

Hay algunas actividades que inicialmente nos pueden facilitar el camino hacia nuestra interioridad. Se trata de que cada uno de nosotros vayamos encontrando las herramientas que encajan en nuestra manera de ser y estar.

La música clásica, por ejemplo, me reporta serenidad y conexión conmigo mismo cuando la escucho en silencio y dejo que los sonidos resuenen en mi interior mientras intento percatarme de las sensaciones que emergen desde dentro. También ciertas lecturas poéticas o espirituales me resultan motivadoras hacia una mayor apertura y despliegue de mi interioridad, es un modo privilegiado de entrar en contacto con experiencias redactadas por sabios que han descrito la inmensidad de su voz interior y, al mismo tiempo, dan nombre a algunas de mis experiencias personales más profundas. El paseo tranquilo por algún entorno natural me permite contemplar la belleza y armonía de la naturaleza y me abre espacios para conectar con mi conciencia. La contemplación del cielo en alguna noche limpia y estrellada también me conmueve y facilita un sentirme en contacto con la profundidad de mi mismo en mi pequeñez absoluta ante el universo. Escribir de vez en cuando las

sensaciones, emociones, imágenes o pensamientos que fluyen me resulta también muy alentador.

Realizar algunas de esas actividades, u otras similares, y hacerlo con cierta frecuencia, nos entrenará para poder estar en relación y atender las sensaciones de nuestro cuerpo sintiéndolo desde adentro y reconociendo cuando realmente empezamos a apreciar la sabiduría intrínseca que llevamos; cuando los símbolos, imágenes o palabras surgen desde dentro y no son producto de nuestra mente planificadora e interpretadora. Es como ir realizando un viaje a ninguna parte, hacia la nada, hacia un vacío que, al reconocerlo, aparece reluciente la vida y la conciencia que nos abarca.

La clave estriba en buscar el contacto con uno mismo, conocernos, descifrarnos y dialogar con lo que hay ahí dentro. El recurso más importante que tenemos para acceder ahí es uno mismo. Para utilizar ese recurso necesitamos al principio un poco de paciencia y adquirir alguna habilidad. Es preciso saber esperar un poco cuando atendemos el interior de nuestro cuerpo. El cuerpo tarda, a veces, unos diez segundos más que la mente para responder a los estímulos de la vida que nos afectan. Esperar lo que surge, atenderlo y permitir el despliegue de significados nuevos respetando y recibiendo el lenguaje de esta voz interior representa un reto que equivale a dialogar con nosotros mismos, llegando al fondo de nuestra conciencia, desechando las capas que nos impiden ver la verdad oculta en nuestro interior.

Nuestra conciencia siempre tiene un mensaje ético y positivo para darnos, hay que tener paciencia para desentrañar ese mensaje y escucharlo, dejarlo reposar y respetar su ritmo.

Atreverse a mirar hacia dentro, dedicar tiempo a escucharnos, arriesgarse a estar a solas, son condiciones necesarias para acceder a nuestra sabiduría interior y, a fin de cuentas, a reencontrar el profundo sentido de la vida que, como ya aventuraban las *Upanisad* hindúes hace más de tres mil años, nos permite también conocer la verdad del mundo:

El sí mismo, verdaderamente, debe comprenderse, debe meditarse, ¡oh!, Maitreyi; ¡quien haya visto, oído, comprendido y reconocido el sí mismo, lo habrá sabido todo de este mundo!¹

Alguien nos puede ayudar

En muchos momentos de mi vida me doy cuenta de la dificultad de conectar con mi propio mí mismo sin contar con otra persona. Eso me ocurre, especialmente, cuando tengo experiencias que me abruman, me entristecen, me angustian o me deprimen. He llegado a la conclusión de que no resulta siempre fácil acceder a la sabiduría interior si no dispongo de la ayuda de otra persona que facilite ese contacto.

Cuando me siento incapaz de percatarme profundamente de mi experiencia real, o no consigo adentrarme en mis entrañas ni descifrar las sensaciones de mi cuerpo, recuerdo unas palabras del filósofo Martin Buber:

El hombre no puede hacerse enteramente hombre mediante su relación consigo mismo sino gracias a su relación con otro "mismo".²

Me parece que, en algunas circunstancias, es conveniente solicitar el concurso de alguna persona capacitada para ayudarnos a contactar con nuestro interior. Ciertamente hay algunos terapeutas humanistas, asesores filosóficos, terapeutas experienciales u otros profesionales de la relación de ayuda que pueden facilitarnos recuperar nuestra senda hacia el conocimiento de uno mismo

^{1.} Upanisad Brihadaranyaka. Texto citado en STÖRING, H.J. (2000): Historia de la filosofía universal. Madrid, Tecnos, p. 61.

^{2.} BUBER, M. (1976): ¿Qué es el hombre? Madrid, Fondo de Cultura Económica, p. 93

y permitirnos recuperar nuestra capacidad de abrir la puerta a la sabiduría que todos llevamos dentro.

No es que sea absolutamente necesario acudir a un profesional. Quizá algún amigo también puede ayudarnos en esa tarea. Me parece tan importante para mi vida poder ser ayudado a tomar contacto con mis propias vivencias más profundas que he llegado a establecer con un gran amigo unos compromisos para poder mantener este proceso de ayuda mutua. Una tarde al mes nos reunimos v realizamos una sesión de escucha mutua. Es una escucha profunda donde todo puede ser expresado en absoluta libertad porque todo es escuchado sin juicio. Primero uno escucha profundamente y facilita un proceso de profundización en las sensaciones corporalmente sentidas al otro, y después intercambiamos los roles, el escuchado escucha y facilita el proceso al otro. Para mantener este compromiso pagamos cincuenta euros cada uno en cada una de las sesiones. Si uno no acudiera a la cita pagaría cien euros, sus cincuenta y los cincuenta del otro que se quedó sin ayuda. A principios de todos los veranos, con el dinero recogido organizamos un viaje en algún lugar para compartir momentos de ocio. Vivo esta experiencia de manera muy enriquecedora y realmente me está facilitando el crecimiento personal, la serenidad, la paciencia y la capacidad de bucear en mi interioridad. Ciertamente es una experiencia de co-terapia altamente constructiva.

No todas las personas tienen el entrenamiento personal necesario para facilitar el acceso a la sabiduría interna de otro. No me refiero a la capacidad, quizá existan muchas personas capaces de facilitar el crecimiento de los demás, pero por razones culturales, educativas o de cualquier otra índole, muchas personas no han desarrollado las actitudes y las habilidades necesarias para ayudar de manera efectiva a otra persona a descubrir sus propias potencialidades y a poder escucharse profundamente a sí mismas captando sus recursos inherentes y dejando que su tendencia a la autoactualización se despliegue.

Desconfío inicialmente de las personas que permanentemente hablan de sí mismas y no se centran en lo que les estoy comunicando, o aprovechan algo que les transmito referente a mi propia experiencia y lo utilizan para comentar alguna experiencia suya sin centrarse en aquello que les estoy intentando expresar. A veces alguien me pregunta, por ejemplo, cómo me siento con mis hijos y casi no he empezado a hablar cuando comienza a contarme cómo se siente ella con los suyos. Entonces yo me desconecto de mi propia experiencia y soy incapaz de profundizar en ella y transmitirla a esa persona, que siento no me ha escuchado.

Tampoco me siento escuchado cuando alguien me pregunta por algún asunto de mi vida y se responde ella misma. A veces lo hace interpretando aquello que yo pueda sentir y, en otras ocasiones, pasa a otro asunto distinto como si en el fondo no le interesara en absoluto la respuesta que yo podría dar. Lo peor para mí es cuando me siento interpretado en lo que intento comunicar, me hace sentir como si me considerara incapaz de comprenderme a mi mismo y que el otro fuera el sabio por excelencia que tiene una explicación para cualquier cosa que me afecta.

Siento algunos prejuicios hacia las personas que hablan demasiado, como si les molestara el silencio y no consiguieran dejar un pequeño intervalo de tiempo para que pueda resonar en el interior de uno lo que estamos tratando de comunicarnos. Cuando vivo esta experiencia noto que me alejo de mi interioridad y no consigo captar el significado de lo que estoy experienciando en estos instantes.

Tampoco me gusta demasiado que me aconsejen o me compadezcan, menos que me evalúen o me interroguen de forma exagerada. Siento que algunas preguntas son facilitadoras, si muestran interés real y procuran un acercamiento a mi interioridad, pero si son chismosas o excesivamente interrogadoras, en vez de promover la comunicación y el despliegue de la sabiduría interna parecen

APRENDER A ESCUCHAR DENTRO

construir un muro inquebrantable que no deja emerger los significados profundos de lo que realmente siento.

Por el contrario, me siento muy facilitado si encuentro una persona que se interesa por lo que me está sucediendo y se muestra fascinada por lo que me está afectando, si no rehúye la mirada y si me escucha activamente sin juzgarme. Mucho más si me muestra aprecio y capto su presencia empática, que percibo como un anzuelo para que siga buceando en mí mismo y se muestra aceptante y respetuosa con lo que va surgiendo. Esa actitud influye a que me acepte a mí mismo y me impulsa a transformar aquello que no me satisface. Esta presencia, en fin, es transformadora, impulsora de una nueva energía vital que me hunde en lo más profundo de mi ser y seduce mi capacidad de seguir confiando en mis propias potencialidades inherentes para crecer y desarrollarme.

En ocasiones me ha resultado difícil pedir ayuda. He sentido cierto miedo en hacerlo. Me doy cuenta que las personas que me rodean perciben de mi parte una especie de *rol* protector, por lo que me han depositado expectativas que no se suelen corresponder con mi experiencia. Sin embargo, el temor a no defraudarlas impedía que diera muestras de comportamientos divergentes con el papel que tenía asignado quizá desde hacía tiempo.

He llegado a ser un poco atrevido y a no esperar a que la red de mis relaciones interpersonales diera el primer paso para ayudarme. Me resultó emocionante comprobar las situaciones vitales que se producían cuando se daban cuenta de que yo también las necesitaba. Al principio a algunas personas les pudo causar sorpresa, incluso algún desconcierto y me comentaban aquello de que "tú tienes recursos"; pero insistiendo, llegué a disponer de algunas personas profundamente empáticas y comprensivas y muy capaces de promover en mí el proceso de ir conociendo más mi interioridad y los desafíos de esta intrínseca sabiduría que todos poseemos.

He aprendido que no siempre puedo solucionar por mí mismo los problemas que la vida me depara, o al menos sin la presencia facilitadora de alguna persona cercana. Y he llegado a armarme de valor para solicitar ayuda en alguna que otra ocasión.

He experimentado que la ayuda que me han conferido ha significado el sentirme acompañado y escuchado, y me ha permitido encarar momentos difíciles que estaba viviendo con una mayor confianza y fortaleza en mí mismo que nunca hubiera imaginado. Era como si alguien sostuviera mi propia angustia en estos momentos y me posibilitara un espacio interior subjetivo de reflexión, de autoescucha, de despliegue de una tendencia inherente al propio crecimiento que, sin duda, hacía posible que me fuera haciendo cargo de mi propia historia y me expandiera a proyectar el futuro; todo en un presente auténtico que captaba la voz de mi conciencia.

Tengo la impresión de que las personas capacitadas para ayudarnos son aquellas que se esfuerzan también para contactar con su interior y para adquirir un cierto grado de conciencia de sí mismas, de esta manera prestan también una buena medida de atención comprensiva hacia los otros.

Responsabilizarse de uno mismo

Una persona, para desarrollarse íntegramente y desplegar sus potencialidades, tiene que asumir la responsabilidad por ella misma. Hacerse responsable de uno mismo nos hace estar más en contacto con nuestro interior y nos permite ampliar nuestra propia interioridad y creatividad para enfrentarnos a los vaivenes de la vida. Si una persona se hace responsable de sí misma se va a sentir más libre de conducirse de acuerdo a su sabiduría interior de manera eficaz y de una forma más satisfactoria.

Para responsabilizarse de uno mismo requerimos reconocer nuestros propios sentimientos, emociones y estados anímicos y crear

APRENDER A ESCUCHAR DENTRO

los significados a partir de lo que estamos experienciando. Desde estos significados, nuestro cuerpo sabio nos orienta hacia un propósito para cambiar aquello que nos dificulta estar completamente bien. Así tenemos la experiencia de que la sabiduría interior es profundamente intencional y esa inherente intencionalidad nos conduce a un sentimiento de armonía, una especie de orden dinámico en la conciencia que nos facilita la toma de decisiones y el cambio de nuestras actitudes más incoherentes.

Desde el reconocimiento de lo que hay ahí dentro somos capaces de discernir aquello que nos desarrolla hacia un mayor crecimiento o, por el contrario, aquellas emociones y actitudes que entorpecen el camino de vivir felizmente. El discernimiento nos ayuda a decidir y a actuar para transformar lo que no nos gusta.

La antigua filosofía de Sócrates ya nos enseñaba a conocernos a nosotros mismos, no por el hecho de conocernos en sí mismo, sino para tener una mayor capacidad de elección, una mayor libertad y, por ello, una más alta responsabilidad en nuestra propia felicidad:

Los que se conocen saben lo que pueden hacer y lo que no; y haciendo lo que son capaces de hacer, se procuran lo necesario y viven felices; y absteniéndose de lo que está por encima de sus fuerzas no caen en faltas y evitan los fracasos.³

Conocernos a nosotros mismos permite reconocer lo que hay, descubrir las propias potencialidades, vislumbrar lo que uno puede y lo que no y orientarnos hacia lo que nos conviene. Nos ayuda realmente a proyectar, a ser más felices en el marco conformado por nuestras posibilidades inherentes, a conocer los propios límites y quizá también a desplazarlos.

^{3.} Texto que forma parte del diálogo entre Sócrates y Eutidemo en la obra de Jenofonte: Recuerdos de Sócrates. Una buena edición de esta obra es JENO-FONTE, traducción de ZARAGOZA, J. (1993): Recuerdos de Sócrates, Madrid, Gredos.

Adentrarme en mi mundo interior me ha servido para ir convirtiéndome en una persona más consciente, más capaz de comprender el mensaje de mis propias emociones y sentimientos, más precisa en responder a mis emociones negativas, más paciente y más confiada en los significados de mi voz interior.

Responsabilizarse de uno mismo en realidad es una forma de estar en el mundo. Cuando asumimos la responsabilidad empezamos a vernos a nosotros mismos como un punto de partida en el camino de la vida y como un asidero de apoyo en los momentos más difíciles, nos empezamos a visualizar como proyecto. Así descubrimos nuestra capacidad autocreadora, nuestra absoluta libertad en la creación del propio destino, descubrimos que, en buena parte, somos capaces de ser nuestros propósitos.

Naturalmente las personas vivimos en un mundo de incertidumbre pero, incluso en la incertidumbre, si las personas no somos conscientes y responsables nos convertimos en individuos sujetados por los demás. Cuanto menos sintamos, pensemos y actuemos por nosotros mismos; más sentirán, pensarán y actuarán por nosotros los demás. Solamente siendo conscientes podemos ser responsables, por ello la inconsciencia es una de las formas de la irresponsabilidad. Ciertamente la cultura nos introyecta valores y prejuicios y sería irresponsable no percatarse, pero también es irresponsable dejarse llevar por aquello que no es sentido por uno mismo y no querer salir de la maraña que nos es impuesta.

Confiar en la sabiduría interior también implica responsabilizarse. Si confío puedo responder y ante las dificultades puedo situarme en cómo puedo solucionar una situación. Si no confío en mí mismo otorgo la respuesta a los demás y entonces me pregunto el porqué siempre me ocurre a mí cualquier situación difícil. Desde la confianza despliego mis potencialidades, desde la desconfianza culpabilizo a los demás o espero una solución desde fuera. Cuando

APRENDER A ESCUCHAR DENTRO

negamos la autorresponsabilidad buscamos excusas y culpamos a otras personas de nuestras propias incongruencias.

Ciertamente asumir la responsabilidad de las decisiones no significa que uno solo pueda llevar adelante las acciones derivadas, a lo mejor precisaré la ayuda de otras personas, también forma parte de mi responsabilidad solicitarla.

Cuando nos hacemos responsables reconocemos que tenemos voluntad de ejercer nuestras decisiones y actuamos en función de nuestros profundos valores anclados en nuestra conciencia, por ello aprendemos a decir no, a utilizar nuestro tiempo de acuerdo a las orientaciones de nuestra voz interior, a pensar por nosotros mismos y a vivir con una mayor conciencia entendiéndonos a nosotros mismos y a nuestro entorno, no ignorando la realidad ni negándola, no viviendo en un universo fantasioso que nos impide estar de manera real en el mundo que nos ha tocado habitar.

Siendo responsables adquirimos coraje para actuar de acuerdo a nuestras propias convicciones aunque ello nos enzarce a refrenar nuestras resistencias a los cambios, porque más allá de las circunstancias siempre tenemos la opción de elegir nuestras actitudes y nuestras conductas a partir de las decisiones que promueven la calidad de lo que experienciamos en nuestro interior y de lo que proyectamos hacia los demás.

La responsabilidad significa tomar las riendas de nuestra vida, no engañarnos a nosotros mismos, desechar el victimismo y proyectar hacia adelante de forma imaginativa nuestro andar el camino de la vida. Cuando proyectamos de alguna forma presentimos nuestras posibilidades, porque experimentamos en nuestra conciencia el impulso interior de la fortaleza que acompaña nuestra orientación y nos vincula con aquello proyectado. Esta sensación de fuerza, de poder personal, es el vínculo entre la autopercepción y el yo que proyecta, es una conciencia que nos implica y hace que nos sintamos capaces de cambiar el rumbo de nuestra propia historia personal.

Hacerse responsable de uno mismo nada tiene que ver con culpabilizarse de lo que uno siente. De lo que sentimos no nos podemos hacer responsables, entre otras cosas porque no podemos elegir lo que sentimos. Lo que sentimos nos sucede, nos acontece a nosotros. Lo que sentimos es la afectación de los fenómenos de la vida en nuestro organismo. Esa afectación no es elegible, simplemente es. De lo que podemos hacernos responsables es de elegir hacer algo con lo que sentimos, responsabilizarnos de buscar caminos para sentirnos mejor, actuar decididamente para encontrar la direccionalidad constructiva de nuestro interior que va a surgir desde dentro si confiamos en nuestras capacidades inherentes.

En cierta medida la responsabilidad nos ayuda a percatarnos de la vulnerabilidad y de la incertidumbre de nuestras acciones en el transcurso de la vida y nos enfrenta con nuestra misma fragilidad porque lo que hagamos sí depende de nuestras elecciones. Nos vamos haciendo a nosotros mismos en el discurrir de nuestra existencia porque, como ya nos anunciaba Jean Paul Sartre, el hombre es ante todo un proyecto y es responsable de lo que es; nuestra responsabilidad nos compromete a elegirnos a cada instante porque estamos condenados a ser libres.

Elegir es también inventar, por lo que hacernos responsables nos conecta con la creatividad interna y con nuestra capacidad de proyectarnos, de dar un sentido a nuestra vida. El valor de la vida, al fin y al cabo, no es otra cosa que el sentido que le damos.

El aprendizaje del proceso para escuchar dentro, para captar nuestra sabiduría interior, no es inmediato ni momentáneo; pero tampoco tiene porqué ser un camino largo interminable. En la medida en que cultivemos nuestra interioridad, logremos la ayuda de otras personas que nos faciliten el camino y nos hagamos responsables de nosotros mismos, la sabiduría interior se irá desvelando y devendrá cada vez más accesible.

APRENDER A ESCUCHAR DENTRO

En esa misma medida, el proceso experiencial interno se irá actualizando con cada nueva experiencia en una dinámica permanente de transformación y creación interna, que nos otorgará la confianza para dejar orientarnos por esa unidad holística que es nuestro organismo; y que contiene toda la sabiduría como una tendencia hacia nuestro propio desarrollo y crecimiento, y una seguridad que nos garantiza un foco internamente sentido en la evaluación de nuestras acciones y en la intuición de nuestras decisiones vitales.

7

Una puerta de acceso

Cuando empecemos a confiar en nosotros mismos para introducirnos en la corriente de nuestra experiencia organísmica, hallaremos la guía que necesitamos para renunciar a lo que no nos está ayudando y para movernos hacia un mayor desarrollo de todo nuestro potencial.

(J. Amodeo)

Focusing no es un nuevo método terapéutico ni una enseñanza innovadora. Focusing es la descripción de un proceso básico de cambio en nuestras vivencias, que nos ayuda a enfrentarnos a un problema, a una situación difícil o a buscar una solución creativa.

(M. Siems)

Focusing: una filosofía práctica

Focusing es la herramienta que diseñó Eugene Gendlin para acceder a nuestro interior. Seguramente existen muchas técnicas psicológicas y religiosas que facilitan el contacto auténtico con la voz interior. Sin embargo focusing constituye para mí el mejor instrumento hasta ahora conocido que permite a las personas, aún sin demasiado entrenamiento, conectar con las profundidades del ser y bucear en la sabiduría implícita que todos llevamos dentro.

Es una técnica fácilmente aprehensible que no requiere inicialmente un sofisticado entrenamiento sino solo cierta práctica. En los inicios, esta práctica puede requerir un pequeño esfuerzo personal pero con el tiempo se descubre su eficacia de modo natural y espontáneo.

Gendlin, en la década de los sesenta, participaba en las investigaciones sobre los procesos terapéuticos en el equipo de Carl Rogers. Gendlin había aprendido de Rogers que los procesos más profundos se originan desde el interior de las personas y compartía la hipótesis básica de Rogers sobre la tendencia a la actualización. Sin embargo su preocupación no era definir en qué consistía esta tendencia sino cómo funciona en las personas.

Eugene Gendlin halló en sus investigaciones que el paciente que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible, podía ser seleccionado previamente por las sesiones grabadas de terapia, y lo que estos pacientes hacían era distinto a lo de los demás. Averiguó que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que promovía el cambio, sino que la diferencia estaba en cómo hablaban los pacientes. Y esa manera de hablar era solamente una señal externa de lo que los pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Este hallazgo era contrario a sus predicciones iniciales, pues suponía que la psicoterapia ordinaria no enseñaba a los pacientes esta habilidad que llamó "acto interno", promovedora del cambio y la sanación. La investigación le mostraba repetidamente que los pacientes con resultados positivos mejoraban en esta destreza pero, hasta cierto punto, ya la disponían desde el principio. Los que fracasaban no la tenían en absoluto ni la conseguían sólo mediante psicoterapia.

Gendlin descubrió que este acto interno era un proceso en el que el paciente establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal al que denominó felt-

sense (sensación-sentida), y que consistía en el sentir del cuerpo de un problema o situación particular. Esta experiencia inmediata, corporal, se experimenta en el instante como confluencia de sentimiento y conocimiento que genera una distancia reducida entre el sujeto y la experiencia, unida a una sensación de cambio y movimiento. Al principio esa sensación es difusa y pre-conceptual, pero si se la atiende se convierte en referente de cambio y direccionalidad realmente sentida.

Cuando las personas cambian, lo muestran físicamente. Al principio, puede ser que esto no se note al exterior, excepto en la relajación momentánea y la facilitación de un cambio corporal, una circulación mejor y el respirar más profundo. Pero después de una temporada más larga, con muchos cambios en distintos problemas, es decididamente notable en la cara, el porte, todo el cuerpo. Y puede ser un cambio asombroso.¹

Los hallazgos de Gendlin le estimularon a buscar una técnica para enseñar ese importante acto interno crucial y gradualmente fue descubriendo los pasos para hacer exactamente lo que estos pacientes con éxito habían hecho de forma natural. Así prescribió el procedimiento de seis pasos que denominó *focusing*, despojando a la terapia de su exclusividad en enseñarlo porque la gente puede hacerlo por sí misma y unos con otros, y sustrajo a los terapeutas del poder distintivo de estar a cargo de este proceso de cambio. Toda una revolución.

De esta manera Gendlin, convencido de la capacidad de las personas hacia su propio desarrollo, intentó enseñar a la gente la destreza de estar en contacto con su propio experienciar, se dedicó a la expansión del *focusing* y descartó definitivamente la idea de

^{1.} GENDLIN, E. (1988): Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Bilbao, Mensajero, p. 51.

que la terapia que tenía éxito conduciría de forma automática hacia un vivir más experiencial, centrándose en investigar el procedimiento que le ilustrara la ecuación de saber cómo funciona cuando funciona este proceso interno. La consecuencia filosófica es inevitable: si la habilidad para enfocar tenía que ser lo suficientemente alta desde el principio con el fin de lograr el éxito terapéutico, entonces el reto consistía en buscar la mejor forma de enseñarlo cuando se diera con suficiente intensidad.

Cuando prestamos atención a una sensación interior, que tiene que ver con la globalidad de algo, parece que el cuerpo, con el fluir de esa sensación, nos diera la respuesta a nuestra búsqueda; porque nuestro cuerpo vive de forma inmediata y directa cada situación vital en la que estamos inmersos. Lo extraordinario de la investigación de Gendlin es haber descubierto el funcionamiento de este proceso natural y haber determinado las pautas para su aprendizaje y su práctica.

Con la herramienta del *focusing* podremos descubrir nuestra propia fuente interna, pero al mismo tiempo, el método no tendría ningún sentido si el sujeto que lo practica no lo utiliza para ponerse en contacto con su propia experiencia directa e inmediata.

Los seis pasos que diseñó Gendlin para enseñar focusing constituyen una división artificial porque ningún proceso humano puede dividirse en pasos distintos. Los pasos sirven para aprender el proceso de manera didáctica, pero si alguien los practica y ve que no se ajustan a su propio proceso, antes de violentarse por intentar hacerlo bien, mejor que siga sus propias pautas, aquellas que le permitan conectar con su interior y le ayuden a relacionarse con los sentimientos propios de una forma novedosa.

Para utilizar la herramienta es preciso contactar con el cuerpo, sentirlo, notar las sensaciones corporales de manera espontánea y prestarles un poco de atención. En palabras de Gendlin:

Hoy en día, la proporción de gente a la que resulta fácil o muy difícil prestar atención al interior de su cuerpo es bastante parecida. Algunas personas pueden hacerlo instantáneamente; otras necesitan algo de práctica. Ambos grupos pueden aprender focusing, pero los del último grupo tienen que aprender primero a sentir el cuerpo desde dentro.²

Las aportaciones de Gendlin conectan con la tradición de lo que se ha venido en llamar filosofía perenne. Una filosofía que, en sus orígenes, estaba ligada profundamente a la vida y significaba, más que un ejercicio de especulación, un estilo de vida por sus connotaciones prácticas. La filosofía era sabiduría de la vida y el remedio para las dolencias del alma. La filosofía perenne no trata de poseer conocimientos sino de facilitar nuestro acceso a la experiencia y, en ella, encontrar un nuevo estado que permita orientarnos y transformarnos porque, para la filosofía perenne, existe una relación profunda entre la comprensión de la realidad y el despliegue de nuestras potencialidades inherentes.

Los pasos para acceder

El primer paso del *focusing* consiste en crear un espacio para uno mismo. Se trata de buscar un lugar cómodo, lejos de ruidos externos, como si nos concediéramos unos minutos para uno mismo. Nos podemos sentar relajados en una silla o en un sofá, cerrar los ojos y olvidarnos también de los ruidos interiores, de lo que tenemos en la cabeza, de las preocupaciones inmediatas, de lo qué debemos hacer, del trabajo estresante que nos condiciona, de cualquier cosa que sea un ruido en ese instante.

^{2.} GENDLIN, E. (1999). El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial. Barcelona, Paidós, p. 116.

Intentamos introducirnos en el interior de uno mismo, como buscando un espacio para contemplar nuestra experiencia interna, de manera relajada y tranquila, sin forzar nada y dejando que la atención se concentre en el centro del cuerpo, en la garganta, en el pecho, en el estómago, en el abdomen... aquí es donde acontecen nuestros sentimientos y emociones. Se trata de ir respirando para concentrar nuestra atención en este centro, hacerlo pausadamente como concediéndonos tiempo para situarnos en el momento presente y dejar que, por un minuto, nuestra atención permanezca ahí.

Procuramos apartar por el momento lo que nos pueda pesar, dejando espacio para uno mismo como observador, como intentando vivir una experiencia novedosa con uno mismo. Cuando estemos relajados y centrados en el interior de nuestro cuerpo podemos empezar, atendiendo al estómago, al pecho, a la garganta, y podemos preguntarnos algo así como: parece que mi vida últimamente marcha bien, me siento realmente satisfecho ¿no es verdad?

No contestemos con la mente, dejemos que surja algo, alguna vaga sensación física que emerge desde el interior del cuerpo, miramos cómo es, qué textura tiene, si es densa, asustada, vacilante... sea lo que sea dejamos que asome del interior.

Intentamos darnos cuenta de cualquier asunto o preocupación que aflore y miramos si podemos dejarla a un lado por el momento, como encontrando una distancia entre uno mismo y ese algo que ha surgido, podemos imaginar que lo colocamos a un lado, o debajo, o frente a uno mismo; no lo expulsamos completamente pero experimentamos un cierto distanciamiento entre nuestro yo interior y esa sensación vaga y difusa, como diciéndonos: esto está ahí, pero yo no soy completamente eso.

Si conseguimos esta distancia adecuada vamos despejando un espacio para nosotros mismos. Continuamos preguntándonos algo así como: si no fuera por eso, ¿hay alguna cosa que se interponga para sentirme realmente bien?

Tampoco contestamos, preguntamos y esperamos a ver qué emana del interior, del centro del cuerpo. Respiramos nuevamente esa sensación vaga, corporalmente sentida, como si le diéramos volumen e intentamos nuevamente dejarla a un lado, cerca de uno, pero distinta de uno mismo.

Podemos ir repitiendo este breve proceso algunas veces, como si hiciéramos un inventario de lo que va surgiendo, de lo que hay entre mí mismo y el sentirme realmente bien. Lo importante es que lo que emana venga del interior del propio cuerpo, no de los análisis racionales que tantas veces hacemos, y dejar que vayan fluyendo las distintas sensaciones. Pronto notaremos que hay un gran espacio en nuestro interior dispuesto para lo que deseemos enfocar, un espacio silencioso en el que hemos distanciado las estridencias que impedían sentirnos realmente bien con uno mismo. Ahora que han transcurrido entre cinco y diez minutos podemos seguir en el camino de *focusing*.

Una vez disponemos de espacio interior, el cuerpo está preparado para enfocar. Podemos iniciar el segundo paso. Nos podemos preguntar: de todas estas sensaciones de mi inventario ¿qué quiere ser atendido en este momento? Una vez más se trata de preguntar y esperar. Dejar que el mismo cuerpo elija el tema, el asunto o la sensación que requiere ser atendido ahora. Si nos resulta difícil la elección, no hace falta preocuparnos, podemos elegir de manera cognitiva también alguna situación importante para uno mismo en este momento. También nos podemos preguntar: ¿cómo me siento en este momento, cómo me siento ahora?

Cuando creamos que podamos enfocar ese "algo", ese problema, esa situación, esa relación... podemos dirigir nuevamente nuestra atención hacia el centro del cuerpo, en la garganta, en el pecho, en el estómago... y observar lo qué ocurre con eso: ¿cuál es la sensación global de ese algo? ¿cómo siento en mi cuerpo todo ese asunto? Preguntar y esperar nuevamente, sin analizar nada, ni meternos dentro de eso, dejando que el cuerpo responda. Esa sen-

sación global de algo que empieza a aparecer difusamente, de manera física, corporalmente sentida... esa sensación es el *felt-sense* (la sensación-sentida), que denominaba Eugene Gendlin.

Es todavía una sensación imprecisa que no tiene palabras, es algo que lentamente va apareciendo en el centro del cuerpo, es la globalidad de todo ese asunto hecha emocionalidad corporalmente sentida que se expande por el tórax o por el estómago o por la garganta. Quizá sea una sensación curiosa o sorprendente, distinta a lo que hayamos podido imaginar sobre lo que nos generaba ese asunto en la vida cuando lo analizamos con la razón. Se trata de acoger esa sensación física y difusa como dándole la bienvenida, intentando respirarla, como expandiéndola. Se trata de permanecer un rato con esta sensación como haciéndole compañía y aceptándola.

A veces ocurre que la mente intenta intervenir como indicándonos lo que deberíamos sentir, pero es mejor acallar estos ruidos internos y hacer silencio interior, escuchar silenciosamente nuestro cuerpo, esperar y sentir. Si lo conseguimos notamos como el pecho se abre lentamente y empieza a emerger esa sensación-sentida difusamente y se va expandiendo. Estémonos un rato dejándola estar ahí sin imponerle nada y percatémonos de su cualidad emocional.

Intentemos dar ahora un tercer paso, se trata de conseguir un asidero, de nombrar la sensación. Esa sensación sentida ¿qué cualidad tiene? ¿cómo me hace sentir realmente? Intentamos encontrar una palabra, una frase o una imagen que se vaya ajustando a esa sensación. Puede ser algo pegajoso, o "como apretado", o "como una olla a presión", o pesado, o punzante, o varias cosas a la vez. Tratamos de dejar que emerja alguna palabra o expresión que encaje con ella. Desechamos cualquier cosa que no se ajuste, no impongamos a la sensación este asidero, dejemos que aparezca por sí solo con paciencia.

Es como si nos fuéramos acercando a la sensación, ir probando, permitiéndonos equivocarnos y no encontrar la palabra o expresión

a la primera. Mantenemos la atención en la sensación de todo eso y dejamos que las imágenes o las palabras vengan desde ahí.

Es bueno permitirnos ese ir y venir de la sensación a la imagen, palabras, o frase y ver la cualidad de todo ello: "como un peso que aprieta...", "un deseo de volar", "un agujero frío"...puede ser inquieto, agachado, difuso...

En el ir y venir de nuestra sensación a la palabra tenemos que darnos tiempo, se trata de mantener la conexión con la sensación y ver si la palabra o la imagen cambian, si lo hacen nos podemos mover con ellas como dejándonos fluir. Intentamos preguntarnos: ¿es realmente así como me siento? ¿se ajusta de verdad? Este es el cuarto paso, en focusing se le denomina resonar. Se trata de nuevo de preguntar y esperar a que el cuerpo responda. Debemos tomarnos tiempo, al menos un minuto para entrar en contacto de nuevo con la sensación. Tal vez aparezcan nuevas imágenes o palabras que se ajustan mejor, las tenemos que recibir con curiosidad.

Normalmente podemos ir diciéndonos palabras y dejar que vuelva la sensación, suele hacerlo en unos veinte segundos. Vamos resonando hasta que coincidan exactamente. Dejamos que la sensación diga si se ajusta o no. Quizá notemos un ligero movimiento, como si se abriera, como un pequeño alivio que acontece al nombrarla. Recibimos eso, es como si sintiéramos: ¡ajá, eso es! Nuestro cuerpo cambia al dar nombre correcto a la sensación, permanecemos con ello un poco, no nos demos prisa. Respiramos. Al ajustarse sentimos un interesante alivio.

Ahora ha llegado el momento de profundizar, podemos dar el quinto paso de focusing, consiste en preguntar a la sensación-sentida de qué se trata. Cualquiera que sea la imagen o la palabra que tengamos preguntamos a nuestro cuerpo: ¿que es lo tan... de toda esa sensación?, o ¿qué es lo peor de toda esa sensación?, o ¿qué es lo que, de todo ese asunto, me produce toda esa sensación

de...?, o en realidad, en el fondo, ¿de qué va todo ese asunto que me hace sentir tan...? Son preguntas de exploración, quizá no se trate de hacerlas todas sino de ir probando, son como un manojo de llaves cuando probamos de abrir una cerradura, alguna abre, pero a veces no adivinamos a la primera que probamos.

Hay que dejar pasar un tiempo después de cada pregunta hasta que el mismo cuerpo responda. Necesitaremos ayudarnos del asidero para hacer preguntas a la sensación. Cuando una pregunta abre notamos un cambio interno. Lo importante en este paso es preguntar y esperar a que el cuerpo responda.

Son como preguntas exploratorias, pensadas para plantearle cuestiones específicas a nuestra experiencia sentida para que nos hable más claramente, están dirigidas a facilitar una mayor elucidación del significado sentido de la dimensión más profunda y escondida del asunto enfocado.

A veces este paso es el más difícil porque aparecen muchos pensamientos que hacen que la sensación permanezca inmutable, tenemos que intentar dejar pasar estos pensamientos y seguir enfocando el centro del cuerpo, en uno o dos minutos ya vamos a poder percibir ligeros movimientos en la sensación, como si se abriera más y más. Si percibimos algún movimiento corporal sentido, si podemos permanecer un rato con esa ligera sensación cambiada, aunque no sepamos exactamente lo que es, estamos haciendo correctamente el proceso de *focusing*.

Cuando permanecemos en cómo nos sentimos en nuestro interior y van fluyendo nuevas expresiones que emergen de las preguntas, podemos experimentar un relajo de la tensión o un cambio corporalmente sentido. Cada una de las nuevas expresiones son comunicaciones significativas de nuestra sensación-sentida en el cuerpo. Da igual la que salga, con ella seremos capaces de experienciar una sensación clara de nuestro propio proceso experiencial fluido y escurridizo.

A medida que nuestra experiencia interna se revele nos vamos acercando gradualmente hacia una mayor sensación de distensión respecto a nuestro problema o asunto que nos preocupa. Con el paso de las preguntas nuestro cuerpo está sintiendo cada nuevo aspecto que sale a la luz a través de una sensación de significado. Si permanecemos ahí de manera amable nos permitiremos explorar sentimientos subyacentes y significados que surgen espontáneamente hacia la conciencia.

Cuando hayamos profundizado un poco necesitamos otro manojo de preguntas. Son las preguntas de avance, las que "empujan hacia delante" (carrying forward, en términos de Gendlin), sirven para sentir la dirección hacia la que el proceso desea moverse para poder empezar a resolverse por sí mismo, ayudan a desvelar la sabiduría natural del organismo que sabe la dirección hacia la que nuestra vida necesita encaminarse. Se trata de aprender a confiar en lo que venga y esperar a que el proceso constructivo se despliegue.

Algunas de las preguntas de avance que podemos probar tienen que ver con esas: esa sensación-sentida ¿qué está necesitando?, o ¿qué es lo que aportaría un poco de aire fresco inmediato a todo ese asunto?, o ¿a qué me invita todo ese asunto?, o ¿qué es lo mejor de todo eso?, o ¿qué estaría bien que sucediera para sentirme mejor?, o ¿qué puedo hacer realmente con todo eso?...

Una vez más no hay que hacerlas todas, alguna va abrir y va a desplegar la dinámica constructiva de la experiencia. La clave de este paso es, simplemente, estar con nuestra experiencia sentida en el cuerpo, viendo cualquier palabra, imagen o frase que vaya apareciendo desde dentro. Así podemos sentir alivio por el hecho de descubrir nuevos aspectos que descifran el significado profundo de la sensación-sentida y podemos intuir caminos de direccionalidad constructiva y posibilidades de estar de forma diferente con ese asunto, incluso podemos notar nuevos impulsos de acción que

surgen a través de una nueva mirada de comprender el problema, la situación o la relación que nos ocupa.

Lo realmente significativo de este paso es preguntar al cuerpo, entrar en diálogo con la sensación física que estamos enfocando y esperar con paciencia a que fluyan respuestas corporalmente sentidas no sabidas de antemano. Se trata, en fin, de preguntar y esperar, no de responder enseguida. Las respuestas rápidas suelen ser más mentales y ya sabidas de antes.

En este movimiento nunca preguntamos ¿por qué?, sino que preguntamos a la sensación lo que es con preguntas abiertas para permitir que se exprese. Para ello intentamos estar con la sensación, permanecer algún tiempo con ella (un minuto o así) o volviendo a ella una y otra vez. El asidero del tercer paso nos ayuda a hacer esto. Realizamos una pregunta abierta y luego nos abstenemos de contestar mediante cualquier proceso consciente del pensar. Igual que si preguntáramos a otra persona. Hacemos la pregunta y esperamos a qué conteste. Se trata de no forzar las imágenes ni las palabras porque ahogaríamos la sensación, sino de dejarlas fluir por sí mismas procedentes de la misma sensación. El cuerpo tiene este lenguaje sutil, las palabras e imágenes que surgen desde dentro de la sensación hacia afuera constituyen significados que son sentidos y experienciados con un nuevo frescor, son aquellos significados que producen un auténtico cambio corporal.

Este cambio corporal sentido nos lleva a tomar conciencia, como si notáramos una expresión similar a ¡ah, sí...eso es...! Es un cambio misterioso en sus efectos, parece que nos da algo de bienestar cuando emerge, incluso cuando lo que ha salido no haga aparecer el asunto o el problema enfocado de una manera racionalmente nueva. No se trata de un pensar distinto por el momento, sino de un sentir diferente, de una toma de conciencia que empuja un proceso de ir hacia delante. Es como si desde dentro de

uno mismo se empezara a clarificar hacia donde podemos avanzar en el camino de la vida respecto a esa situación, es una luz que va destellando al final del túnel, una nueva manera de percibirnos y de vislumbrar nuestros futuros pasos.

Recibir lo que vino

Después de estos pasos podemos dedicar un breve tiempo a realizar todavía un último paso en el procedimiento de *focusing*, el sexto. Es un paso un poco especial que consiste en reconocer todo lo que surgió desde dentro de uno mismo. Es como tomar conciencia de un proceso interno en todas sus dimensiones.

Consiste en recibir con curiosidad cualquier cosa que vino, dándole la bienvenida a todo, como acogiendo con ternura este pequeño cambio, que siempre es positivo, de la sensación inicialmente sentida. Se trata de respirar este movimiento, por minúsculo que sea, como si le diéramos volumen y de valorarlo porque forma parte de uno mismo.

Mantener este recibimiento con una actitud de agradecimiento al propio cuerpo, a la propia sabiduría interna que se ha ido mostrando y aceptar cualquier cosa que hayamos experienciado, nos aporta la extraordinaria percepción de confiar intensamente en uno mismo, en la experiencia expresada de manera novedosa desde el cuerpo, sentida interiormente, desde dentro.

Podemos recordar las sensaciones, las imágenes o las palabras que surgieron, los puntos de inflexión, los pequeños cambios corporales; como si hiciéramos un repaso del proceso interno que acabamos de protagonizar, con una actitud alegre por haber estado presente para con uno mismo. También con gratitud hacia lo que vino, mucho o poco, aunque solamente sea agradecernos a nosotros mismos nuestra propia disposición para estar ahí, acompañándonos y agradeciendo el tiempo que nos hemos dedicado a

nuestros propios procesos interiores, como dándonos permiso para que los resultados vengan cuando tengan que venir.

Podemos buscar una imagen que nos ayude a proteger lo que vino de voces críticas y nos permita recordarlo más adelante. Con una actitud de estar recibiendo la sabiduría interna nada nos abrumará. Es probable que justo ahora no podamos solucionar esta situación o este problema que apareció, pero nuestro cuerpo nos habrá dado la dirección para hacerlo, y podremos intencionarlo más adelante. Antes de dejarlo, respiremos por un momento y guardemos bien esta experiencia. Ahora podemos abrir de nuevo los ojos, a nuestro ritmo y empezar a situarnos otra vez en el mundo del afuera que percatamos de otra manera, desde una mayor conexión interna.

Este paso del recibir, en el que nos situamos mirando nuestro propio proceso interno, nos permite tomar conciencia de nuestra propia existencia. Es como si nos viéramos a nosotros mismos siendo, existiendo, con un movimiento autoconsciente del propio ser uno mismo en el mundo que nos afecta porque nos hemos adentrado en el inmenso océano de nuestro adentro que nos conduce al autoconocimiento, un autoconocimiento que nos abre al mundo, a la comprensión de los fenómenos por los que somos afectados y nos despierta la energía vital de seguir en el tránsito de la vida de manera constructiva.

Esta toma de conciencia de la propia existencia es fundamental para encontrar vías que nos conduzcan a una mayor felicidad en nuestras vidas:

Si uno no es consciente de que está existiendo pudiendo no haber existido, no puede tampoco sorprenderse ni alegrarse por el hecho de existir.³

^{3.} TORRALBA, F. (2010): *Inteligencia espiritual*. Barcelona, Plataforma Editorial, p. 115.

Leyendo estas instrucciones anteriores, que describen el proceso de *focusing*, es probable que algunas personas no consigan todavía conectar con su propio proceso experiencial interno. El autoaprendizaje a veces resulta difícil sin ayuda. Hoy en día ya disponemos de muchos formadores de *focusing* en todo el mundo y existen Institutos y asociaciones de *focusing* en muchos países. En España, el Instituto Español de Focusing, pone a disposición de las personas una multitud de talleres y grupos de aprendizaje en muchas ciudades⁴, también existen institutos de *focusing* en muchos países de Latinoamérica, Europa, Estados Unidos, Japón y muchos otros lugares que ofrecen cursos y talleres para el aprendizaje y el entrenamiento.

En todo caso, sea o no con *focusing*, me parece necesario que las personas encontremos puertas de acceso a nuestra sabiduría interna que nos faciliten seguir en crecimiento y vivir la vida con mayor plenitud.

^{4.} Se puede consultar en internet toda esta oferta en www.focusing.es

8

Bajar a las profundidades

Conciencia y profundidad son sinónimos. (Ken Wilber)

Una tarde en Maintencillo

Maintecillo es una pequeña localidad en la costa pacífica chilena perteneciente a la comuna de Puchuncavi, muy cerca de Valparaiso. Al parecer fue originariamente un antiguo asiento de los incas que luego fue ocupado por los mapuches.

Una tarde, hace pocos años, tuve la oportunidad de tomarme un descanso de mis actividades que estaba realizando en la zona de Marbella, en Chile, y visité este lugar bellísimo.

Mientras estaba sentado en un montoncillo de tierra seca arenosa, contemplando la belleza del pacífico, vislumbré a un grupo de mapuches entusiasmados preparando una especie de ritual. Recogían hojas de algunas plantas, mezclaban algunos productos con agua en un mediano recipiente y limpiaban delicadamente un tipo de instrumento musical de caña con forma alargada, era como una flauta con pocos agujeros.

Yo los miraba de reojo dudando si acercarme o alejarme. Sabía que era mejor no entrometerme, pues un amigo en Santiago de Chi-

le, semanas antes, me había advertido que la intromisión sorpresiva de elementos externos en la cultura mapuche en el transcurso de un ritual, podía ocasionar consecuencias inesperadas tanto para la machi oficiante de la ceremonia, como para los miembros de la comunidad que participan. Me contó que tiempo atrás un machi sufrió un debilitamiento espiritual después de que un estudiante español le tomara una fotografía mientras ejecutaba un ritual funerario. Parece que la intervención de personas ajenas a estas comunidades o el uso de instrumentos de grabación en ceremonias sagradas han provocado, más de una vez, afectaciones de salud colectivas y los miembros participantes han sido perturbados con altos niveles de tensión o estrés. En estos rituales, los o las machis que los ofician (pueden ser hombres o mujeres, aunque la mayoría son mujeres), entran en situaciones de trance espiritual, por lo que las intromisiones pueden afectar sus capacidades en la realización de estos actos ceremoniales.

Decidí así mantenerme quieto, no solamente por la voluntad de no inmiscuirme, sino también por la pereza y el temor de que si me implicaba tuviera que participar en alguna danza (cosa que no se me da muy bien) y porque el agotamiento físico y psicológico que acumulaba después de un mes de trabajo facilitando cursos e impartiendo conferencias en Argentina y Chile, me sugería más bien que aprovechara la tarde para descansar y desconectar para poder emprender de nuevo, a la mañana siguiente, los compromisos que todavía me faltaban por aquellas latitudes. Así que continué contemplando el mar, disfrutando del ritual y de la danza de los mapuches; abstrayéndome en algunos momentos, y fumándome uno de los pocos ducados que todavía me quedaban.

La ceremonia era preciosa. Antes de iniciarse se quedaban todos en círculo, en silencio absoluto y como huyendo del mundo, concentrándose sobre sí mismos durante un largo tiempo. Luego la *machi* profería un largo y monótono discurso en una lengua desconocida para mí, mientras iba como bendiciendo el aire con una

BAJAR A LAS PROFUNDIDADES

hoja mojada en aquel brebaje. De vez en cuando, cuando paraba un momento, los otros participantes se expresaban con unos sonidos agudos a modo de un griterío al unísono. Silencio de nuevo. De pronto, alguien, empezó a sonar aquel instrumento de caña y seguidamente otro participante le siguió con unos sonidos ejecutados con un pequeño tambor. Empezó una danza circular con unos pasos que todos conocían y una recitación colectiva.

Sin duda el baile, para el pueblo mapuche, como también para la casi totalidad de los pueblos originarios de América, tiene un marcado carácter ritual y de armonía entre las personas y su entorno y de relación con el misterio de la fe.

Acabada la danza, de nuevo en círculo, y después de unas nuevas palabras de la *machi*, empezaron a pasarse el recipiente uno al otro para beber un pequeño sorbo de aquel brebaje. Finalmente todos miraron al frente, al cielo, como a lo lejos y mantuvieron esta mirada fija durante bastante tiempo. La ceremonia concluyó. Algunos se dispersaron, otros permanecieron charlando entre ellos, los niños empezaron a juguetear. Entonces decidí acercarme.

Aprendí muchas cosas de los mapuches aquella tarde absolutamente desconocidas para mí. La *machi* me contó, esta vez en nuestro idioma que hablaba perfectamente, que era dueña de la luna y que controlaba los poderes de la generación y de la fertilidad, se ocupaba de los problemas de la comunidad y de resolver los conflictos, tenía cualidades curativas, se encargaba de la medicina y también de las ceremonias y los rituales. Se apoyaba en los sueños que tenía para adoptar decisiones, que eran analizados e interpretados cuando se despertaba y podía así discernir sobre las intervenciones que debía realizar.

Cuando le pregunté qué hacían en aquellos ratos largos de silencio previos a la ceremonia, durante la misma, y al final mirando al frente; me dijo: "bajamos a las profundidades". "¿A las profundidades?" –pregunté sorprendido—. "Sí, a las profundidades, allí se en-

cuentra el espíritu de *Ngenechen* que es *chau* y *kume*¹, que nos nutre de calor y vitalidad y nos pone alegres, entonces podemos danzar a la madre naturaleza y a nuestros antepasados que nos miran de cara."

Estas gentes descendían a las profundidades, conectaban con algo misterioso desde su misma interioridad, allí tenían alguna experiencia novedosa que les transformaba, quedaban en trance, notaban calor y vitalidad y sentían un impulso alegre que les hacía expresarse danzando a la naturaleza. A mismo tiempo vivenciaban una nueva manera de estar en el tiempo. Me resultó curiosa y sorprendente la experiencia de que sus antepasados les miraran de cara. Los mapuches ven a sus antepasados enfrente de ellos, no atrás como nosotros. Es como si el tiempo fuera uno, y el pasado, presente y futuro se confundieran y confluyeran. Sin lugar a dudas, en estas profundidades, la experiencia era intensa y transformadora.

Lo que hacían los mapuches y, en especial, la *machi*, era protagonizar una experiencia intensa, que conceptualizaban creyendo que en el interior de su cuerpo visible y tangible existe algo invisible e intangible que podíamos denominar alma o espíritu. Vivenciaban una expresión directa de una experiencia psicológica de carácter extraordinario que les proveía de una fuerza poderosa. Tenían la sensación de estar en presencia de algo profundo y sagrado que les generaba temor y asombro al mismo tiempo. La *machi* entraba en trance y la comunidad le atribuía capacidad para entrar en contacto con seres espirituales; además le otorgaban la posesión de ciertas propiedades relacionadas con la curación, la adivinación y la mediación en los conflictos que se pudieran producir.

Relacioné esta experiencia con un tipo de "experiencia cumbre" que formuló el famoso promotor de la psicología humanista A. Maslow, quien manifiesta:

^{1.} Ngenechen es considerado "dios de los mapuches" o "gobernador de los mapuches". A menudo y durante la recitación ceremonial, se usan adjetivos para esa deidad a modo de prefijos tales como "chau" (padre) o kume (bueno).

BAJAR A LAS PROFUNDIDADES

En los niveles supremos del desarrollo de lo humano, el conocimiento se correlaciona positivamente con el sentido del misterio, el asombro, la humildad, ignorancia fundamental, reverencia y oblación.²

Abraham Maslow ha sido uno de los fundadores de la corriente de la psicología humanista. Realiza una descripción muy pormenorizada de ese tipo de experiencia.³

Cuando una persona experimenta la "experiencia-cumbre" se siente más integrada, unificada y no siente división entre un yo experimentador y un yo que observa. Se siente en funcionamiento pleno y con pocas fricciones interiores. En realidad, esa persona, a medida que va profundizando va siendo ella misma con más pureza, y se experiencia como diluida en el mundo. Si se produce en un momento de relación interpersonal se vive una especie de fusión entre yo-tú, o un artista se unifica con su obra, o el que escucha música deviene la misma melodía musical. Es como si a mayor conciencia se produjera, al mismo tiempo, una mayor trascendencia del propio yo, un ir más allá de uno mismo, una superación de la propia personalidad autopercibida.

La experiencia-cumbre nos hace sentir en la cima de los propios poderes, como si utilizáramos nuestras capacidades con la máxima intensidad, nos experimentamos más inteligentes, más fuertes y más bondadosos que corrientemente. Pero además estas capacidades maravillosas son percibidas no solamente en una sensación subjetiva sino captadas por otras personas que puedan estar observándonos.

Nos sentimos también más libres, sin inhibiciones ni temores, sin dudas. Experimentamos la vivencia como algo seguro, potente,

^{2.} MASLOW, A. (1983): La personalidad creadora. Barcelona, Kairós, p. 343.

En el capítulo 7 del libro cuya referencia es MASLOW, A. (1973): El hombre autorrealizado. Barcelona, Kairós, se encontrará un desarrollo exhaustivo del contenido de la experiencia-cumbre.

verdadero y real. Por ello nos vivimos como más espontáneos, expresivos, cálidos, honestos, más creativos.

En este tipo de experiencia también nos percatamos libres de las coordenadas del espacio-tiempo, nos experienciamos absolutamente en presente, como si viviéramos en una psique pura que ya no es un objeto en el mundo sometida a las leyes de la física. Nos sentimos felices, afortunados, agradecidos por esa vivencia que nos es dada.

Esa experiencia es altamente transformadora. Recuerdo perfectamente la primera ocasión que me viví así. Fue a inicios de los ochenta, en un grupo facilitado por Carl Rogers y sus colaboradores. Sufrí un gran impacto personal, sentí una gran emoción y vivencié una intensa gratitud que me configuró de forma diferente y me impulsó a vivir de otra manera y orientado hacia dedicaciones que tuvieran que ver con la relación de ayuda, la formación y las actividades educativas. También me ayudó a interrogarme profundamente y a apreciar la investigación, los nuevos aprendizajes y la adquisición de nuevos conocimientos. Desde entonces he vivido algunas experiencias de esa clase, sin embargo, siempre han venido por ellas mismas, no he sido capaz todavía de provocarlas por mi propia intencionalidad.

Es probable que todas las personas tengamos la capacidad de descender en alguna ocasión a estas profundidades que tan bien conocen los mapuches. Sin duda nos tendremos que ejercitar para poder permanecer en silencio con uno mismo y bajar hacia el fondo mediante una experiencia que genera vértigo.

Un espacio más allá de la mente

En el espacio interno profundo nos damos cuenta de cómo el mundo exterior a uno mismo resuena en nuestro interior. De esta forma, cuando atendemos esta resonancia, comprendemos el signi-

BAJAR A LAS PROFUNDIDADES

ficado profundo de la experiencia. Es como percibir que desde el interior del propio cuerpo vivimos las situaciones ausentes.

Este espacio es profundamente simbólico, se va expandiendo como notando una sensación que abarca toda nuestra experiencia de lo que comporta estar en el mundo. Esa vivencia es altamente significativa y enriquecedora.

Mediante la experiencia de la profundidad interna experimentamos vivencialmente la diferencia entre uno mismo y todo lo demás. Hemos sacado fuera todo lo que me afectaba del mundo, ahora podemos respirar y permanecer en esta paz calmada que ha sido despejada y aflora desde muy adentro. Hemos experienciado el alivio de dejarlo todo allí afuera o allí arriba, y nos hemos adentrado a un lugar interno que nos conmueve, que nos sienta bien, pero al que tememos, al que captamos de forma misteriosa.

En realidad, en este espacio no hacemos nada. No analizamos, ni reflexionamos, ni nos interrogamos. Solamente experimentamos el sentido de las cosas, de la vida, de la existencia. Conectamos con el sentido último de la realidad.

Nos contemplamos desde una mirada nueva, desapegada, distinta a la habitual; y nos percatamos de que la existencia puede tener significado. Un significado que sólo es accesible a las personas que no rehúyen de momentos de soledad y que saben escuchar su propio cuerpo, desde dentro; sumergiéndose en una realidad desconocida que intenta desvelarse.

El estado que experimentaban los mapuches en su ceremonia resonaba a esa "apertura del ser" de la que nos habló el filósofo Martin Heidegger. Un lugar en el que la verdad –en términos de Heidegger– es desencubrimiento, el lugar en el que el ser se oculta y se desoculta, por lo que la razón y el sentido del hombre consiste en un hondo escuchar.

Se trata de un momento de descubrimiento. Tendríamos entonces que diferenciar dos maneras de descubrir. Una que refiere

a un acto dirigido desde afuera desde donde sólo es posible la interpretación desde tipos ideales construidos a través de observaciones singulares y generalizadas. La otra es la que brinda el espacio del propio descubrimiento, espacio de la comprensión que toma en cuenta la posibilidad de encontrar algo que no está a la vista, requiere un camino experiencial en el que el pensar y el experienciar no pueden ser contrapuestos sino que forman parte de la misma y única experiencia. Es esta segunda manera de descubrir la que nos describe Heidegger. Así el descubrir tiene el sentido de un desvelo, de desocultar algo que está oculto, del despertar desde un olvido.

Para participar de esta experiencia de lo profundo es preciso ponernos a disposición, estar disponibles y permitir ese libre fluir de lo que nos toca y nos transforma, de percibir el sonido de las vibraciones del discurrir del ser, más allá de los significados y seguir su curso.

Este proceso de ponernos a disposición genera a veces dudas e interrogantes. El no menos importante reside en si la disposición que nos incumbe está ubicada alrededor del pensamiento reflexivo y sus posibilidades. Si el descubrimiento del ser que se desvela es un proceso de formación mental, es por lo tanto un fenómeno material. Materia sutil, pero materia al fin. Como tal está ligado al tiempo y al espacio, opera en lo conocido y no tiene la posibilidad de crear ni llegar más allá.

Los filósofos intentan descubrir esta verdad. Aquellos que pudieren haber logrado un pleno contacto con la experiencia, desde el Maestro Eckhart, o Spinoza, o el mismo Kierkegaard; o incluso aquellos que se atrevieron a nombrarla: la idea de Platón, la posición de Kant, el espíritu absoluto de Hegel o la voluntad de poder de Nietzsche; al querer explicarla han tenido que alejarse irremediablemente de la integración. Será quizás por esto que un darse cuenta, un momento del desvelo, ese instante de transfor-

BAJAR A LAS PROFUNDIDADES

mación que se produce en el desocultamiento –en el acaecimiento apropiador– no puede ponerse en palabras.

De los cambios se puede hablar, de la transformación no cabe hacerlo sino con el riesgo de anularla. Recordemos que Kant ya nos hablaba de la imposibilidad de experimentar lo último, dado que había ciertas categorías inherentes a lo mental (espacio, tiempo, causalidad...) que preformaban nuestro entender. El fenómeno manifiesto es objeto de nuestro conocimiento por medio de una sintonización estructurada que hace de filtro e impide llegar al *noumenon* o la cosa en sí, o el todo, o la comprensión experiencial.

El pensamiento explica y no accede a lo implicado. Es superficial en su acceso y no puede con lo profundo, salvo acercarse en juegos de palabras, queriendo explicar lo inexplicable. Al pensar, lo hacemos desde un condicionamiento material de nuestro cerebro que interconectó y decodificó la información. Cuanto más queremos acercarnos a las verdades por medio del pensar, más nos alejamos de ellas.

Para ello, en fin, se trata de estar absolutamente presente, darnos permiso absoluto para estar presente, permaneciendo ahí. En palabras de Heidegger:

Ser, aquello por lo que es señalado cualquier ente como tal, quiere decir estar presente. Pensado por referencia a aquello que está presente, dicho estar presente se muestra como un dejar que se esté presente. Mas entonces procede pensar en propiedad este dejar-estar-presente, en la medida en que por él es dejado el estar presente. Así se muestra semejante dejar en lo que tiene de propio, que es sacar de lo oculto. Dejar estar presente quiere decir: desocultar, traer a lo abierto. 4

^{4.} HEIDEGGER, M. (1999): Tiempo y ser. Madrid, Tecnos, p. 25.

Los mapuches, sin duda, estaban absolutamente presentes en aquellos momentos previos a su ceremonial, posiblemente por eso, eran capaces de desvelar la verdad y experimentarla.

La incansable búsqueda de este espacio profundo, de una realidad nueva que otorgue sentido a nuestra existencia ha sido constante en la historia de la filosofía, y sigue siendo un camino emprendido y nunca finalizado. De este espacio nos han hablado los filósofos, poetas, místicos, artistas y físicos, especialmente los físicos modernos. Muchas comunidades, como los mapuches, parecen experimentar este espacio en algunas de sus ceremonias. En todo caso debemos admitir la posibilidad de su existencia e investigar sobre ella. Quizá, desde la óptica de la psicología, el vaticinio de Carl Rogers, vaya tomado forma:

En la próxima generación de jóvenes psicólogos, posiblemente liberada de prohibiciones y resistencias universitarias, quizá estén incluidos unos pocos individuos que se atreverán a investigar la existencia de una realidad organizada no accesible a nuestros sentidos, una realidad en la que el pasado, el presente y el futuro se confunden, una realidad en la que el espacio no constituye una barrera y el tiempo desapareció; una realidad que solo puede ser conocida y percibida cuando nos mantenemos pasivamente receptivos y no activamente decididos a conocer. Este es uno de los más apasionantes desafíos hechos a la psicología. §

Me parece que solo en el supuesto de que seamos capaces de aceptarnos como organismos totales, con una sabiduría inherente, será posible atender a esta sabiduría que habita un espacio profundo y nos otorga una mirada holística y con sentido a nuestro estar en el mundo. Tendremos que aprender, como los mapuches, a bajar a las profundidades.

^{5.} ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981): La persona como centro. Barcelona, Herder, p. 200.

Un orden implicado

En el invierno del 2011 fui invitado a facilitar un grupo en la isla de Ibiza. El grupo estaba formado por unas 20 personas que trabajaban en una misma institución y el motivo por el que me habían llamado consistía en intentar resolver algunos conflictos relacionales entre esas personas y mejorar la eficacia de su trabajo. En realidad mi tarea consistió en promover un clima en el grupo a medio camino entre la terapia y la formación. Durante una semana estuve ocupado en este trabajo en sesiones de cuatro horas diarias por las tardes, por lo que disponía de las mañanas libres para pasear, leer o escribir en mi portátil y preparar nuevos eventos futuros. Me habían alojado en un hotel precioso. Desde la terraza de mi habitación vislumbraba a dos pasos el mar mediterráneo, precedido de una pequeña área de césped y palmeras justo antes de la línea de costa rocosa que limitaba con el mar. En el fondo se divisaba la isla de Formentera a la que tengo un afecto muy especial fruto de muchas e intensas experiencias, que me han nutrido a largo de todos estos años en que he acudido al menos una vez todos los años a facilitar un grupo durante cinco días en cada ocasión.

La sesión de esa tarde había sido muy intensa y se había producido alguna situación caótica caracterizada por los enfrentamientos verbales entre algunas personas del grupo y por reproches de acciones llevadas a cabo mucho tiempo atrás. Al finalizar la sesión me fui caminando hacia el hotel con una cierta sensación de intranquilidad ante el descontrol del grupo y un cierto temor a fallar en la creación de condiciones adecuadas para promover un ambiente de comunicación auténtica y de aceptación de las diferencias.

Por la noche no podía conciliar el sueño y salí a la terraza de la habitación para fumar un cigarrillo y reflexionar un poco sobre la situación que se había dado. Soplaba un viento muy fuerte, en las noticias ya habían avisado del fuerte temporal caracterizado por vientos de más de 80 kilómetros por hora y olas de más de cinco

metros en el mar. De hecho se había interrumpido el transporte marítimo con Formentera, por lo que los habitantes de la pequeña isla estaban encerrados en su territorio. Es una situación frecuente en los inviernos de las pitiusas.

Divisaba el mar embravecido justo delante de mis ojos, el ruido de las olas, del viento y de las ramas de los árboles moviéndose; era potente y sin duda no me hacía mucha gracia verme vagando por este paisaje desolador y enfurecido.

Ante el caos y el desorden de los fenómenos naturales de pronto me sumergí en mi imaginación hacia el fondo de las aguas. Visualicé la imagen que podía tener lugar en las profundidades marítimas y noté una sensación dulce de calma. Me percaté de que en el fondo de los océanos, a parte de las corrientes marítimas, reina una calma extensa, poco acorde con las olas furiosas de la superficie. Y me dí cuenta de que ese oleaje de la superficie no está separado de las aguas profundas, sino que son la misma cosa y forman parte de la misma sustancia. Se separan en la superficie, subiendo hasta más de cinco metros, pero su realidad es una con las aguas profundas en calma, sin línea determinada de separación sino con sus límites difusos. Durante un buen rato estuve inmerso imaginariamente en las profundidades marítimas y al regresar me sentía tranquilo, agradecido, sereno y confiado en que el grupo, a pesar de su furia de la tarde, podría bucear en sus profundidades y percibir la serenidad de una realidad que nos une y nos conforma como parte de lo mismo. Parece que en el fondo impera más el orden, que a veces no es percibido por el caos que se produce en las superficies.

Recordé algunos aprendizajes de hace algún tiempo en mis estudios de filosofía de la ciencia, y me vinculé de nuevo al impacto que me produjo conocer la propuesta de David Bohm en relación al orden implicado.

El punto de partida del físico David Bohm se fundamenta en la idea de la existencia de una totalidad indivisible existente en el

BAJAR A LAS PROFUNDIDADES

fondo de la realidad, a un nivel profundo y no manifiesto. Este orden implicado tiene la propiedad holográfica de que cada parte contiene al todo, por lo que el orden implicado está también en cada manifestación de la realidad. Bohm propuso el término "holomovimiento" para definir más específicamente esta propiedad que significa no tanto cómo es la estructura de la realidad en tanto objetos, sino la estructura del movimiento que subyace en la unidad de la naturaleza que, al mismo tiempo, es fluyente y dinámica.

Hasta ahora hemos considerado tipos particulares de entidades, como los electrones y los neutrones, cada uno de los cuales tiene su propio orden implicado. Pero debe haber un grupo de entidades todavía desconocido, cada una con su orden implicado, y además un orden implicado común, que se hace cada vez más profundo, sin límite, y es en el último término desconocido. Esta totalidad desconocida e indescriptible es lo que llamaremos "holomovimiento".⁶

Esta realidad profunda no puede ser parcelada en su raíz. Pero además, este orden implicado que postula Bohm no está limitado a las partículas subatómicas, o a lugares ocupados tangiblemente, sino que se trata de energía del vacío, cuya existencia es aceptada por la física moderna. Es como si de la nada aparecen las partículas y las antipartículas.

En realidad lo que nos viene a explicar este gran físico es que todos los fenómenos de la naturaleza son manifestaciones del holomovimiento que relaciona todo lo que existe mediante una dinámica permanente de fluidez en la que subyace un orden implícito. Es como si todo lo que ocurre estuviera entrelazado mediante una red espacio-temporal. La totalidad indivisa es la que genera el movimiento constante, aunque nosotros solamente nos percatamos

^{6.} BOHM, D. y PEAT, F.D. (1988): Ciencia, orden y creatividad. Las raíces creativas de la ciencia y la vida. Barcelona, Kairós, pp. 201-202.

del orden explicado que se muestra como objetos separados. Sin embargo, en la realidad más profunda, el potencial cuántico permite la interconexión y forma el sistema en el que se desenvuelve toda la realidad.

Así pues, mantengo que la vida inteligente se halla organizada conforme a una jerarquía infinita de órdenes implicados... la materia, considerada como un todo, es una especie de superinteligencia que tiene una profundidad interior, esta inteligencia creó nuestros cuerpos, que son materiales, y nuestra propia inteligencia es un desarrollo posterior de esta superinteligencia de la materia: es su totalidad.⁷

Quizá esta experiencia sea similar a la descrita por Einstein cuando aseveraba que, si el campo gravitacional era espacio-tiempo curvado, la materia, en el fondo, no sería otra cosa que espacio-tiempo hipercurvado. Es más, Einstein demostró que la configuración fundamental de la materia es intercambiable entre la misma materia y la energía y que se manifiesta de forma dual onda/partícula las cuales no poseen ninguna realidad en el sentido en el que estamos acostumbrados a concebir la realidad misma.

En las profundidades habita el misterio, un misterioso orden implicado como principio regulador y autoorganizador del todo, de la vida, de la materia y de la misma conciencia.

Podemos aprender, a partir de las sugerencias de la física moderna, que adentrarnos en el camino de la experiencia interior fundamental va a tener consecuencias impresionantes en nuestras propias percepciones de la realidad y en el conocimiento de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Este tipo de experiencias, tan ancestrales, tenían en la antigüedad y en la mística actual, un carácter repetitivo y sensorial. Parece que nuestra conciencia tiene en

^{7.} BOHM, D. (2000): "El cosmos, la materia, la vida y la conciencia". En LORI-MER, D. (Ed.). (2000): El espíritu de la ciencia. Barcelona, Kairós, pp. 89-90.

BAJAR A LAS PROFUNDIDADES

el fondo un mensaje positivo y oculto a nuestra disposición, pero tendremos que saber acceder a ella y tener la paciencia requerida para escucharla.

Las tradiciones místicas de todas las épocas dicen percibir realidades aparte de las ordinarias. Con seguridad, los místicos de todas las épocas han adquirido capacidad para adentrarse en las profundidades y se han abierto al complejo mundo de posibilidades que abarca una nueva comprensión de la realidad. Lo han hecho recurriendo a su propia interioridad, arriesgando en un camino de buceo interior del que no disponían de ningún control ni sabían de antemano dónde les llevaría.

El único recurso que disponemos para conocer nuestra interioridad y alcanzar las profundidades es preguntarnos, hablar con uno mismo y estar abiertos a recibir el eco que resuena sutilmente de nuestro interior. El susurro de las profundidades es altamente constructivo y sabio.

Nuestro cuerpo siempre tiene algo que decirnos. Probablemente cuando nos hemos negado a escuchar su mensaje nos vemos divagando en el devenir de la vida sin acertar a dar con la causa de nuestra intranquilidad. Nos urge parar, escuchar nuestro cuerpo, descender a las profundidades de nuestro interior para conectar con la conciencia profunda que nos otorga la posibilidad de conocer lo indescriptible y comprender la multiplicidad de lo existente desde la simplicidad subyacente del orden implicado. Allí, en el fondo, nos damos cuenta de nuestra pertenencia al cosmos y nos sentimos parte del universo, el vacío se convierte en totalidad, y en la totalidad vislumbramos algo bello y bondadoso.



9

Un lenguaje para el cuerpo

Simbolizar no es una mera representación de lo que se experimenta, sino que es en sí misma otra experiencia.

(Eugene Gendlin)

El fenómeno del lenguaje

Cuando ejercía de profesor de Educación Secundaria, una de las actividades que realizaba con mis alumnos y que resultaba bastante motivadora era la de inventar palabras y otorgarles significado¹. Consistía en que mediante un pequeño ejercicio de relajación y respiración, cada alumno y alumna dejaran que su imaginación creara palabras inexistentes, esperando a que llegaran por sí mismas. A continuación, las anotaban en una hoja confeccionando un inventario de las palabras surgidas. Seguidamente, y de manera pausada, respiraban cada palabra de su listado e iban eliminando las que menos les gustaban. Había que elegir una sola palabra de la lista.

En el libro de RODARI, G. (1976): Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias. Barcelona, Reforma de la Escuela, se encontrarán muchas actividades similares.

Acabado este proceso personal, apuntábamos todas las palabras inventadas en la pizarra, una de cada alumno o alumna. Mediante un procedimiento de eliminación por votación íbamos haciendo distintas rondas hasta que entre todos elegíamos una palabra que nos gustara de entre todas las escritas en la pizarra.

Se trataba ahora de que, en silencio y relajadamente, cada uno otorgara significado a esta palabra y redactara un escrito de varios párrafos, confeccionando una historia en la que se vislumbrara el significado de la palabra. Luego leíamos las historias y comentábamos la experiencia.

Los significados otorgados eran múltiples y diversos. A veces eran conceptos nuevos, inexistentes. Otras veces las palabras significaban objetos realmente originales, animales raros, sistemas de relaciones especiales, emociones nuevas, entremezcla de sensaciones o sentimientos y muchas otras variedades de referencia. En realidad, las historias escritas y leídas por los alumnos eran expresiones que contenían parte de su experiencia, en el sentido de que simbolizaban sensaciones, sentimientos y acontecimientos propios que trataban de expresar de forma metafórica. Estas historias reflejaban una expresión de la sabiduría interior de cada uno de mis alumnos, no por la palabra inventada en sí misma, sino porque esta palabra interactuaba con otras palabras y mediante esta interacción se desplegaban múltiples significados.

Una palabra sola actúa únicamente cuando encuentra otra que la provoca, que la obliga a salir de su camino habitual y a descubrir su capacidad de crear nuevos significados. Donde no hay lucha, no hay vida.²

La manera como comprendemos lo que nos indica la sabiduría interior a través del cuerpo es el lenguaje.

^{2.} Op. cit., p. 21.

UN LENGUAIE PARA EL CUERPO

Desde principios del siglo XX, y a partir de estructuralismo de Ferdinand de Saussure, los lingüistas han convenido en que el lenguaje es un sistema de signos (o símbolos, en términos de Peirce). Entendemos este sistema como una estructura específicamente humana.

Saussure nos enseñó que el signo lingüístico está formado por una imagen acústica a la que llamó "significante" y por un contenido o "significado"; y que no existe una relación lógica entre el significante y aquello a lo que se refiere (el significado), sino que su relación es arbitraria.

Nos parece que el lenguaje es algo natural en las personas como lo puede ser comer, andar o respirar. Sin embargo, el proceso mediante el que adquirimos el lenguaje, nos indica que es completamente distinto a los de nuestras funciones biológicas inherentes. Aunque estemos destinados a hablar, este hecho no se produce estrictamente como fenómeno de la naturaleza sino en tanto formamos parte de una sociedad con la que compartimos nuestras experiencias. Mediante el lenguaje otorgamos sentido a nuestras vivencias. En palabras del filósofo Ludwig Wittgenstein:

El hombre posee la capacidad de construir lenguajes en los que cualquier sentido resulte expresable, sin tener la menor idea de cómo y qué significa cada palabra. Al igual que se habla sin saber cómo se producen los diferentes sonidos. El lenguaje ordinario es una parte del organismo humano y no menos complicado que éste.³

El lenguaje constituye un sistema de símbolos, especialmente auditivo y procede por articulación. El impulso que nos conmueve a hablar nace de nuestras imágenes auditivas que se transmiten a los nervios motores y afectan a los órganos que producen las pala-

^{3.} WITTGENSTEIN, L. (1999): Tractatus logico-philosophicus. Madrid, Alianza Editorial, p. 49.

bras. Este proceso adopta múltiples formas, quizá la más simple es el hablar con uno mismo, nos comunicamos a veces con nosotros mismos. Pero hemos construido más tipos de lenguaje formalizado que se alejan de las imágenes auditivas: la escritura, el Morse, lenguajes gesticulados y muchos otros. En cualquier caso, todos ellos conforman sistemas simbólicos en los que la relación entre el símbolo y lo que significa es arbitraria y convencional y no conocemos ningún pueblo ni tribu que no posea un lenguaje organizado.

El surgimiento del lenguaje simbólico presupone la presencia de varias personas, el fenómeno de la comunicación. Así, la aparición de la conciencia en las personas no surge exclusivamente del ámbito de la biología sino que precisa la interacción social. Es en este sentido que podemos manifestar que la conciencia va emergiendo no solamente de lo biológico sino también de nuestra actividad social.

Los investigadores otorgan al descubrimiento de un hueso hioides situado en la parte anterior del cuello por debajo de la lengua y encima del cartílago tiroides, la capacidad de poder tener lenguaje. Haber encontrado este hueso en esqueletos de Neanderthal parece indicar que el homínido de Neanderthal hace 100.000 años va tenía capacidad física de hablar. Va a ser difícil saber con seguridad lo que ocurría en aquellos tiempos tan remotos, pero parece que la humanidad sufrió alguna transformación profunda, nuestros antepasados adquirieron la capacidad de crear símbolos para las emociones, los sentimientos y las ideas, y aprendieron a utilizar estos símbolos para expresarse. No conocemos las causas profundas de la desaparición de los neandertales, pero al menos parece que tuvieron algún tipo de sabiduría para muchas cosas: enterraban a sus muertos, cuidaban a los heridos y enfermos, fabricaban herramientas, participaban en rituales y se comunicaban de alguna forma lingüística. La aparición de nuestra especie, el homo sapiens sapiens hace 36.000 años, garantizó y perfeccionó el acervo de los anteriores homínidos.

UN LENGUAJE PARA EL CUERPO

Resulta interesante interrogarse sobre la continuidad que parece existir entre el simbolismo humano y el simbolismo animal, a partir de las bases que fundamentan el origen del lenguaje. Quizá para comprender este origen no nos queda más remedio que apelar a la fuerza misteriosa de la vida y de sus ansias por seguir en el curso de los acontecimientos.

Ciertamente si el lenguaje es un sistema de signos como nos indican los filósofos del lenguaje, ello quiere decir que su acción consiste en simbolizar. El tipo de conducta animal que más se acerca a nuestro simbolizar es lo que denominamos "gesticulación animal" o "ritualidad animal".

Las hembras de los chimpancés, por ejemplo, obtienen alimentos que piden cuando extienden el brazo. Las mamás chimpancé de un bebé que tiene polio, ordena con cuidado los brazos y las piernas cojas de su criatura. Cuando un adulto macho es herido, el hermano menor se sienta cuidadosamente a su lado y junta los labios de la herida de su hermano.

Muchos animales parecen tener tradiciones aprendidas que transmiten a sus posteriores generaciones. Los chimpancés y otros primates fabrican útiles, arrojan piedras con precisión y manejan largos palos lanzándolos con puntería para ahuyentar a sus depredadores. Utilizan también complejos sistemas de señales para favorecer su vida social y comunicarse.

La experiencia que denominamos "simbolizar" no necesariamente pertenece en exclusiva a la comunicación humana, sino que los animales parecen presentar experiencias muy similares. Algunas aves macho que emiten muchos sonidos diferentes al día dejan de emitirlos cuando sus parejas les son arrebatadas, otros animales se arreglan entre ellos y se sacan las pulgas aunque no las tengan con la finalidad de mantenerse en compañía, y en muchas manadas existe una cierta jerarquía social con un líder que da órdenes con gestos o sonidos y dirige el grupo.

Los animales superiores y en especial los sociables, tienen un rol funcional por la manera en que mueven sus cuerpos y emiten sonidos. Según lo hagan producen un comportamiento u otro, por ello un mono puede dar la espalda cuando ve que alguno superior emite una orden y recibe gestos de sumisión por parte de los monos que están bajo su jerarquía. Si uno no da la espalda entonces se produce una pelea.

Todos estos gestos animales o rituales, se aproximan mucho a lo que entendemos como símbolos en la medida en que estas conductas "significan" más de lo que son en sí mismas de forma natural. Como indica el antropólogo Marvin Harris:

En los últimos años, una serie revolucionaria de experimentos ha mostrado que las diferencias entre las capacidades de simbolización y gramática de los hombres y de los simios no son tan grandes como se creía anteriormente.⁴

Las personas también hacemos este tipo de gestos o rituales como los animales, pero hacemos algo más. Cuando firmamos un documento, por ejemplo, para confirmar un crédito, alteramos toda una situación. Esta firma configura muchos cambios en el futuro, entre otros tener que pagar un tanto mensual que nos descuentan de nuestra cuenta durante años.

Nuestros símbolos expresan y la expresión siempre implica algún cambio, algún mecanismo de autopropulsión. Los animales no se expresan entre ellos, se comportan entre ellos. Comportamiento y expresión no representan marcos diferenciados en el reino animal, en las personas forman niveles diferentes.

Quizá ha sido el matemático-filósofo francés René Thom (1923-2002), fascinado por el nacimiento de las formas y su desarrollo,

^{4.} HARRIS, M. (1999): Introducción a la antropología general. Madrid, Alianza Editorial, p. 184.

quien desde una posición más bien determinista, dio una clave para comprender la diferencia entre el simbolismo animal y el humano. Para Thom, el psiquismo animal carece de suficientes formas significativas aunque estas formas adquieran una gran propagación por similitud. En nuestro psiquismo, sin embargo, disponemos de más formas y conceptos que afectan en su entorno, aunque con una fuerza menos intensa; por lo que se da una continuidad subyacente que se manifiesta como discontinuidad cualitativa.⁵

El simbolizar crea un mundo de significado. En algún momento de la evolución hubo sin duda un cambio de expresiones corporales directas hacia un tipo de señales que no fueron directamente expresivas, unas señales que devinieron signos y ya fueron diferentes a lo que estaban significando. En este aspecto los animales gesticulan, la gente simboliza. Por eso el lenguaje y la cultura se forman juntos, y cada palabra o frase cuando es usada cambia de alguna manera la situación. Así, el lenguaje adquiere una alta dimensión transformadora.

La simbolización de la experiencia: el referente directo

Si el desarrollo del lenguaje y la cultura es el desarrollo de lo humano, nuestra capacidad de producir símbolos no es solamente una cuestión de cerebro, sino de todo nuestro cuerpo, de nuestro sistema interaccional.

En realidad es como si el sistema de signos que conforma el lenguaje formara parte del sistema de nuestras experiencias que se expresan mediante el lenguaje. Como nuestras experiencias son múltiples y en permanente cambio, el lenguaje también cambia, es creativo para permitirse significar la experiencia.

^{5.} THOM, R. (1990): Apologie du logos. Hachette, París.

Desde esta conexión inherente entre lenguaje y experiencia podemos comprender como es posible que podamos articular en el lenguaje aquello que sentimos. Lo que sentimos es interaccional, tiene que ver con vivir en situaciones con otros y con el mundo, encontramos palabras para decir qué sentimos porque los sentimientos de interacción y el lenguaje forman parte del mismo sistema.

Cuando somos capaces de simbolizar aquello que sentimos, aquello informe que escuchamos en nuestro interior, una sensación corporal que parece indicarnos algo; entonces la palabra que nombramos, el concepto que aparece en la mente o la imagen que se ajusta a lo que estamos sintiendo nos cambia. Engendra un proceso corporal que cambia la misma sensación, nos autopropulsa. Es la expresión de la sabiduría interior que precisa simbolizarse, necesita expresar aquello que está implícito y el mecanismo que adopta para hacerlo es el lenguaje. Este mecanismo es el que nos hace crecer. Por ello Eugene Gendlin manifiesta en tantas ocasiones que nuestro crecimiento consiste en simbolizar la experiencia, lo que ya está implícito poder hacerlo explícito.

Si nuestro cuerpo vive la experiencia por medio de sensaciones corporalmente sentidas que implícitamente contienen significado, el lenguaje se halla implícito en cualquier experiencia que vivamos. Así, la simbolización de esta experiencia consiste en un ir y venir de la sensación a la cognición, hasta que notamos que encaja. Si advertimos que se ajusta notamos como algo se mueve y apreciamos que nuestro organismo nos indica una dirección correcta corporalmente sentida y significada.

La filosofía de Eugene Gendlin es, especialmente, una filosofía del lenguaje. Quizá por primera vez se plantea el lenguaje como transformador y no solamente como evocador porque para Gendlin los significados se forman y se desarrollan a través de la interacción entre el experienciar y los símbolos. En esta interacción se comprueba que los conceptos son significativos si y sólo si interactúan con el experienciar sentido, con la dimensión sentida de la experiencia. Esta dimensión adquiere significado (felt meaning) y se relaciona con simbolizaciones lógicas porque la experiencia prelógica funciona en la formación de significados de orden lógico.

Gendlin utiliza el concepto de referente directo para referirse al dato que la persona siente organísmicamente, tan nítido y real como una tensión fisiológica que acompaña a este impulso en el momento en que se quiere decir algo. Y es que cuando intentamos contar algo que todavía es conceptualmente impreciso, sentimos corporalmente un compendio de sensaciones y significados. El fenómeno de concentrarnos en lo que vamos a decir, este referirse a una especie de significado interno que no conocemos todavía, es lo que Gendlin quiere decir con aproximarse al referente directo de nuestro experienciar. Lo que hacemos entonces es focalizar intentando ponernos en contacto con uno mismo e intentar llegar a aproximarnos al concepto que realmente queremos expresar simbolizando y haciendo explícito el sentimiento en cuestión. La simbolización correcta nos produce una sensación de exactitud a modo de una certeza sentida y constituye un paso adelante del proceso organísmico de sentir simbolizando y de simbolizar sintiendo. Cuando afirmamos que decimos algo que ha sido correctamente simbolizado nos referimos al efecto experimentado interiormente ante un símbolo determinado. La simbolización de la experiencia es, antes que nada, sentida.

A partir de esta simbolización sentida, que es prelógica, llegamos a conocer en qué consiste el referente directo en un proceso de develación de nuestra sabiduría interior. El dato vago conceptualmente, pero sentido de forma intensa, enjuicia esta conceptualización posibilitando la apertura, la exactitud del significado sentido. Es una aproximación gradual pero ello implica que existe un en-

cadenamiento entre el sentimiento y el símbolo antes de que se llegue a la simbolización completa y exacta del referente directo. Lo interesante es que mediante este encadenamiento logramos enlazar con otros símbolos que nos conducen a una conceptualización más clara del sentimiento y de su significado.

Tu estado de ánimo sabe lo que has intentado decir y por qué, lo que intentas evitar y por qué, el modo en que quizás no lo has evitado y por qué. Puede que no lo sepas de un modo explícito pero el ánimo posee cierto conocimiento del modo en que llega a esta situación y por tanto a este estado de ánimo.⁶

De este modo llegamos a sentir experiencialmente una nueva cualidad del referente directo. Este referente se siente en movimiento, dado corporalmente y sentido, en marcha. El movimiento del referente es la experiencia directa de que algo más que la lógica y la verbalización o conceptualización se ha producido internamente. El más leve movimiento del referente produce un inmenso cambio en la misma conceptualización.

En cualquier momento que deseemos podemos referirnos a un dato internamente sentido porque el referente directo contiene una significación. Al principio puede parecer que el proceso de experienciar (lo que sentimos) es simplemente una sensación interna de nuestro cuerpo, su tensión o su bienestar, pero solamente en este sentido directo llegamos a tener el significado de lo que decimos o pensamos. Muy a menudo tenemos significados sentidos fuera de la simbolización verbal, en su lugar tenemos un evento, una percepción, o alguna palabra que no representa nada ("esto" o "algo").

^{6.} GENDLIN, E. (1993): "Las palabras pueden decir cómo funcionan". En ALEMANY, C. (1997): la psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. Gendlin. Desclée De Brouwer, Bilbao, p. 4 18.

Cuando este es el caso denominamos al significado como "implícito" o "implícitamente sentido" pero sin conocerse explícitamente.

La concepción de Eugene Gendlin se fundamenta en la aseveración de que el cuerpo tiene implícito el todo de los contextos usuales. Si hay un cambio en el cuerpo, de manera que se implica algo nuevo en la experiencia, se da un cruce entre el sistema existente de contextos y lo nuevo que se ha implicado, de esta forma el cuerpo "corporaliza" una nueva secuencia.

La experiencia se vive en forma de sentimientos. Los sentimientos usuales que tenemos son parte de cómo están estructuradas culturalmente nuestras situaciones. Esos sentimientos los tenemos introducidos mediante las interacciones. Las interacciones culturalmente modeladas no continuarían de manera regular si uno de los participantes de la interacción no pudiera tener el sentimiento "introducido". Así que los sentimientos, aunque sean privados, son parte de nuestras rutinas. Si alguien nos derrota, por ejemplo, en alguna disputa o conflicto, el patrón cultural nos induce a sentir rabia y a menudo a no demostrarla. Nuestra vida privada interna es, en gran medida, una parte intrínseca de nuestras situaciones modeladas con otros. Una partícula del cambio corporal es producida por algún cambio ambiental que, a su vez, autopropulsa el cuerpo a una nueva partícula de cambio corporal y va generando una nueva secuencia. La secuencia comienza con buscar, dejar venir lo que aún no está ahí. Mientras uno mira, por así decirlo, en la conciencia corporal, se encuentra autropulsándose por un nuevo espacio, diferente de lo anterior. Este nuevo "sentimiento" que va aconteciendo, no es exactamente el sentimiento introducido por los patrones culturales, tampoco es totalmente diferente, pero tiene que ver con la totalidad de un contexto. Cuando notamos esta totalidad en la consciencia tenemos un referente directo. El referente directo, para Gendlin, es lo central y nítido de un "sentimiento", aunque conceptualmente vago todavía porque no ha sido conceptualizado.

Einstein escribió que, durante sus quince años de trabajo hacia la teoría general de la relatividad, no solamente tuvo un "sentimiento" de lo que tenía que ser la respuesta, sino que fue ese sentimiento aquello que lo guió. No está diciendo que tuvo un sentimiento personal. Tampoco que su conocimiento de la física y las matemáticas fueran insuficientes para hacerlo capaz de resolver los problemas, para formular ecuaciones que predijeran correctamente, sino que fue su cuerpo, enfocándose y totalizándose precisamente en aquello, lo que formó para él un referente directo que podía sentir como tal.⁷

Parece que los pensadores son guiados por este tipo de experiencias, por un referente directo que vívidamente contiene una sensación de la totalidad del asunto a resolver. Gendlin propone que si pudiéramos hacer este método de manera sistemática, no solamente nos resultaría útil a la hora de pensar, sino que nos aportaría una nueva forma de entender lo que siempre han sido los poderes del pensamiento.

Sin embargo un referente directo no siempre se forma y, si lo hace, no se forma necesariamente justo cuando lo deseamos. Y cuando se forma quizá es una cosa distinta a lo que deseábamos o esperábamos. En definitiva, el referente directo se forma por sí mismo y llega solamente cuando se lo permitimos. Cuando se forma y llega ha sucedido algo muy importante porque esta formación del referente es un tipo de autopropulsión. Primero hay un período intestable de llegada y pérdida de posesión, sentimos la totalidad de toda una situación y luego parece que la sensación se va de nuevo. En esta etapa inestable de la formación del referente directo, Gendlin dice que es bueno buscar un término descriptivo inicial para la cualidad de esta sensación inestable y a eso es a lo que llama "asidero".

^{7.} GENDLIN, E. (2009): *Un modelo procesal*. (Traducción de E. Riveros), Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, p. 224.

Una vez que el asidero calza lo podemos seguir usando una y otra vez, y la sensación de todo el asunto o situación llega de nuevo cada vez. Si el asidero funciona como es debido, el referente directo se forma con mayor estabilidad. Si llega el referente directo cada vez que la palabra o palabras se repiten, cada vez que el referente directo es esperado, se produce una sensación de alivio, algo que cambió, algo que se libera, algo conmovedor en el cuerpo.

El motor de la autopropulsión es, para Gendlin, el referente directo. La formación del referente directo es un nuevo tipo de secuencia a la que hasta ahora no se le ha dado importancia excepto por pocas personas. Los referentes directos no están ahí, implícitamente, pero sí toda la complejidad de cada secuencia de acción, pensamiento o sentimiento. Si en realidad se va a formar un referente directo o no, no puede controlarse. Se puede permanecer deliberadamente y esperar, concentrándose y vivenciar la sensación, pero no podemos hacer que llegue el referente directo deliberadamente. Una formación de referente directo en realidad es un tipo de autopropulsión y la autopropulsión siempre es algo que puede no suceder.

El cuerpo, en el proceso de la vida, se ha dotado a sí mismo de un objeto que lo autopropulsa justo en la forma en la que el todo corporal implica cuando se enfoca a sí mismo. Cuando un referente directo se forma y llega ha sucedido la autopropulsión. Llega como puede y solamente de esta forma. No podemos controlar sus características ni predecir si llegará y cómo. A veces llega como varias sensaciones, a veces como una coyuntura extraña, o como una idea repentina. Un referente directo tiene su propio carácter. Esto nos permite entender por qué la formación del referente directo requiere tiempo, proviene de una complejidad, es como un símbolo de referencia del todo del mundo interaccional en la medida en que es pertinente en una situación o preocupación.

Eugene Gendlin llega a afirmar que el referente directo es un objeto de retroalimentación perfecta.⁸

Pero un referente directo es también una categoría de expresión que explicita la comprensión de un todo, por eso tiene una función detonante. Así que es un nuevo tipo de simbolización (sin símbolos) que autopropulsa más que solamente el uso del lenguaje formal. Por esta razón, un referente directo, puede ser fuente de nuevos conceptos y relaciones de ideas. No es que el referente directo ya estuviera allí, sino que en el proceso de autopropulsión se va formando y en esta formación espera que nosotros lo notemos y lo sintamos. Si no se autopropulsara no lo notaríamos porque no hay forma de sentir lo que no está siendo autopropulsado.

La relación entre el símbolo y la experiencia

Para Eugene Gendlin un individuo puede simbolizar solo aquellos aspectos que funcionan implícitamente en un proceso experiencial en marcha. Los contenidos están incompletos hasta que algunos símbolos llevan adelante el proceso. Llevar adelante el proceso significa que los símbolos o sucesos interactúan con aspectos que funcionan implícitamente. Pueden existir aspectos congelados que no funcionan y, por consiguiente, no pueden ser evocados ni referidos directamente. Pero cuando ciertos aspectos del proceso del experienciar que funcionan implícitamente son llevados adelante por símbolos, este proceso resultante implica otros aspectos congelados a veces muy nuevos que se reconstituyen y llegan a estar en proceso también y funcionar implícitamente.

Es como si existiese una jerarquía de aspectos que se van simbolizando que conduce al funcionamiento implícito de más y más

^{8.} GENDLIN, E. (2009): *Un modelo procesal*. (Traducción de E. Riveros), Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, p. 234.

aspectos que estaban detenidos. Este proceso es de autopropulsión. Solamente si la persona siente corporalmente como exacta una evocación será el símbolo adecuado que ponga en marcha el proceso. Este dar nombre a la sensación constituye la percepción que es impulso de la conducta humana.

Hasta ahora la forma de pensar filosófica no nos permitía relacionar de manera precisa la percepción con el comportamiento y el proceso corporal. En cambio, en la concepción de Gendlin, la percepción siempre es una parte del comportamiento y el comportamiento es un tipo especial de proceso corporal.

La percepción es algo más que el "sentirse afectado por..." Cualquier cosa, por ejemplo una piedra, puede afectarse, pero no decimos que la piedra perciba, es el observador quien percibe el cambio de la piedra. La pregunta de fondo que se formula Eugene Gendlin es: ¿cómo el proceso de vida es capaz de percibir por sí mismo (más que ser solo afectado), de tal manera que sea el observador quien hace en realidad la percepción?

Cualquier cambio corporal puede, mediante la interafectación, hacer otros cambios corporales y puede servir para la gestación de más cambios en otros procesos. Este ciclo consiste en un conglomerado de cambios mutuamente influyentes que altera el mismo cuerpo, pero que al mismo tiempo le otorga una cierta estabilidad. El cuerpo se modifica a sí mismo y se mueve por sí mismo a través de estos cambios.

El cambio se produce por esa implicación de lo que está registrado en el cuerpo que propulsa el futuro movimiento. El cuerpo avanza como efecto de este registro de cómo se acaba de mover. Así, cuando el cuerpo se mueve se afecta por reconocer lo que ya hizo. Es como si el cuerpo siente lo que hace.

El sentimiento es, en sí mismo, un proceso de cambio. Es más una acción que un sustantivo, una secuencia dinámica. Con el sentimiento el cuerpo no solamente es, sino que siente el impacto de lo

que "fue", se siente a sí mismo. Así el sentimiento es la base de la autoconciencia, de la percepción.

En este sentido el sentimiento no es meramente la sensación de lo que es. Va más allá. Es el modo en que el cuerpo acaba de estar, es el avanzar-perpetrándose-en. Podemos decir que el cuerpo percibe porque no es meramente afectado, sino que reconoce.

Si no comprendemos el proceso corporal como un sentir consciente, parece que la conciencia es una simple "reflexión" flotante adicional, como un rayo de luz que ilumina la oscuridad. Esta concepción ha significado una mala reputación del concepto de conciencia en la filosofía.

En la concepción de Gendlin, el desarrollo del cuerpo y su autosensación se desarrollan como una secuencia. Solo sentir sin una manifestación es algo sin sentido real. El sentir no se desarrolla normalmente sin movimiento. Para Gendlin los sentimientos se desarrollan en el comportamiento. En la psicología los sentimientos aún son considerados meramente "internos". Entonces uno ignora por qué los sentimientos contienen información implícita sobre lo que está sucediendo. Parece como una superstición que el cuerpo sea "sabio" respecto a las situaciones de la vida y de uno mismo.

Gendlin se basa en las aportaciones de Bergson y Sartre que ya subrayaban el aspecto afectivo de la experiencia y defendían que este aspecto afectivo solo se abarcaba desde la intuición o la vivencia, mientras que la lógica de definición de conceptos generaba una distorsión de la experiencia vivida.

Gendlin da un paso más y manifiesta que la misma experiencia funciona en la formación de significados. Si la experiencia se infiere a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento, entonces juega un papel importante en la conducta y en la formación de significados.

UN LENGUAJE PARA EL CUERPO

Este significado se forma en la interacción del experienciar con algo que funciona como símbolo. Cuando los significados simbolizados interaccionan con el experienciar, cambian. Y cuando empleamos símbolos para atender al significado sentido, éste cambia.

Dentro del experienciar yace el dato interno (el significado implícito) de lo que uno tiene que decir. Cuando manifestamos algo buscamos con nuestra atención enfocada interiormente ese algo concreto, ese sentimiento o sensación de lo que queremos decir y con la palabra lo expresamos. Una característica de este proceso es que cualquier dato del mismo puede ser simbolizado más y más, de forma que nos puede guiar a muchas más simbolizaciones y podemos sintetizar una infinidad de significados.

Los símbolos verbales serán solo ruidos si no son corporalmente sentidos. De hecho empleamos símbolos explícitos solo para porciones muy pequeñas de lo que pensamos. La mayor parte de contenido de un discurso lo tenemos en forma de significado sentido. Muy a menudo tenemos significados sentidos justamente fuera de la simbolización verbal. Tenemos una percepción, o alguna palabra todavía imprecisa, pero tenemos la certeza de que contiene algún significado importante.

Cuando un significado se explicita (cuando decimos exactamente lo que queremos decir) con el significado sentido hemos contenido siempre mucho más de significado implícito de lo que hemos hecho explícito. Cuando hemos definido las palabras que hemos usado correctamente, o cuando hemos elaborado lo que hemos querido decir, nos damos cuenta que el significado sentido que empleamos siempre contiene una cantidad extraordinaria de significados implícitamente, siempre muchos más que aquellos que eran centrales a lo que hemos hecho explícito, que decidieron lo que de hecho quisimos decir, aún cuando ellos solamente se sentían. Ellos estaban implícitos.

Los significados implícitos son incompletos. La terminación simbólica o el llevar adelante es un proceso corporalmente sentido. Existe una interacción y no una ecuación entre el significado implícito y los símbolos. El sentimiento corporalmente implícito es preconceptual. Solo cuando ocurre de hecho la interacción con los símbolos verbales es cuando realmente el proceso se está llevando adelante, formándose el significado explícito. Explicitar es llevar adelante un proceso corporalmente sentido.

10

Un cuerpo para pensar

Las grandes ideas son aquellas de las que, lo que nos sorprende, es que no se nos hayan ocurrido antes.

(Noel Clarasó)

El pensamiento complejo

En multitud de ocasiones me he encontrado a mí mismo hablando en voz alta de lo que estaba fluyendo en mis pensamientos en un instante determinado. Naturalmente no tenía ningún otro interlocutor, por lo que me resultaba algo extraño hablar conmigo mismo sin nadie que me escuchara. En realidad me estaba escuchando a mí mismo, me estaba comunicando mis propios pensamientos utilizando palabras pronunciadas en voz alta.

He llegado a pensar que quizá muchas veces estamos demasiado cerca de nuestros pensamientos interiores para poder tomar distancia de ellos, y que nuestras ideas no verbalizadas nos suelen resultar confusas para que las podamos comprender con todos sus matices. Poner en palabras mis propios pensamientos me resulta una forma adecuada para tomar conciencia de lo que realmente estoy pensando. Cuando lo hago surgen nuevas ideas, porque las ideas no son algo estático y anclado en el cerebro, sino que parecen tener un efecto muy dinámico al conectarse espontáneamente unas con otras, esta

interacción compleja entre las ideas que emergen parece conducir a crear nuevas y nuevas ideas, a instaurar algo novedoso.

Me parece que una de las maneras que la sabiduría adopta para que la comprendamos es, además de simbolizar nuestra experiencia, simbolizar nuestro pensamiento mediante estas ideas novedosas. Este tipo de expresión es altamente sentida y configura una complejidad inabarcable de creatividad, de pensamiento fluyente, de ideas articuladas que, en su interacción, generan una mayor capacidad de comprensión y de expresión de la propia sabiduría interior.

Si tuviera la suerte de disponer más a menudo de algún interlocutor para intercambiar nuestras ideas dinámicas, creo que tendría una mayor capacidad de desarrollar mi pensamiento creativo y de escuchar la voz de la sabiduría de manera más nítida. Estoy bastante convencido de que los pensamientos se desarrollan mejor en comunicación con las personas. Aunque uno también puede dialogar con uno mismo en ausencia del deseado interlocutor.

Ese compendio de ideas aparentemente desorganizadas que van surgiendo desde la propia experiencia sentida y que al simbolizarse conectan con nuevas ideas, conformando un entramado complejo de pensamientos multifacéticos, puede resultar extraño a nuestra forma de pensar ordinaria que hemos aprendido. Naturalmente durante años hemos pretendido que la función del pensamiento consiste en clarificar, disipar dudas, ordenar las ideas y poner de manifiesto las regularidades de los fenómenos.

Sin embargo el mundo es complejo, nuestra experiencia también, como hemos aseverado en anteriores capítulos; por lo que el pensamiento, como expresión de la sabiduría que abarca toda la realidad, constituye asimismo un tejido interaccional de múltiples ideas muchas veces desordenadas. Habrá que buscar nuevas formas de pensar para comprender esta red inabarcable de fenómenos, y habrá que buscar un tipo de pensamiento que se ajuste a la complejidad de los eventos que constantemente acontecen.

UN CUERPO PARA PENSAR

La lógica formal, base del pensamiento tradicional, estudiaba las leyes de relación entre premisas y conclusiones mediante unas reglas de demostración fundamentadas en los principios de identidad, de no contradicción y el principio del tercio excluido. Así nos enseñaron a pensar desde la infancia. Sin embargo nuestra experiencia nos indica que estos principios no acaban de cumplirse en el devenir de nuestra vida. Las personas cambiamos, por lo que uno ya no es idéntico a sí mismo, tenemos contradicciones y no vivimos la vida disyuntivamente, sino que las cosas pueden ser una y otra al mismo tiempo y no una u otra (tercero excluido).

Frente a la lógica formal surgió, con Hegel, la dialéctica como un nuevo paso para intentar pensar de otra manera más acorde con los fenómenos del mundo. El pensamiento dialéctico consiste en la historia y en el proceso de conocimiento en su elaboración lógica. En la base de este sistema de pensamiento que se desenvuelve históricamente debe ser colocada alguna categoría que no necesite ninguna premisa y que ella misma sea el punto de partida para las categorías posteriores. Se trata de la categoría de materia seguida de las formas fundamentales de la existencia de la materia: movimiento, espacio y tiempo; siendo que los diferentes estadios de la materia se conocen solamente a través del movimiento.

Naturalmente el efecto de considerar la materia como concepto fundamental nos abocó, con Marx, en el materialismo dialéctico cuyas consecuencias y derivaciones produjeron grandes cambios en la historia reciente todavía no superados.

La dialéctica precisa una noción básica de causalidad, por lo que necesita diferenciar la causa y el efecto que, sin embargo, no consisten en dos aspectos absolutamente distintos como en el pensamiento de la lógica formal, sino en elementos en constante interacción. La interacción, que se expresa mediante la contradicción o la lucha de contrarios es, desde este paradigma, la causa universal de los procesos, de su cambio y de su desarrollo. Así el principio

de la dialéctica, a diferencia de la lógica formal, es el de la unidad y la lucha de contrarios formulada por la ley de la negación de la negación. Su mecanismo es que la materia es lo primero mientras que la conciencia es secundaria.

Personalmente tengo mis dudas sobre que, lo que conocemos como tendencia actualizante (que tiene que operar también en el desarrollo de nuestro pensamiento), se despliegue por contraposición a otra posible tendencia no actualizante y que esta dinámica devenga un proceso constructivo. Freud, por ejemplo, compartía este tipo de contraposición al aseverar la eterna lucha entre *eros* y thanatos. No conozco sin embargo en Carl Rogers, al que podemos considerar maestro de la filosofía centrada en la persona y experiencial, una descripción similar.

En las últimas décadas, y con la intención de tratar de superar conceptualmente la falta de correspondencia entre la realidad y las representaciones de la realidad, algunos filósofos y filósofos de la ciencia como Morin, Maturana o Bertalanfyy; o físicos como Prigogine, han desarrollado la lógica de la complejidad. Una lógica que incluye tres elementos básicos: la dialógica –en este caso incorpora la dialéctica–, la recursividad –torbellinos, interacción, efecto mariposa, retroacción etc.–, y la hologramática –cada parte tiene información del todo–.

Parece que Carl Rogers simpatizó con este paradigma por sus citas recurrentes a Maturana, Prigogine o incluso Bertalanfyy.

El filósofo Edgar Morin (n. 1921) quien nos propone el pensamiento complejo, nos advierte también de su dificultad:

La dificultad del pensamiento complejo es que debe afrontar lo entramado (el juego infinito de inter-retroacciones), la solidaridad de los fenómenos entre sí, la bruma, la incertidumbre, la contradicción.¹

MORIN, E. (2007): Introducción al pensamiento complejo. Barcelona, Gedisa, p. 33.

UN CUERPO PARA PENSAR

La mayor dificultad que tenemos para afrontar la complejidad de nuestro pensamiento es que estamos muy acostumbrados a pensar con las coordenadas cartesianas. Este mecanismo nos ofrecía hasta ahora una sensación alentadora porque aplicábamos mecanismos lógicos para confeccionar nuestro pensamiento, incluso para pensarnos a nosotros mismos. Nos pensamos a nosotros como una sustancia que habita un cuerpo pero que misteriosamente es ajena a él. Esta versión nos conduce a elaborar creencias duales, como si afrontáramos el mundo en forma de diferencias: afectos/razón, cuerpo/mente, sujeto/objeto y nos incita a pensarnos como individuos aislados (cuál si fuéramos partículas elementales) y no como parte de una multiplicidad de redes interaccionales que nos conforman y nos configuran: la familia, las amistades, la cultura, el lenguaje, el entorno y una diversidad de entramados que estructuran el tejido del que formamos parte.

Quizá nos empecemos a dar cuenta de la multidimensionalidad que significa el pensamiento complejo, que tiene en cuenta las interacciones fluyentes y la dinámica permanente de la vida y del mundo; y así podemos dar cuenta de lo diferente, de lo diverso, de lo creativo, de lo inabarcable y de las nuevas metáforas de entramados que sustentan el universo interaccional.

El conocimiento desde el pensamiento complejo no es el resultado del pensar desde la persona separada de la naturaleza, sino que es producto de la interacción de las personas con el mundo en el que estamos inmersos y del que formamos parte. El observador participa creativamente de sus construcciones, es creador del conocimiento, porque nuestro mundo no es abstracto sino nuestra propia creación simbólica; no en el sentido de que sea un objeto mental, sino en el de que al conocerlo no lo podemos desconectar de nuestras propias experiencias, de nuestras propias categorías de pensamiento, de nuestro cuerpo y de nuestras sensaciones. Lo que construimos no es exclusivamente nuestro ni depende solamente

de nosotros, brota de la interacción de las personas entre ellas y en su entorno del que somos inseparables.

El cambio de mirada hacia una nueva forma de pensar nos conduce a dejar de buscar certezas absolutas y a encaminarnos a aceptar la incertidumbre, desconfiar del destino y hacernos responsables de nuestras accionas y decisiones, tener una mentalidad abierta y estar disponibles para considerar puntos de vista diferentes a los nuestros, estar abiertos a nuevas experiencias y a conocer personas con formas de pensar absolutamente distintas e incluso opuestas a las nuestras. Precisamos aprender a no tener miedo a la complejidad y a reconocer lo diverso y lo antagónico, y comprender la complementariedad subyacente a esta multiplicidad a simple vista desorganizada. Necesitamos, en fin, abrirnos paso a nuevos modos de pensar y de estar en el mundo.

La complejidad comienza a aparecer cuando nos planteamos alguna pregunta con sentido. Hasta ahora se nos inducía a pensar solamente a partir de una lógica aristotélica y positivista, y suponíamos que el pensamiento correcto era el que se sometía argumentalmente a las leyes de la lógica.

De esta manera la lógica señalaba, por ejemplo, que una proposición verdadera P con una conjunción Δ y otra proposición verdadera Q podían conmutar independientemente de su significado por la denominada ley de conmutatividad de la conjunción ($P\Delta Q = Q\Delta P$). Desde la lógica formal la expresión *Juan se enfadó y Juan se fue*, es lo mismo que decir *Juan se fue y Juan se enfadó*. Pero nuestra experiencia interna nos indica que eso no es así, que el sentido de la primera conjunción es diferente (otorgamos al enfado de Juan la consecuencia de irse) del de la segunda (Juan se enfadó después de irse). Nuestra experiencia interna otorga sentido a lo que pensamos, le confiere significado experiencial.

La complejidad nos hace conscientes de la trivialidad mental que utilizamos para pensarnos a nosotros mismos y para pensar

UN CUERPO PARA PENSAR

el mundo. No es que la complejidad genere incertidumbre, es que la muestra; nos hace ver lo qué hay de indeterminado. Y el mundo es indeterminado porque va creándose, y nosotros también somos creadores en interacción de nuestra propia vida y de nuestro pensamiento. La sabiduría va haciéndose también a sí misma.

No podemos pensar los fenómenos del mundo con principios simplistas si estos fenómenos son extraordinariamente complejos, necesitamos nuevos métodos para pensar con los nuevos problemas que nos acechan, precisamos aprender a pensar mejor, desde nuestra experiencia, desde nuestro cuerpo.

Pensar desde el cuerpo precisa dirigirnos hacia dentro, pensar desde nuestro cuerpo que siente, un cuerpo desde el que se despliega el pensamiento y el lenguaje. Para ello precisamos realizar nuevos aprendizajes. Quizá el pensamiento intuitivo pueda servirnos de ayuda para facilitar que surja nuestra sabiduría interior.

El pensar intuitivo

Parece que las personas tenemos un concepto de intuición confrontado al de pensamiento. Tenemos la impresión de que nuestra capacidad de intuir no puede simultanearse con nuestra capacidad de pensar, como si el intuir y el pensar fueran aspectos contradictorios y no complementarios.

No es una suposición muy extraña, puesto que muchos pensadores han expresado diferencias inconmensurables entre la intuición y el pensamiento y, algunos de ellos, han primado la intuición sobre el pensamiento.

El filósofo francés Henri Bergson (1859-1941), por ejemplo; establecía dos clases de conocimiento: el conocimiento mediante la inteligencia y el conocimiento mediante la intuición y aseveraba que por medio de la intuición nos transportamos al interior del de-

venir mismo, porque nos conduce al interior del objeto para coincidir con lo que tiene de único e inexpresable; por lo que la intuición intenta captar la vida desde dentro de ella misma, mientras que el pensamiento tiende a encontrar conceptos rígidos y a solidificarla. En este sentido, Bergson decía que la intuición alcanza lo absoluto y consiste en el sentir palpitar el alma. En realidad la intuición de Bergson significa un contacto con nosotros mismos, un acto de autointeriorización mediante el cual conocemos la realidad por nuestra conciencia, en tanto la realidad es del tipo de nuestra conciencia. Para el filósofo, cuando miramos dentro de nosotros mismos, sentimos un algo que no nos resignamos a creer que pueda agotarse, algo que parece tener vida en sí mismo, una especie de conciencia impersonal y universal como si fuera un misterio que ningún lenguaje puede expresar.

Otros pensadores, como el filósofo español Xavier Zubiri (1898-1983) abordaron el conocimiento de la realidad desde un paradigma en el que la experiencia sensible y el pensamiento se entrecruzan y forman una unidad. Así, Zubiri habla de la inteligencia sintiente superando la tradicional separación en la historia de la filosofía entre inteligencia y sensibilidad. Con su concepto de inteligencia sintiente Zubiri rompe el dualismo entre el sentir y el inteligir, y manifiesta que el modo de conocer la realidad es profundamente sentido y que el sentir humano es constitutivamente inteligente y viceversa, la inteligencia es constitutivamente sentida. Con Zubiri aprendemos que inteligencia y sentir no son dos facultades distintas que operan coordinadamente para el conocimiento sino que, al contrario, se trata de un sentir inteligente o de una inteligencia sintiente.

Hasta hace poco tiempo la intuición se consideraba un concepto pseudocientífico y no era valorada como forma de pensar, sino más bien marginada a comunidades *hippies* o seguidores de la *new age*. Sin embargo, la publicación en 2005 del libro de Mal-

UN CUERPO PARA PENSAR

colm Gladwell *Inteligencia intuitiva*² tuvo como consecuencia una gran divulgación del fenómeno intuitivo y lo dotó de credibilidad científica. Gladwell argumenta la posibilidad de conocer la verdad en poco tiempo siguiendo las *vísceras*. También Gerd Gigerenzer, psicólogo del Instituto Max Plank para el Desarrollo Humano, manifiesta que la intuición es mucho más eficaz para resolver problemas complejos que la lógica formal y el pensamiento racional.³

Varios estudios recientes nos indican que la intuición consiste en el registro de información que todavía no ha accedido a la conciencia, se trata de una especie de sabiduría del cuerpo. Esta información que parece se localiza en el córtex prefrontal influye en nuestro razonamiento y en nuestras acciones.

La manera como una cultura configura la forma de pensar es una hipótesis bastante aceptada entre los expertos estudiosos del lenguaje y el pensamiento. Así, Jerome Bruner, fundador del Centro de Estudios Cognitivos de la Universidad de Harvard, manifiesta:

Es la cultura y no la biología, la que moldea la vida y la mente humanas, la que confiere significado a la acción situando sus estados intencionales subyacentes en un sistema interpretativo.⁴

Desde este punto de vista, nuestro modo de percibir la realidad se ha apoyado excesivamente en la lógica aristotélica en la que no había matices para la ambigüedad y los grises. Los pensadores actuales se acercan a un tipo de lógica difusa que nos permite captar los matices de la realidad que incluyen complementariedad, ambigüedad y probabilidades. Y es que la complejidad de la vida

^{2.} GLADWELL, M. (2005): Inteligencia intuitiva. Madrid. Taurus.

^{3.} GINERENZER, G. (2008): Decisiones instintivas. La inteligencia inconsciente. Barcelona. Ariel.

^{4.} BRUNER, J. (2009): Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Madrid, Alianza Editorial, p. 52.

precisa pensar desde unas habilidades que tengan en cuenta los afectos, los sentimientos y las informaciones incorporadas de forma no consciente en nuestro cuerpo. Para eso precisamos entrenar el pensamiento intuitivo.

La intuición consiste en percibir de forma instantánea una idea sin razonamiento analítico y nos conduce a comprender la realidad como una totalidad mediante una información que aparece súbitamente. Sabemos una cosa pero desconocemos cómo la sabemos. En realidad sabemos mucho más de lo que creemos saber.

Pero el pensamiento intuitivo no camina por pasos bien definidos, más bien tiende a incluir estrategias sustentadas en una especie de percepción implícita de la realidad, de la totalidad de un asunto sin tener conciencia de cómo llegó esta información. Se trata de un conocimiento implicado, de un acto que consiste en captar el significado de una situación sin que haya habido un análisis previo y que, además, se siente como certero.

Como no existe, en el pensamiento intuitivo, una determinada relación entre la conclusión obtenida y las premisas que condujeron a ella, no hay lugar para la causalidad. Naturalmente que el pensamiento intuitivo puede estar sujeto a una ulterior comprobación, pero también tiene un valor de verdad sentida.

Pensar intuitivamente requiere práctica. Necesitamos aprender a escucharnos, a escuchar las ideas que surgen sin forzarlas, estar atentos a las impresiones que recibimos por los sentidos intentando adivinar hechos sencillos al principio y a captar más allá de las estructuras fijas de nuestra mente racional y otorgar un espacio a la flexibilidad, la imprecisión, la indeterminación y la creatividad.

No se trata de resolver todo intuitivamente. La lógica difusa no funciona cuando algún modelo ya soluciona un problema al disponer de toda la información conscientemente, o cuando el problema es lineal o cuando existe un modelo de solución simple y precisa.

UN CUERPO PARA PENSAR

Pero la intuición funciona cuando no disponemos de toda la información, cuando se trata de resolver algo complejo, cuando en muchas ocasiones de la vida necesitamos pensar más con el corazón.

Pensar desde el cuerpo

Eugene Gendlin v sus colaboradoras Mary Hendricks v Nada Lou diseñaron un procedimiento denominado TAE-Thinking at the edge (pensar desde el borde)⁵ para facilitar el pensamiento creativo desde las sensaciones corporales. El procedimiento consta de 14 pasos y no es muy conocido en España. Quizá el doctor en psicología Enrique Aguilar y mi amiga la psicóloga Concha Moreno sean las únicas personas en nuestro país que dominan correctamente este procedimiento. Concha Moreno, entusiasta de la filosofía de Gendlin, marchó a Nueva York para aprender de las mismas fuentes el TAE. A su regreso he mantenido muchísimas conversaciones con ella sobre el asunto, y yo mismo he participado en algunos talleres. Sin embargo me parece un procedimiento bastante enrevesado para enseñar a la gente a pensar desde el cuerpo y opino que tendríamos que encontrar otros métodos más sencillos y didácticos. De hecho, desde los mismos pasos que el proceso de focusing, con ligeras variaciones, me ha resultado mucho más útil el surgimiento de pensamientos novedosos y creativos.

Es posible que su complicación y la inexistencia de publicaciones en español sobre el TAE tengan como consecuencia que todavía resulte ser un método poco conocido.

Lo interesante de TAE no es tanto el mecanismo de los catorce pasos, sino la filosofía subyacente al método, ya que nos puede

^{5.} Se encontrará una guía de este método en AGUILAR, E.: "Guía para pensar desde el borde", en ALEMANY, C. (Ed), (2007): *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 57-78.

ofrecer un camino para dejar que irrumpan nuevas y variadas formas de lenguaje espontáneo, diferenciar significados desde las sensaciones de nuestro cuerpo, hacer que manen estos significados en múltiples ramificaciones y facilitar que surjan nuevas relaciones de conceptos provenientes de las sensaciones significativas que experimentamos. Esta complejidad de dejar fluir significados realmente sentidos no es posible exclusivamente con planteamientos teóricos y racionales.

Para acceder a esta nueva forma de pensar uno necesita tener accesible una sensación corporal profunda de algún concepto en el campo de su propio conocimiento. Se trata de recibir esta sensación con curiosidad, enfocándola, centrarnos en ella y prepararnos para razonar desde esta misma sensación. Es como ocuparnos de algo todavía poco claro, aunque inicialmente no le encontremos sentido. Demasiadas veces descartamos este tipo de sensaciones porque pensamos que no podemos hablar sobre ellas, o pensar acerca de ellas.

Pensar sobre lo que no está claro todavía sino que es, de momento, solamente sentido, resulta una actividad altamente creativa, constructiva y desplegante. ¿Cómo es posible que el lenguaje y el pensamiento fluyan desde esa sensación poco clara?

Ni es fácil comprender cómo esto es posible, ni tenemos una explicación certera sobre esta posibilidad. La experiencia nos indica, sin embargo; que esta sensación corporal intrínseca que aparece puede llevarnos a una larga gama de afirmaciones, de ideas y de enlaces lingüísticos y argumentos que afectan también a la misma sensación. Abrimos con la focalización de la sensación muchos caminos diferenciados cuando notamos la diferencia entre lo que afirmamos y la sensación corporalmente sentida, implícita. Para ello es necesario el sonido del silencio, porque el mayor peligro del pensamiento consiste en querer concluir rápidamente, en precipitarnos.

UN CHERPO PARA PENSAR

Desde esta sensación podemos encontrar palabras, relaciones entre palabras, entramados lógicos que se vayan ajustando en parte a esta sensación. Este despliegue cambiará la misma sensación y desplegará nuevas palabras

Pero no se trata de centrarnos exclusivamente en las palabras. El filósofo Wittgenstein ya nos avisó de que el significado de las palabras depende del modo en que son usadas, y que una misma palabra puede utilizarse en múltiples situaciones. Pero uno sabe como usar una palabra sin necesidad de conocer exactamente su significado académico, incluso en nuestra situación peculiar, desde la sensación corporalmente sentida, la palabra adquiere matices nuevos, creativos y, en consecuencia, generamos conocimiento.

Si sólo pudiéramos usar nuestro almacén común de significados, cualquier cosa que dijéramos y escribiéramos sólo nos podría decir lo que ya sabíamos.⁶

Abordar el significado desde la sensación corporalmente sentida y articular lingüísticamente la sensación nos conduce a un nuevo entramado de conceptos que podemos relacionar, jugar con ellos, producir argumentos y elaborar teorías. Consiste en una dialógica entre las sensaciones y los conceptos, o entre los conceptos y las sensaciones que conforman una nueva manera de pensar que genera nuevos términos para ser dichos, para ser posteriormente estructurados.

Pensar desde el cuerpo nos otorga la capacidad y el poder personal para desplazar nuestro propio pensamiento hacia el dominio público con convicción y seguridad, porque nuestro pensamiento ha surgido enraizado en nuestra propia experiencia; una experiencia que, ciertamente, está enmarcada en nuestras situaciones

^{6.} GENDLIN, E. (1995): "El entramado y la profundización: algunos términos relativos a la línea divisoria entre la comprensión natural y la formulación lógica". En ALEMANY, C. (1997): Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer, p. 452.

vitales, en el contexto en el que estamos. La fuerza que nos da el pensar de esta forma nos conlleva a no admitir imposiciones ni autoritarismos, sino que nos permite tener nuestros propios pensamientos anclados en sensaciones reales y vividas que nos nutren y a las que podemos regresar una y otra vez.

Desde este lugar podemos jugar con el lenguaje, encontrar nuevas expresiones, asimilar mejor lo que sabemos y proteger lo que es nuestro sin temor a ser cuestionados por otras personas que dicen saber más que nosotros. Desde el cuerpo podemos pensar a partir del sentir de nuestra experiencia y de sus significados otorgando sentido a lo que deseamos comunicar y compartir.

Nuestro pensamiento surge en el espacio de nuestro cuerpo porque nuestro cerebro está en interacción constante con el mundo en el que estamos, la interacción solamente es posible a través del cuerpo. Por eso pensamos hacia dentro, transitando por nuestra conciencia sentida; antes de pensar hacia afuera por las situaciones que nos afectan, de ahí nace un lenguaje nuevo, unas formas novedosas que hacen interaccionar sentimientos y significados, y significados y palabras que se van expandiendo con creativos entramados de expresiones que conforman los argumentos sentidos.

Naturalmente que deberemos estructurar todo el compendio del pensar que brota desde dentro. La escritura es un buen método, porque puede dar forma a lo informe y lo puede hacer más comprensible, más expresable. Como asegura el filósofo Jaime Nubiola (n. 1953):

Hay algo quizás inconsciente, que nos sugiere que si puede ser escrito, puede ser controlado. Y aunque el problema continúe sin solución, nos resulta menos problemático y por eso nos parece más fácil comenzar a buscar el método de resolverlo.⁷

^{7.} NUBIOLA, J. (2009): Invitación a pensar. Madrid, Rialp, p. 24.

UN CUERPO PARA PENSAR

Después de escribir conviene en todo caso volver a leer lo escrito conectados con la sensación corporalmente sentida y ver qué pasa. Esta interconexión puede favorecer nuevas expresiones, cambios en los argumentos o generar nuevos entramados conceptuales que se irán configurando. Es realmente un placer pensar así y se convierte en una actividad altamente constructiva.

Pensar desde el cuerpo nos va a permitir explicitar lo que ya hay implícito en nuestro cuerpo, y significar constructivamente aquellos pensamientos que, en forma de sensaciones están depositados en la sabiduría interior. A medida que se desplieguen en palabras, éstas van a proliferar en un sistema de relaciones de significado que configurarán nuevas teorías y argumentos sentidos y nos otorgarán un conocimiento dinámico y complejo de la realidad en cambio en la que estamos inmersos.

11

Gestos, sueños y metáforas

El lenguaje corporal es como el lenguaje de los sueños. Da indicaciones que la mente consciente todavía no es capaz de dar. Cuando la mente es capaz de funcionar en armonía con las señales corporales, el cuerpo se relaja automáticamente... Sin embargo, también descubres que la nueva conducta no solo amplía tu personalidad sino que, a menudo, te lleva a los límites de lo que puedes hacer. Así pues, un síntoma corporal, independientemente de lo insignificante que parezca, ¡puede convertirse en el desafío más difícil y estimulante de tu vida! Un síntoma aterrador es generalmente el mayor de tus sueños intentando convertirse en realidad. (Arnold Mindell)

La expresión no verbal

Si bien el lenguaje y el pensamiento constituyen formas privilegiadas de la sabiduría interior en el devenir de su expresarse, las personas, aún sin darnos cuenta, manifestamos nuestra experiencia inmediata de otras maneras significativas que precisan algún comentario. Estas formas adquieren también un carácter simbólico y son, en consecuencia, acciones significativas.

Es verdad que el lenguaje es el instrumento de comunicación y expresión más importante que poseemos, y nuestro proceso de pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significación. Pero no es menos cierto que una gran parte de nuestras comunicaciones fluyen de manera no verbal –consciente o inconscientemente–, y abarcan todas las sensaciones que podamos concebir con independencia de las palabras mismas.

En realidad, a través de las comunicaciones no verbales, aun siendo extraordinariamente complejas, captamos actitudes, emociones y mensajes que los demás nos transmiten y, muchas veces, nuestra receptividad a los indicadores no verbales modifica totalmente nuestra comprensión de los demás.

Al parecer, la gente de todo el mundo comparte muchas señales no verbales y realiza gestos similares que tienen en apariencia un significado relativamente parecido, aunque también muestran, en algunos casos, diferencias notables en la significación que otorgan a otros gestos corporales aprendidos.

Darwin, en el siglo XIX, fue el primer investigador que detectó esa similitud y se preguntó por el papel de lo heredado en expresiones faciales y en otros gestos corporales.¹ Darwin distingue entre reflejos, hábitos e instintos y concede a los reflejos y a los instintos un carácter innato y, por tanto, heredables; cuya función es la expresión emocional. Esta expresión de las emociones, en las teorías de Darwin, tiene una evidente continuidad filogenética en el contexto de la evolución biológica.

En este sentido darwiniano, la expresión de nuestras emociones y el reconocimiento de las emociones de las demás personas tendría lugar por medio de procesos involuntarios y no aprendidos. Por el contrario, los hábitos, en cuanto resultado de asociaciones de reflejos pueden tener también capacidad para expresar emociones

^{1.} DARWIN, C. (1873): The expression of emotions in animals and man. N.Y.: Appleton. Traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984.

que, en su caso, podrían ser modificados e incluso eliminados en el transcurso de la evolución. Para Darwin los hábitos son bastante menos relevantes que los instintos y los reflejos.

Lo más destacable de la visión de Darwin es que los modelos de respuesta de la expresión de las emociones son innatos, por lo que existen programas genéticos que determinan de algún modo la expresión de nuestras emociones y el reconocimiento de las emociones ajenas. Naturalmente los procesos de aprendizaje podrán condicionar cuando una emoción se expresa en determinadas situaciones y contextos, y podrán modificar el mismo patrón de respuesta de la expresión emocional. En otras palabras, lo que existe es el programa que posibilita la expresión emocional pero la emoción no se expresará si no existe un proceso de endoculturación.

En cualquier caso, parece que aunque en forma rudimentaria, cuando nuestros antepasados adquirieron capacidad simbólica y aprendieron a utilizar símbolos para expresarse, también lo hacían con pinturas, con danzas y bailes, con movimientos corporales, con sonidos musicales o con gritos y cantos; y mientras se expresaban, como ahora, manifestaban emociones de manera corporal que expresaban de múltiples maneras gestuales, miradas, expresiones faciales y otras manifestaciones provenientes de las sensaciones de sus cuerpos.

Si la comunicación verbal es directa y transmisora de mensajes de contenido que no necesitan excesiva decodificación, la comunicación no verbal y gestual expresa mensajes que precisan decodificación e interpretación si deseamos comprender aquello que desean expresar.

El ámbito de lo no verbal tiene un carácter de mensaje cifrado que se construye con gestos, posturas, tonos de voz, expresiones faciales o miradas que adquieren significado en función del contexto y que, en múltiples ocasiones, poseen una gran capacidad de influencia en las situaciones de interacción.

La exteriorización de lo que sentimos, pensamos y hacemos se realiza además de con palabras, con nuestros gestos. Esta gestualidad es menos manipulable que el propio lenguaje verbal, por lo que la comunicación no verbal es bastante más auténtica que las mismas palabras por su carácter espontáneo, inconsciente y poco controlable. Nuestro interior se manifiesta de todos modos con un conglomerado de signos y sistemas no lingüísticos que, sin duda, operan con una subyacente finalidad comunicativa.

En nuestro proceso evolutivo nos hemos ido conformando mediante la interacción con el medio en el que estamos inmersos y, en ese camino, hemos adoptado expresiones y gestos que no provienen exclusivamente de nuestra manera innata sino que han sido configurados por nuestro devenir como seres culturales. El lenguaje no verbal no se ha producido exclusivamente como un proceso azaroso. Al contrario, forma parte de un sistema simbólico que refiere a las costumbres, hábitos y relaciones en el seno de comunidades culturales y que nos dota de mecanismos sofisticados de expresión.

Comprender el cuerpo en los mecanismos de expresión no verbal es capital. El hombre es, de hecho, una unidad; y el cuerpo, la mente, los sentimientos, las conductas y el espíritu, son manifestaciones de una esencia única. Toda idea, gesto, tensión muscular, sentimiento, ruido en el estómago, ademán de rasgarse la nariz, melodía entonada, desliz verbal y otras expresiones tienen un carácter significativo y lleno de sentido, y se relacionan con el presente. Si sabemos lo que nos indica nuestro cuerpo quizá sea posible conocernos más a nosotros mismos. Así que es plausible que el cuerpo sea fuente de verdad, el lugar donde encontrar la propia identidad y donde está registrada toda la historia vital de un individuo. En él están asentadas todas las experiencias, y disponibles para ser exteriorizadas.

Resulta llamativa la relación que pueda existir entre cuerpo y pensamiento a través de lo que M. Knapp denomina "sensación general" citando para ello una investigación de Dittman:

Probablemente se recuerden ocasiones, ejemplos de ocasiones en que uno trata de comunicar una idea excitante, difícil de conceptualizar, o considerada como muy importante. En tales casos se puede apreciar una 'sensación general' de las conexiones entre el flujo de pensamiento y el flujo de movimientos corporales.²

Y es que, en la experiencia de la vida, nada hay más íntimo que la experiencia del propio cuerpo; parece que asegurar su bienestar tiene más prioridad que casi todos los demás asuntos vitales. Tal vez en ningún otro aspecto de la vida el saber previo de la experiencia tiene una importancia más decisiva que en éste, porque ese saber previo estructura de algún modo nuestros procesos cognitivos y comunicativos.

Cuando una persona tiene que expresar algo a alguien e intenta que su interlocutor comparta el sentido de lo expresado, no únicamente disponemos del lenguaje conceptual, pero tampoco traducimos todos los aspectos no conceptuales a través de nuestros gestos porque estos gestos, para ser comprendidos, deberían ser infinitamente más elaborados que los vagos esbozos que generalmente constituyen. Lo que precisamos para seleccionar mejor las palabras que queremos comunicar es estar en contacto directo con nuestra experiencia. En esta operación, las expresiones se avivan, y los elementos gestuales y motores, esos portadores de sentido, son esbozados una y otra vez. Sin esa actividad gestual, nuestro interlocutor no recuperaría plenamente el sentido de lo que estamos diciendo.

Es más, cuando en alguna situación de interacción, alguien comunica su estado interno, el receptor suele percibir si el contenido de la comunicación verbal es genuino en el sentido de si aquello

^{2.} KNAPP, M. (2001): La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno. Barcelona, Paidós, p. 182.

que se comunica responde exactamente a lo que se siente, o más bien se percibe un desajuste entre lo que se dice y lo que realmente se transmite. Cuando notamos un desajuste entre la comunicación verbal y la no-verbal, cuando las palabras "dicen" una cosa y el cuerpo expresa otra, nos sentimos "engañados", o notamos que la persona en cuestión "no dice la verdad".

Pese a ello, a medida que las personas crecemos biológicamente, solemos aprender a desligar nuestro cuerpo –expresiones faciales, tono de voz, respiración, postura, mirada...– de nuestro discurso hablado, quizá por prejuicios sociales, normas, valores o cualquier otra causa posible. Día tras día ocultamos a ese desnudo ser humano. Mantenemos un celoso control para que nuestros cuerpos no pregonen mensajes que nuestras mentes, por descuido, no logran ocultar. Sonreímos constantemente como forma de justificación, de defensa o de excusa.

Este proceso de enmascaramiento va más allá de los músculos faciales. Nos enmascaramos todo el cuerpo y a medida que pasan los años las máscaras que usamos se van volviendo más difíciles de llevar.³

Nuestra capacidad de crear un lenguaje funcional escindido del cuerpo de uso diario es notable. Silenciar la propia voz para proteger alguna sensación quizá tenga sentido y se logre fácilmente; mucho más difícil, aunque igualmente posible, es silenciar también las expresiones de nuestro cuerpo. La escisión del lenguaje y el silenciamiento del cuerpo constituyen, al parecer, el suelo donde crecen los síntomas de muchas patologías.

Hay tantos movimientos que podemos hacer y hacemos minuto tras minuto en nuestros procesos comunicativos que muchas veces no nos damos cuenta, pero enviamos señales y las recibimos, y

^{3.} FAST, J. (1980): El lenguaje del cuerpo. Barcelona, Kairós, p. 63.

parece que, de acuerdo con las que recibimos, enviamos otras más; por lo que, cualquiera que sea el lenguaje hablado, el lenguaje corporal puede a menudo dar la clave de la dinámica de la verdadera expresión de lo que hay en nuestro interior.

Nuestros gestos, movimientos y miradas son voces de nuestra experiencia. Nuestra sabiduría interna tiende a expresarse, uno de los modos de expresión lo constituye lo no-verbal: la postura, la gesticulación, la expresión facial, la mirada..., estas expresiones emocionales tienen un papel primordial en la vida del ser humano e incluso llegan a establecerse como un lenguaje universal. Captar y comprender sus sutiles significados nos abre un amplio portal de acceso a la sabiduría propia y a la de los demás.

El lenguaje de los sueños

Uno de los sueños más comentados e interpretados en la historia del análisis de sueños ha sido el sueño de Faraón narrado en el capítulo 41 del Libro del Génesis. En realidad se trata de dos sueños, aunque José los interpreta como si se tratase de un único sueño. En su sueño Faraón pasea por las orillas del río y ve salir del mismo siete vacas gordas seguidas por siete vacas flacas que se comen a las primeras y se quedan igualmente flacas. En el otro sueño de Faraón aparecen siete espigas de grano que crecen bella y pletóricamente y otras siete marchitas que las devoran. José interpreta ambos sueños como si después de siete años de abundancia iban a continuar con otros tantos de escasez.

Para los antiguos egipcios los sueños eran mensajes de los dioses. Para la antigua civilización se suponía que, al soñar, los ojos están abiertos, y lo que soñamos era extraordinariamente significativo puesto que representaba un mensaje en relación con nuestro futuro. Los soñadores experimentados, eran los que ejercían como sacer-

dotes, magos y videntes y tenían funciones de asesoramiento a los reyes y a los militares. Eran llamados maestros de las cosas ocultas.

Para otras culturas antiguas, como la Grecia clásica, los sueños guardaban relación con un mundo sobrehumano y consistían en revelaciones de los demonios o los dioses. Aristóteles aseveraba no obstante, que los sueños eran de naturaleza demoníaca más que divina.

En cualquier caso, en la mayoría de las culturas, se otorga a los sueños un carácter significativo y de sentido.

En la actualidad, desde Freud (1856-1939), los sueños han adquirido suma importancia en el ámbito terapéutico. Freud consideraba que los sueños eran una representación de elementos inconscientes de la persona, especialmente de aspectos reprimidos y nos proponía reconocer el hecho de que el material onírico procedía de lo vivenciado, por lo que el sueño era, en realidad, un recuerdo de algo depositado en el inconsciente. Así, Freud consideraba que el sueño tiene un carácter simbólico, un significado, y que era posible un método de interpretación onírica.

Para Freud, en realidad, la experiencia tiene lugar en un espacio de pasiones, pulsiones e impulsos y su procesamiento se realiza en el ámbito del inconsciente. Esta experiencia contiene la posibilidad inherente del conocimiento y de la conducta, y además, este lugar del *ello* es la fuente del sentir, pensar y actuar de la persona. El lenguaje del inconsciente es el lenguaje onírico que, por consiguiente, representa un sistema de signos decodificables. El sueño es, por tanto, una representación de una experiencia reprimida, producto del deseo inaccesible que se experimenta mediante una simbología soñada. Como todo lenguaje, también el onírico, puede ser interpretado y, en esta búsqueda de discernimiento lingüístico, Freud otorga a su psicoanálisis la capacidad instrumental para descifrarlo. El lenguaje de los sueños es el lugar de la objetivización de las ideas.

Toda complicada actividad mental que se va tejiendo desde la huella mnémica hasta la creación de la identidad de percepción por el mundo exterior no representa sino un rodeo para llegar a la realización de deseos. El acto de pensar no es otra cosa que la sustitución del deseo alucinatorio. Resulta perfectamente evidente que el sueño es una realización de deseos, dado que solo un deseo puede incitar al trabajo a nuestro aparato anímico.⁴

Otros psicoanalistas, como el colaborador de Freud, Alfred Adler (1870-1937), matizaron las concepciones freudianas. Para Adler, si bien el sueño consiste en una representación de aspectos inconscientes, no se trata de contenidos reprimidos sino de elementos no comprendidos de uno mismo. Así, a Adler no le interesa la verdad histórica del sueño, sino el significado personal que tiene el proceso soñador para el soñante. Nuestros sueños tendrían entonces la función de preparar nuestras actitudes hacia el futuro, más que la de hablarnos del pasado reprimido, y consistirían en un entrenamiento para avanzar una determinada solución a los asuntos vitales.

Carl G. Jung (1875-1961) consideraba el sueño como una manifestación creativa del inconsciente más que la reparación de contenidos reprimidos. Los sueños para Jung tienen una función positiva tendente a restaurar nuestro equilibrio y hacia la madurez porque su contenido simbólico ayuda a la mente consciente a preparar la propuesta de solución de un conflicto. Su lenguaje es mitológico y revela la existencia del "inconsciente colectivo", por lo que sus símbolos son derivados de los arquetipos como problemas a los que se han ido enfrentando nuestras generaciones antepasadas. La revelación de presentimientos o pronósticos que caracteri-

^{4.} FREUD, S. (2000): La interpretación de los sueños. Madrid, Biblioteca Nueva, p. 495.

zan nuestros sueños es posible porque el inconsciente tiene mayor información, examina hechos y situaciones, y llega a conclusiones para pronosticar resultados; guiado por tendencias instintivas que se representan por los arquetipos. Esta acción de fuerzas interiores tiene su origen en lo que la mitología denomina espíritus, demonios o dioses.

Para la filosofía experiencial, de la mano de Eugene Gendlin (1926), el sueño, como cualquier otra experiencia de la vida, adquiere significado en función de la experiencia corporal del soñante. Cualquier interpretación del sueño solamente es certera si se experimenta una transformación, un cambio físico sentido.

No se trata pues de interpretar los sueños aplicando un modelo teórico de interpretación y sacando conclusiones. La interpretación tendrá exclusivamente sentido si algo surge desde la misma persona que sueña, si el proceso experiencial conduce a una autointerpretación.

De ahí que el método de Gendlin para interpretar el sueño consista fundamentalmente en hacer preguntas. Unas preguntas que se dirigen a la sensación corporalmente sentida. Si esta sensación física no se mueve, si no surge nada, hay que probar con otra pregunta. Por lo que se trata de disponer de un manojo de preguntas para ir probando, alguna es respondida por la sensación en forma de cambio corporalmente sentido. Cuando la sensación responde hay una señal físicamente sentida, una tensión, un alivio, un significado sentido. La piedra fundamental es siempre la propia respuesta corporal del soñante.

En realidad el método de Gendlin para otorgar sentido al sueño se basa en tres fases en el proceso de interpretación: encontrar la sensación global corporalmente sentida que el sueño hace emerger en el cuerpo del soñante, preguntar a la sensación con una batería de preguntas como si fueran un manojo de llaves esperando a que una abra⁵ y, por último, utilizar lo que se llama el *baias control* (control de sesgo) que consiste en centrarnos en algo extraño que apareció en el sueño.

Nada de lo que digamos acerca de los seres humanos es fiable al cien por cien. Los sueños son enigmáticos, no tenemos ninguna certeza sobre ellos. No tenemos un conocimiento objetivo acerca de los sueños. Lo que yo ofrezco es realmente un método de humildad. Una interpretación desde una teoría tiene mucho sentido, pero cuando escuchas la interpretación desde otra teoría, también tiene sentido. Y existen muchas teorías. Es más humilde estar abiertos a todos los modos de interpretación. Sólo lo que surge de forma fresca dentro de tu cuerpo interpreta tu sueño. 6

Lo que podemos hacer con nuestros sueños es interactuar con ellos, más que interpretarlos. La manifestación de un sueño se produce porque algo desea expresarse y en esta manifestación suceden fenómenos muchas veces inimaginables en el estado de vigilia. Prestar atención a estos hechos y entablar una relación con ellos nos permitirá otorgar sentido a lo que soñamos.

No se trata así de relacionar símbolos establecidos con lo que aparece en el sueño, porque cada persona es única y los símbolos que se puedan considerar universales no tienen porqué tener el mismo significado para cada soñante. Se trata más bien de centrarnos en la sensación física que el sueño nos genera y, desde ella, dejar

^{5.} Tanto en el libro GENDLIN, E. (2001): Deja que tu cuerpo interprete tus sueños. Bilbao, Desclée De Brouwer, como en el capítulo escrito por FREZZA, E. Interpretación de los sueños desde el Focusing, en el libro ALEMANY, C (Ed.) (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 263-280, se encontrará un listado de preguntas posibles y la descripción detallada del método.

^{6.} GENDLIN, E. (2001): Deja que tu cuerpo interprete tus sueños. Bilbao, Desclée De Brouwer, p. 19.

que el cuerpo le otorgue significado. Cualquier pequeño fragmento puede encajar en el puzzle de nuestra experiencia, cualquier fragmento puede adquirir sentido.

El método de Gendlin nos mantiene conectados con nuestro cuerpo que recibe lo que le afecta de la vida en sus múltiples experiencias. Los sueños cuidan también de nuestras necesidades y deseos, nos cuestionan, nos quieren indicar algo. Por ello el sueño forma parte de la intimidad más escondida de las personas. Cuando acompañamos a alguien en su sueño realizamos una visita a su lugar interior. Esa visita se debe realizar con sumo cuidado, sin invadir, porque los sueños siempre vienen en ayuda y al servicio del soñante.

Para acompañar podemos pedir a la persona que nos cuente lo que recuerda del sueño detalladamente. Es importante poder visualizar el sueño de la persona que lo cuenta. Después probamos con algunas preguntas para ayudar a la descripción recordada del sueño: ¿qué viste?, ¿dónde fue esto?, ¿cómo estabas tú o los diferentes personajes?, ¿qué sentías?, ¿qué pensabas?, ¿había otras escenas?, ¿era la única imagen?... Podemos ir resonando poco a poco lo que nos cuenta, como asegurándonos que lo captamos bien, a la vez que lo retenemos y nos damos tiempo para visualizarlo. Una vez realizada la descripción se trata de ayudar a formar la sensación sentida, la sensación global de todo el sueño. (¿Cómo se siente tu espacio interior a medida que recuerdas el sueño? Preguntar y esperar) y ayudamos a buscar un "asidero" inicial (¿Qué es lo que en tu vida se siente de esta manera? Preguntar y esperar).

Después podemos empezar a preguntar a la sensación. Podemos comenzar las preguntas por el orden establecido, o por las que tengan que ver con el ámbito a la que la persona haya dado más relevancia en su narración. En cualquier caso las preguntas se dirigen a la sensación por lo que hay que dejar que el cuerpo compruebe la significación.

Cada pregunta requiere un minuto de atención o focalización interna. Contactando con la sensación-sentida, dejando que la pregunta lentamente se "derrame" sobre ella y esperando la respuesta corporal. Si no viene nada pasamos a otra. Si viene algo, podemos indicarle que permanezca con ello unos momentos observando hacía dónde se mueve y que lo sienta tan plenamente como sea posible. Siempre desde el respeto y hasta donde quiera la persona dueña de su sueño, podemos ayudarle a enfocar sobre esa sensación como en un proceso de focusing. Confiamos en la respuesta, no necesariamente tenemos que acertar, solo lanzar propuestas de exploración.

En tercer lugar para continuar, podemos indicar al soñante que se prepare para recibir alguna cosa desconocida. ¿Qué es esto tan extraño? (Preguntar y esperar). Intentar que encuentre lo opuesto a la primera reacción: ¿Cómo sería si yo fuese este personaje o este objeto? Dejar que el felt-sense experimente con la parte más imaginaria del sueño o más extraña. Facilitar que el soñante busque un "asidero": una palabra o una imagen o frase de lo que le hace sentir esta sensación-sentida. Podemos ayudar con alguna de las preguntas ordinarias y conocidas del método de focusing: ¿Qué es lo tan...? ¿Qué es lo peor...? Buscamos luego una direccionalidad: ¿Qué me indica realmente? ¿A qué me está invitando todo esto?

Recibir lo que vino, aceptándolo, protegiéndolo de voces críticas, es siempre un paso fundamental porque nos está hablando nuestra sabiduría interna que nos indica algo importante que merece ser escuchado.

La interpretación real, desde la filosofía experiencial, tiene lugar en el espacio privado del que sueña, no en la conversación. El soñante indicará, si lo desea, cuándo es el momento oportuno de parar, el acompañante respetará su ritmo y su silencio. Puede que escuchemos algo sobre el proceso interno pero no todo. No se trata

de que el acompañante comprenda el sueño del otro, ni siquiera el soñante precisa comprenderlo, se trata de que disfrutemos de nuestros sueños, de concederles atención.

Algunas personas se angustian al no recordar sus sueños. Es cierto que hay técnicas que nos ayudan al recuerdo, pero lo que es seguro es que soñamos, parece que al menos el equivalente a dos horas. Casi nunca recordamos todo lo soñado y muchas veces creemos que aquello que recordamos es lo más importante. En todo caso nuestro organismo decide lo que vamos a recordar, pero como nuestros sueños están, podemos confiar en ellos.

Una nota sobre la metáfora

Me parece que nuestros sueños son como formas de pensamiento que expresan contenidos emocionales. Estos contenidos son expresados metafóricamente y estas metáforas soñadas nos comunican deseos, soluciones, miedos, fantasías y cualquier otro contenido que tenga que ver con nuestras vivencias. Como metáforas tienen su significado. Soñar es, en cierto sentido, como hablar.

Cuando hablamos utilizamos infinidad de veces un lenguaje metafórico. Al significado metafórico solo es posible comprenderlo si situamos la expresión metafórica en el contexto de lo dicho y lo metafórico cambia la significación de las palabras literales que le acompañan. Lo metafórico es lo figurado, imaginado y precisa un proceso de interpretación. Sin embargo la metáfora es una forma de manifestación privilegiada de la voz de nuestra experiencia porque hace posible la expresión de lo inexpresable, de aquello que el lenguaje literal no puede expresar. Con la metáfora podemos presentar una gran cantidad compactada de información y evocar otros dominios para referirnos a nuestra experiencia, por ello la mayoría de las personas utilizamos un lenguaje metafórico cuando

nos referimos a nuestros sentimientos y emociones, este lenguaje permite un ajuste mayor entre la experiencia emocional que se significa y la comprensión de lo significado.

La metáfora tiene un alto contenido de experiencia corporal y en ella fluyen la ambigüedad junto con la objetividad de lo sentido. A través del cuerpo hemos sido capaces de significar, producir y comprender aspectos muy diversos de la propia experiencia y de la de los demás. Nuestra experiencia se procesa a través del cuerpo y los datos sentidos de nuestro cuerpo deducen un significado que expresamos metafóricamente: "vemos" soluciones, nos sentimos "dentro o fuera de", nos "inundamos de"...

La mayoría de nuestros actos mentales son inconscientes, por eso los percibimos como automáticos aunque sean extraordinariamente complejos y requieran una gran cantidad de relaciones y trabajos neuronales. Y es que nuestra experiencia subjetiva parece ser inabarcable por la conciencia, puesto que todos los conceptos que utilizamos para poderla significar no logran evocar su pureza y su totalidad. Precisamos otros símbolos para abarcarla, la metáfora nos ayuda en gran medida a significarla.

La metáfora en sentido amplio incluye también el arte como manifestación de lo que hay y que no puede nombrarse. La creación pictórica, la escultura, la poesía y otras manifestaciones artísticas descifran los enigmas de la experiencia más profunda y dan cuenta de lo inexpresable. Por eso sus lenguajes son también ambiguos y, de alguna manera, misteriosos al dar cuenta de una realidad evidente que no se deja atrapar por el concepto lingüístico. Un poeta es capaz de dar forma a lo indecible por medio del lenguaje figurado y metafórico que no puede ser traducido meramente a un lenguaje teórico conceptual. Por ello el poeta utiliza las metáforas que se perfilan como un medio adecuado para evidenciar la realidad de manera indirecta, puesto que la totalidad de lo real no puede expresarse directamente.

Pero la metáfora no es exclusivamente un lenguaje poético, es el primer modo que tenemos todas las personas para referirnos a lo que nos rodea y a nuestra propia experiencia interna. Con la metáfora accedemos a dar significado a lo inefable.

Con la metáfora nuestra experiencia inabarcable consigue significarse mediante la imagen que refiere a nuestra manera de estar en un contexto. La interacción entre esta significación metafórica simbolizada en la imagen lingüística y la propia experiencia corporalmente sentida nos produce un cambio corporal, un avance en el proceso del experienciar. Este movimiento es crecimiento y despliegue, no solamente por la toma de conciencia que experimentamos, sino porque nos proyecta hacia nuevos pasos, nuevas acciones y nuevos significados.

Entrenarnos en comprender significados metafóricos, captar la experiencia significada desde las metáforas, leer poesía o admirar expresiones artísticas, son acciones que nos ayudarán a captar mejor estas manifestaciones de nuestra sabiduría interior y a comprender la experiencia de las demás personas en nuestras relaciones de interacción. Las metáforas nos acercan a percibir lo que puede haber oculto en las entrañas de la oscuridad y, como dijo el famoso psiquiatra Ronald Laing:

La luz y la oscuridad están separadas, pero no escindidas la una de la otra. Estar despierto y dormir, lo que denominamos conciencia e inconsciencia, y los diferentes estados y modulaciones, no tienen que estar forzosamente escindidos los unos de los otros.

En nuestra habitual conciencia cotidiana, no nos percatamos de las operaciones que producen las formas, transformaciones y diferenciaciones por las que percibimos, pensamos y sentimos, pero no por ello hemos de estar totalmente escindidos de ellas.⁷

^{7.} LAING, R. (1983): La voz de la experiencia. Barcelona, Grijalbo, p. 226.

GESTOS, SUEÑOS Y METÁFORAS

La filosofía experiencial, en tanto busca explicitar aquello que está implícito, precisa de un lenguaje metafórico, porque el lenguaje literal no consigue encajar adecuadamente en lo que lo implícito abarca. Incluso con la metáfora nunca conseguimos expresar exactamente aquello implícito que tiende a manifestarse, sin embargo, la metáfora refiere mucho más, nos acerca mejor al significado de la experiencia que es preconceptual y precisa asirse para comprenderlo.

No es extraño que nuestros antepasados significaran las experiencias en base a mitos, ritos y ceremonias, expresiones todas ellas de un profundo calado metafórico.



12

La sabiduría compartida

¿Qué es lo que justifica el que nos empeñemos tan obstinadamente en subrayar esa diferencia –la diferencia entre mi propio yo y los demás–, cuando lo que hay en todos es la misma cosa?

(E. Schrödinger)

La conexión con los otros

Parece que desde los organismos unicelulares hasta los más complejos, los seres vivos fundamentan su supervivencia en la capacidad de funcionar colectivamente. Los animales han adquirido la capacidad de obtener ventajas gracias a sus grupos de semejantes en el devenir de la evolución. La unión del colectivo les permite encontrar climas propicios para la supervivencia, espacios en los que alimentarse y reproducirse, y mantener la protección y la seguridad en sus vidas.

Las aves emigran de un hemisferio frío hacia zonas ecuatoriales para buscar calor y alimento en los meses de invierno, otras especies recorren largas rutas para buscar zonas de lluvia y de nutrientes, los peces se mueven en bancos como mecanismo eficiente de seguridad para evitar ser eliminados por sus depredadores. Es posible, según nos indican los científicos actuales, que el grupo se

comporte como un organismo individual y es capaz de buscar territorios más propicios para defenderse, atacar o alimentarse.

No es extraño encontrar conductas solidarias entre animales. Si un delfín está herido en el mar y no puede salir a respirar, otros le ayudan y le empujan hacia arriba. Los chimpancés se guían unos a otros entre los árboles para encontrar frutos comestibles. En la unión del colectivo reside la fuerza donde se encuentran las ventajas para seguir viviendo.

La física moderna, desde que John S. Bell presentó en 1964 el llamado "teorema de Bell", nos indica también la existencia de una conectividad universal en el sentido de que cualesquiera objetos que hayan interaccionado alguna vez continúan influyéndose mutuamente de manera instantánea. Cualquier par de objetos que hayan interaccionado en alguna ocasión quedan pues entrelazados para siempre, el comportamiento de uno de ellos influye en el otro. Con posterioridad a la formulación de Bell, los físicos Clauser y Aspect realizaron experimentos que confirmaron el teorema y lograron demostrar tales influencias en extensiones mayores a cien kilómetros, incluso confirmaron la conectividad desde lo microscópico a lo macroscópico. Así que lo que ocurre en un sitio puede afectar instantáneamente a lo que ocurre a mucha distancia sin ninguna fuerza que conecte ambos sucesos. Nuestro mundo tiene así una especie misteriosa de conectividad universal más allá de las fuerzas físicas. Quizá todavía no hemos comprendido el significado profundo de esta conectividad.

Uno de los elementos precursores de este descubrimiento había sido el denominado condensado Bose-Einstein que confirmó la predicción de ambos físicos según la cual los componentes elementales de los núcleos atómicos de la categoría de los bosones, entidades que tienen la propiedad de ponerse a la vez en un mismo estado cuántico, cuando sucede el evento, pierden su identidad y se fusionan en una sola entidad.

Las personas necesitamos también pertenecer a algún colectivo social. Lo importante no es tanto el colectivo como la necesidad de pertenencia. Cuando uno no pertenece a nada se experimenta una soledad angustiante y casi patológica. La necesidad de pertenencia tiene que ver ciertamente con el deseo intrínseco de aprender de los demás para nuestra propia supervivencia. Pese a la diversidad de culturas, idiomas o ideologías, los seres humanos tenemos similitudes sorprendentes y necesidades idénticas, en especial la necesidad de afecto y el miedo al rechazo.

Las personas no existimos aisladamente en la faz de la tierra. Las mujeres y los hombres, como seres sociales y en relación unos con otros, convivimos en sociedad y conformamos grupos humanos de los que nos sentimos partícipes, a través de los cuales realizamos nuestros proyectos vitales.

Y es que nuestra experiencia siempre se da en relación con otros por lo que el significado de nuestra vida consiste en formar relaciones con otras personas para sentir nuestra propia existencia. Creamos juntos la realidad a partir de las experiencias compartidas, y otorgamos significado a nuestras experiencias comunes.

La sabiduría es fruto de la interacción porque, como nos indican los físicos contemporáneos, no existe un yo autónomo, sino un flujo de constelaciones conectadas que forma un "nosotros".

En consecuencia, como indica Jeremy Rifkin en su maravilloso libro:

El desarrollo de nuestro pensamiento exige relaciones con otros. En el fondo, sólo podemos conocernos a nosotros mismos en las relaciones con los demás. Mediante el proceso continuo de relacionarnos con los demás llegamos a ser quienes somos.¹

^{1.} RIFKIN, J. (2010): La civilización empática. Barcelona, Paidós, p. 147

Todos tenemos la experiencia de que aprendemos sobre nosotros mismos escuchando a otras personas, comprendiendo lo que dicen de nosotros o incluso de sí mismas. En realidad la negación de uno mismo y la comunicación con los demás es la afirmación de la propia sabiduría. La sabiduría se va construyendo en la medida que vamos entendiendo el mundo interaccional en un proceso de intercambio con los otros.

Si nadie sabe de nuestra existencia es como si no existiéramos. Estar en relación con otras personas nos permite confirmar nuestra propia identidad, comprender nuestra experiencia y aprender de la experiencia de las otras personas.

Si tuviéramos oportunidad de contemplar nuestra imagen mediante un espejo nuclear en vez de a través del espejo ordinario, nos sorprenderíamos al vislumbrar un compendio de partículas moviéndose a toda velocidad, chocando entre ellas, destruyéndose y formando nuevas partículas y no podríamos distinguir nuestro contorno que se confundiría con otras partículas del aire y de otros objetos y personas que tuviéramos a nuestro lado.

En realidad comprobaríamos que somos seres en relación que, a pesar de nuestras singularidades, estamos atrapados en una maraña de interacciones de las que no nos podemos desprender. Somos en relación y estas relaciones que mantenemos con los otros son realmente complejas.

Comprender las interacciones²

Un cambio reciente en las concepciones de la interacción humana y de la dinámica social está consistiendo en entender las relaciones humanas desde la perspectiva del pensamiento complejo.

En mi libro BARCELÓ, T. (2008): Entre Personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas. Bilbao, Desclée De Brouwer, se trata ampliamente el marco interaccional en el modelo de la filosofía experiencial.

A partir de la epistemología de la complejidad, propuesta por Edgar Morin, se intenta constituir un dominio donde el conocimiento se piense como producto de la interacción entre el ser humano, la sociedad, la vida y el mundo. Lo complejo se aleja de las concepciones simplistas y cerradas y al mismo tiempo presenta una manera de comprender distinta y abierta, hay que distinguir sin desunir, analizar sin fraccionar y comprender/describir las prácticas sociales en sus múltiples interrelaciones, conexiones y posibilidades.

Así, la complejidad interaccional se expresa no solamente en lo complicado de los procesos, sino en la multidimensionalidad de las relaciones que dan lugar a rasgos diversos en la dinámica de la interacción: elementos nuevos que emergen en el proceso de la interacción, identidades múltiples, fenómenos intencionales ocultos que generan efectos disipatorios insospechados en el marco de la relación, y esquemas de interacciones virtuales que operan y se revelan sin provenir de procesos reflexivos previos y que se muestran junto a elaboraciones conscientes, en creencias, ritos o modos de comportamiento compartidos.

Si las relaciones que establecemos forman sistemas complejos, asumen como tales las características y las propiedades de los sistemas de esta índole que sustenta la teoría de la complejidad.

Una de estas propiedades es el denominado principio dialógico. Este principio tiene que ver con el vínculo entre elementos antagónicos inseparables. La realidad ha sido concebida tradicionalmente como un mundo de dualidades contrapuestas. Hemos contrapuesto el objeto al sujeto, la identidad a la alteridad, el orden al desorden, el yo al tú, el terapeuta al cliente... De tal forma que hemos ido construyendo planos de realidad excluyentes entre sí.

El principio dialógico nos lleva a comprender que los antagonismos también son complementarios en el sentido de que no existe lo uno sin lo otro y cada uno lleva inherente su antagónico. Aquello que pensábamos contrapuesto, bajo esta nueva perspectiva, resulta dialógico.

Desde el punto de vista de la física atómica también los polos de los imanes aparecen unidos en el medio y las partículas con cargas opuestas se atraen. Así que el principio dialógico se fundamenta en la asociación concurrente de elementos imprescindibles para la conformación del sistema. No existe sistema terapéutico sin terapeuta y cliente a la vez, ni existe relación posible sin un yo y un tú que la conformen. El sistema se configura a partir de las interacciones entre estas partes contrapuestas que, de manera autónoma, se despliega y se transforma.

Desde este marco conceptual podemos captar la significación de las relaciones basadas no solamente en antagonismos sino en complementariedades e interferencias recíprocas. Esto nos abre a entender el uso compartido del lenguaje relacional, la emergencia de expresiones comunes en la relación y la utilización de formas expresivas que solo adquieren el significado y el sentido para los interactores y no para las demás personas que no forman parte del sistema.

El hecho de que la comunicación sea un proceso de construcción intersubjetiva del sentido implica también un intercambio afectivo y requerirá una relación de empatía para la mejor comprensión del otro que, al mismo tiempo, permitirá el control de los niveles de ansiedad asociados a la ambigüedad e incertidumbre que están presentes en toda área comunicativa.

Otra propiedad significativa es la que se denomina recursión organizativa. La recursión organizativa se considera como una especie de bucle en el que los efectos son ellos mismos productores de aquello que los produce. En consecuencia, este principio supera la noción de regulación con la de producción y autoorganización, en la cual los efectos son ellos mismos productores de las causas. Así los seres humanos producen la sociedad que a la vez configura al propio ser humano mediante la cultura que es producida por humanos y al mismo tiempo condiciona a los propios humanos. Cuando entristecemos sin saber bien por qué nos convertimos en el producto de la tristeza que nos produce más tristeza. Los productos

son productores de eso que los produce. La causa deviene efecto que es asimismo causa. Este principio rompe con la causalidad lineal y de esta forma todo lo que es producido regresa sobre aquello que lo ha producido, en un ciclo en sí mismo autoconstitutivo, autoorganizador y autoproductor.

Es un proceso de autoorganización que capta y produce información, mediante el cual el sistema complejo logra mantener una dinámica adecuada entre continuidad y ruptura, a la vez que conserva sus estructuras esenciales que se replantean recursivamente y, al mismo tiempo, va adquiriendo nuevas propiedades de adaptación que hacen que el sistema se auto-reorganice desde dentro, porque está compuesto por elementos con capacidad de aprender.

Cuando estamos en relación con otra persona no estamos siempre presentes de la misma manera. Nuestro estado de ánimo, nuestro propio estado físico y nuestra emocionalidad van cambiando permanentemente. Estos cambios hacen que trasmitamos sensaciones diversas que el otro percibe no siempre de igual forma, por lo que también es afectado por la energía que proyectamos y simultáneamente uno mismo es afectado por la variedad de energía que el otro me transmite. Todo ello genera un movimiento recursivo donde el efecto y la causa confluyen y se confunden.

Una última propiedad consiste en el llamado principio de nolinealidad. Este principio sustenta la no-linealidad causa-efecto, es decir; sucesos de carácter menor en una relación pueden desencadenar procesos de cambios sustantivos.

El sistema complejo es altamente sensible a las condiciones prevalecientes y también a sus condiciones iniciales, la más leve modificación en estas condiciones puede conducir a resultados muy diferentes. James J. Rosenau (n. 1924) denominó a esta característica como "la fuerza de los pequeños sucesos" o "el efecto mariposa"³.

ROSENAU, J. (1998): "Demasiadas cosas a la vez. La teoría de la complejidad y los asuntos mundiales", en Antología Lecturas, Puerto Rico, Universidad de Puerto Rico.

A veces acontecen en la relación comportamientos irregulares e impredecibles, quizá producto del azar, que no pueden ser analizados ni comprendidos con modelos lineales de soluciones explícitas. Cuando esto sucede entra en juego un elemento de retroalimentación que magnifica y amplifica algún aspecto del sistema relacional que puede volverse caótico. La resonancia en este sistema se produce cuando hay una relación entre frecuencias comunicativas y consiste en una oscilación de gran amplitud causada por un estímulo periódico, aunque sea relativamente pequeño. Por eso nuestras relaciones más intensas son muy sorprendentes, son inestables, cualquier sentimiento afecta a la relación porque es amplificado por el efecto de la resonancia. Los pequeños detalles tienen grandes efectos (potenciadores de la relación y también a veces destructivos).

La no-linealidad tiene lugar como consecuencia también de la indeterminación. El físico Heisenberg (1901-1976) logró establecer los límites de la indeterminación física y formuló su principio. Cada vez en mayor medida se ha dado credibilidad al principio de indeterminación por lo que la física, a partir de allí, tiene en cuenta la existencia de discontinuidades y las observaciones solo pueden tener carácter probabilístico y estadístico. El determinismo, hasta ahora admitido como base de la ciencia, no puede ya aceptarse sin discusión. Que exista indeterminación no quiere decir imprecisión, pero implica que la predicción de los fenómenos debe realizarse atendiendo a condiciones de probabilidad.

Las relaciones humanas son indeterminadas, no podemos saber a ciencia cierta cómo va a transcurrir un proceso interaccional. La discontinuidad es la característica principal de nuestras relaciones interpersonales. La discontinuidad no es algo negativo, es algo imprevisible. Quizá una relación intensa se transforme en algo rutinario y con poca comunicación, a causa de un pequeño detalle o suceso. U otra relación más superficial cambie de pron-

to hacia una intensidad profunda y una comunicación fluyente. La indeterminación implica que el azar juega un papel específico en nuestras interacciones, pero también significa posibilidad de lo nuevo, vida y movimiento. El significado del azar es un cúmulo de oportunidades.

Comprender las relaciones humanas como sistemas complejos implica dejar a un lado ciertos "sistemas racionales de interpretación" de lo que acontece. La aceptación de la importancia de las interacciones y la constante modificación de estas interacciones entre los sujetos en relación y las situaciones en que están inmersos, nos impulsan a adquirir la capacidad de actuar en condiciones de complejidad que, en cierta medida, requiere la capacidad de desestructurarnos y de salirnos de conductas y principios predeterminados. Eso supone la identificación de nuestra propia rigidez y la adopción de una mayor flexibilidad, así como una mayor aceptación del otro. A la vez, esta capacidad de desestructuración, debe complementarse con la capacidad de actuar en consonancia con el contexto, identificando los momentos y condiciones en que conviene dejar espacio para producir evaluaciones en un proceso constante de enfocarnos y desenfocarnos, pensando no dicotómicamente sino en la armonía del fluir.

Cuerpos hologramáticos

Un holograma es un procedimiento fotográfico ideado en la década de 1940 por el ingeniero Dennis Gabor. Cuando se crea un holograma el objeto a fotografiar viene primero sumergido en una luz del rayo láser y es sometido de nuevo a un segundo rayo que lo hace rebotar sobre la luz refleja del primero. El esquema resultante de la zona de interferencia de ambos se imprime sobre la película fotográfica. Si un holograma de un objeto es cortado por la mitad y luego lo iluminamos con un láser, descubrimos que cada mitad

contiene el objeto entero, y si seguimos dividiendo en dos mitades los fragmentos, comprobamos que cada minúsculo fragmento de película siempre contiene una versión más pequeña de la misma imagen. Cada parte del holograma contiene todas las informaciones poseídas por el holograma íntegro. Considerados desde un punto de vista general, los rasgos de un holograma pueden concebirse como principios organizadores de la realidad que llamamos información. Parece existir una organización de la información que relaciona las partes de un todo con la misma totalidad, y cada parte contiene de nuevo la totalidad.

Podemos emparentar la idea hologramática con el concepto utilizado en la matemática de autosimilaridad. Un objeto se dice autosimilar cuando exhibe una misma propiedad o parecida estructura en cualquier escala de descripción. La representación de los objetos fractales como el denominado conjunto de Mandelbrot constituye una buena muestra del fenómeno.

En realidad se produce una iteración de la información de una estructura a otra similar que la contiene.

En biología, el científico Rupert Sheldrake propone la teoría de los campos mórficos que contienen información activa que se transmite independientemente del contacto y la distancia. Así, la astucia de un animal que burla una trampa influye no solamente en su manada sino que se transmite a otros animales de su misma especie situados en lugares distantes. El fenómeno se relaciona con el campo ondulatorio en física o con el efecto mariposa de la teoría de la complejidad.

En neurofisiología, Karl Pribam, considera que nuestro cerebro funciona como una computadora holográfica en la que los datos son procesados como un todo. Esto le permite explicar la natura-leza mórfica de la percepción. Pribam asevera que nuestro cerebro puede almacenar una gran cantidad de información en poco es-

pacio y puede acceder a ella de manera rápida por medio de saltos al caudal almacenado utilizando los principios hologramáticos ya que cada fragmento del holograma está interconectado con las demás. Las células de nuestro cuerpo tienen también una memoria celular que almacena las experiencias físicas y emocionales de nuestra vida.

Si podemos considerar nuestro propio proceso experiencial como un sistema complejo quiere decir que está compuesto por varias partes interconectadas y entrelazadas en el que los vínculos contienen una información adicional oculta a un observador. Como resultado de nuestras interacciones, en el proceso del experienciar surgen propiedades nuevas que no podrían explicarse a partir de las propiedades de los elementos que forman el sistema considerados aisladamente. Estas propiedades son propiedades emergentes y aparecen solo en el marco del mismo proceso. En los sistemas complejos existen variables ocultas que operan exclusivamente en el marco de las correlaciones del sistema. Un sistema complejo dispone así de más información que la disponible por cada parte independiente. En los sistemas complejos el todo abarca mucho más que la suma de sus partes porque la información que contiene es mayor a la suma de la información que contienen sus partes consideradas individualmente.

Nosotros, como individuos estamos constantemente en relación con un universo que nunca nos permite ser neutros, nos anima, nos atrae, nos rechaza y suscita en nosotros una gran cantidad de sentimientos y emociones. Nos hallamos ante dimensiones que son mucho menos captadas conceptualmente que de modo afectivo.

El proceso experiencial consiste en movimiento, este movimiento es la dinámica misma del cambio experiencial que se genera a través de un movimiento autopropulsado sentido corporalmente.

Cuando estamos en contacto con nuestro experiencing⁴, entramos directamente en contacto con el mundo de lo implícito sintiendo intensamente este algo conceptualmente vago. Lo que hacemos en este movimiento es una acción de autoexploración que nos impulsa a estar más en contacto con los significados sentidos sin comprender inicialmente en qué consiste esa sensación de no sé qué, pero que nos permitirá hablar experiencialmente, nos permitirá zambullirnos en lo implícito, como si buceáramos hacia un interior resonante que nos conduce a una cadena fluida de significados que desvelan sucesos antes desconocidos y abren una dimensión que siempre estaba allí y que, al mismo tiempo, es completamente nueva. La paradoja es que lo que termina por simbolizarse es origen de algo novedoso.

Así como la totalidad del patrimonio genético está presente en cada célula, igualmente el individuo es una parte de la sociedad y la sociedad está presente en cada individuo por el lenguaje, la cultura, la historia y las normas.

Este es un proceso de constitución interactiva, en el cual mediante las interacciones de las partes se crea el objeto emergente codificado en esas partes; el proceso se configura en una relación

^{4.} Experiencing es el término propuesto por Gendlin para dar cuenta de un proceso de interacción permanente entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente interactuante. Consiste en la interacción entre la persona y su entorno. Gendlin define el experiencing como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. En realidad el experiencing es el proceso que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo. El experiencing es un proceso de eventos concretos en marcha. Es un proceso sentido interiormente, sucesos sentidos corporalmente que funciona implícitamente como un presente inmediato que contiene el pasado y el futuro. Aunque sea sentido internamente no necesariamente es conceptualizado ya que la simbolización de un sentimiento es algo posterior a su ocurrencia. Es un proceso de sentimiento al cual una persona puede referirse directamente.

de inclusión mutua, dinámica y generativa, entre la totalidad y los elementos subyacentes que la componen. Este principio hologramático, nos conduce a evaluar las partes de la relación para conocer el todo, donde cada punto contiene la casi totalidad de la información del objeto que representa y pone en evidencia la aparente paradoja de los sistemas complejos, donde no solamente las partes están en el todo, sino que el todo está inscrito en las partes.

Es así que la realidad en las relaciones se inserta en este principio dado que los campos interpretativos atraviesan a emisores y destinatarios para conocer aspectos esenciales sobre cómo funcionar ante las exigencias de eficiencia y eficacia de las relaciones humanas.

Por ello, cuando hemos establecido una relación intensa con alguien lejano a nosotros y tardamos en reencontrarnos queda en cierta manera la memoria viva de este encuentro y proyectamos, aun sin darnos cuenta, en otras relaciones, la experiencia de este encuentro. Cuando nos reencontramos con la persona lejana con la que habíamos mantenido la relación parece que se reproduce la sensación de intimidad e intensidad porque conservamos la memoria del pasado.

La idea más novedosa de este enfoque hologramático está referida a las potencialidades inhibidas de las individualidades de la relación: las partes en la conformación del todo. Cualquier interacción humana demanda de nosotros una actualización de lo que somos (manifestarnos tal como somos), y en el proceso de construcción de la relación, una inhibición a favor de la relación.

No estoy apostando por dejar de ser lo que soy para establecer la relación con el otro, pero soy consciente de la necesidad de abandonar, inhibir, someter a transformación algunas características personales en pro de articularnos con el otro. Atrincherar-

nos en una posición convierte en un muro la relación. Se trata de permeabilizar fronteras y esto a veces nos invita a inhibir determinadas formas, no como acto de represión sino como necesidad para la relación.

Las personas de un sistema relacional, estamos inmersas en un complejo mundo de fenómenos que nos afectan a modo de estímulos. El estímulo puede variar desde un saludo a una mirada, una sonrisa, una manera de vestir del otro que puede parecerme agradable o no. Puede que también forme parte del estímulo el prejuicio, la imagen previa del otro, o una simple conducta inicial que afecte a nuestro proceso experiencial. Todo este cúmulo fenoménico produce en la persona material de la experiencia, sensaciones que pueden atenderse y adquirir significado explícito desde su significación implícita. Este flujo líquido que cambia a cada instante y ondea en el campo fenoménico de cada individuo configura la experiencia de este individuo como ser en el sistema relacional. Cada experiencia de cada persona es, por tanto, distinta, pues los estímulos que les afectan pueden ser diferentes o. siendo similares, afectan a cada una de manera desigual. A todo este marco descrito lo denominamos experiencia. La experiencia conforma esta "sensación de" producida por algún conglomerado de estímulos que nos afectan.

La experiencia acontece en función de las interacciones que establecemos con el medio y con los demás. Lo que sentimos nos acontece. Así que no podemos elegir lo que sentimos, no somos responsables de lo que sentimos. Vivimos en un mundo de acontecimientos. Los acontecimientos del mundo son, en buena parte, indeterminados. No sabemos exactamente lo que nos va a ofrecer la vida ni conocemos cómo van a desarrollarse nuestras interacciones con los demás. Podemos resignarnos ante esta situación tan desconcertante o, por el contrario, podemos considerarla como repleta de oportunidades. Ese ocurrirnos de la vida hace que ex-

perimentemos sentimientos y emociones en cada acontecimiento. Algunas emociones son, sin duda, muy dolorosas, otras son agradables y gratificantes. Algunas personas sienten culpabilidad por lo que sienten. Parece que tendemos a pensar que nos tenemos que hacer responsables de nuestras emociones. Lo que sentimos es lo que sentimos en un momento, lo sentimos en función de múltiplos factores y nadie puede responsabilizarnos de lo que estamos experienciando. De lo único que somos responsables es de lo que hacemos con eso que sentimos.

Puede que una persona no esté abierta a la experiencia y no perciba el significado de esta experiencia. Cuando una persona es capaz de dar nombre a la experiencia, se percata de ella, tiene una percepción. Las personas que forman parte de un sistema relacional perciben sensaciones, emociones, sentimientos, imágenes en relación con las demás personas y con el mismo sistema. La percepción consiste en un proceso psicológico a través del cual damos un significado subjetivo a la experiencia. La percepción es un poco posterior a la experiencia, es el nombre de la experiencia. Estar abiertos a la experiencia y darle un significado es el primer paso en el mecanismo generador de la comunicación eficaz dentro del sistema.

Un sistema relacional en direccionalidad constructiva es aquél que hace posible que el compendio suficiente de estímulos que se producen genere experiencia y que esta experiencia esté, en parte, significada; esto es, sea percibida por los interactores. Cuantas más percepciones se produzcan en el seno del sistema, más posibilidades existirán de generar un flujo comunicativo. Para favorecer este proceso de percibir sin interferencias es preciso intentar que la conciencia pensante no distorsione su nivel intuitivo. Dar significación a las sensaciones que tenemos respecto a nuestro estar en el sistema favorece un gran número de percepciones que constituyen la fuente del fluir comunicativo.

En este sentido dice Gendlin:

La experiencia es un proceso de interacción, estar-con otros y estar-en el entorno. Sin embargo, el entorno no es sólo de una clase. Cualquier cosificación de una persona puede ser también un entorno de interacción. La conducta tiene lugar en un entorno físico y situacional. Un tipo distinto de entorno está implicado en las relaciones interpersonales donde las palabras y los gestos y estructuras relacionales constituyen el contexto de la interacción. Finalmente, hay un plano en el que reflejando el proceso experiencial uno mismo forma un dato sentido o significado sentido que puede ser objeto de atención... Lo que lleva adelante el proceso de la experiencia ya está implícito en ella. Sin embargo a menudo no está implícito como palabra, hecho, interacción o movimiento corporal, sino bajo la forma de un confuso sentimiento. Cuando se ha concretado esto en un sentimiento nítido, una palabra o una imagen, el proceso de "llevar adelante" ha tenido lugar. La filosofía experiencial afirma que si lo que ahora está implícito se lleva adelante, nuevos aspectos de los que antes se carecía se harán implícitos.⁵

Que no tengamos certeza no implica que no podamos prever en alguna medida cómo nos irá en una relación. Si establecemos condiciones adecuadas de comunicación, escucha y respeto profundo tenemos muchas probabilidades de que la relación se desarrolle eficazmente y nos ayude al crecimiento personal y a una mayor gratificación en nuestra vida y en nuestras interacciones mutuas. No se trata de certezas, pero se trata de posibilidades de despliegue que, aunque sean indeterminadas, tienen la positividad de la sorpresa, la admiración y la gratitud.

^{5.} ALEMANY, C (Ed.) (1997): Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 170-171.

LA SABIDURÍA COMPARTIDA

Mirar la vida y las relaciones como un conjunto de oportunidades no tiene nada que ver con un esoterismo acientífico. Al contrario, quizá hoy, es más racional y científico que verlas como una cadena de sucesos causales que determinan nuestro porvenir.

Nuestra experiencia, y por tanto la sabiduría, se conforma en un mundo relacional. Es una sabiduría compartida que no es exclusiva de nadie ni excluyente, sino perteneciente a toda la humanidad. Todos tenemos la información de todos, y la experiencia más íntima es compartida por todos los demás. Vivimos en un mundo participativo porque nuestra experiencia se forma en la medida de la interacción continua con las demás personas, fruto de esta interacción significamos nuestras experiencias compartidas y comprendemos la realidad en la que estamos inmersos.

También juntos creamos esta realidad, y juntos intentamos comprenderla y abarcarla. En realidad nos creemos diferentes, pero en el fondo todos somos uno. Carl Rogers lo expresaba magníficamente con su famosa paradoja: aquello que es más personal es lo que resulta más general.⁶

^{6.} ROGERS, C. (1981): El proceso de convertirse en persona. Barcelona, Paidós, p. 34.

•		
	•	
		•

13

La comunicación de la sabiduría

Nos comunicamos y nos narramos mutuamente las historias que nos contamos porque buscamos la compañía de los demás y estamos predispuestos al afecto, las relaciones y la sociabilidad. La conversación, ya sea oral, escrita, impresa o electrónica, es el medio para revelarnos a los demás y entrar en sus realidades para así incorporar parte de estas realidades a la nuestra.

(Jeremy Rifkin)

Ejercer el diálogo

Nuestra experiencia se configura en interacción con otros, la significación de esta experiencia se produce no solamente a medida que logramos simbolizarla, sino en un proceso de comunicación con las otras personas. Mediante este proceso comunicativo podemos expresar a otro nuestra experiencia interna y el otro puede ayudarnos a comprenderla mejor. En esta dinámica de retroalimentación mutua e intercambio modificamos también la propia experiencia de forma que la ajustamos a la propia vivencia interna, la captamos más nítidamente y la transformamos. Le otorgamos un significado que es corporalmente sentido en interacción con otras personas por lo que, además, la vamos desplegando.

Si no compartimos la sabiduría es como si no existiera. Es preciso desvelar lo oculto y darlo a conocer. En este darlo a conocer y recibir el conocimiento del otro que puede modificar mi propio conocimiento se va configurando la significación de la experiencia, se va formando la sabiduría interior. Este mecanismo de interacción y de intercambio va creando su propio despliegue por lo que la sabiduría se va generando a sí misma a medida de su desvelo.

Podemos buscar explicaciones fácticas del proceso interno que subyace a la interacción como contexto relacional y sugerir instrumentos actitudinales y conductuales que posibiliten condiciones para que una relación interpersonal o un sistema relacional tienda hacia un desarrollo constructivo de la comunicación interpersonal.

El acto comunicativo, entendido desde su dimensión pragmática, abarca tanto los aspectos verbales como no verbales que confluyen en una relación. Una relación se conforma no sólo a partir del contenido del mensaje comunicado (lo referencial), sino también a partir de cómo debe entenderse esta misma comunicación en el contexto en que la comunicación tiene lugar. Estamos indicando pues una capacidad en el hombre que va más allá de la simple emisión de información y que se ha denominado metacomunicación. Como dice el gran teórico de la comunicación Paul Watzlawick:

La capacidad para metacomunicarse en forma adecuada constituye no sólo condición sine qua non de la comunicación eficaz sino que también está íntimamente vinculada con el complejo problema concerniente a la percepción del self y del otro.¹

Cuando una persona habla con otra emite señales no verbales. Cada interactuante muestra, de alguna manera, su atención hacia el otro, existe una regulación entre el acto de hablar y de escuchar,

^{1.} WATZLAWICK y otros (1989): Teoría de la comunicación humana. Barcelona, Herder, p. 55.

se transmiten, en este acto comunicativo, actitudes e intenciones hacia el otro y los gestos y expresiones faciales y corporales acompañan inevitablemente a la palabra. Así el lenguaje se suele utilizar para discutir hechos, opiniones y problemas, y las señales no verbales para expresar estados emocionales y actitudes interpersonales, aunque puedan sustituirse entre sí en determinadas condiciones. En los términos utilizados por Watzlawick usamos tanto el lenguaje analógico como el digital.

La comunicación significativa (eficaz) nace de la percepción y ésta de la experiencia. La comunicación significativa es aquella que expresa alguna experiencia desde el referente interno de la persona, sale del sí mismo (*self*), de algo afectado del organismo. Algunas personas, bien por temor, por falta de riesgo o por simple decisión intencional se reservan sus percepciones y no se implican. Si no existe implicación se corta el flujo comunicativo eficaz.

Las comunicaciones significativas favorecen la interacción significativa. No todas las comunicaciones son objeto de interacción significativa² en un sistema relacional, pero sin las comunicaciones significativas no se produce interacción emocional. La interacción viene determinada por la confluencia de comunicación significativa entre distintas personas participantes en el sistema relacional. Una persona, por ejemplo, comunica algún mensaje significativo respecto de otra y ésta manifiesta lo que significa para ella la percepción de esta expresión emocional, entonces se produce interacción significativa.

^{2.} Igual que consideramos el concepto de comunicación significativa en un sistema también es deseable considerar el concepto de interacción significativa. Es verdad que toda conducta es interactiva, es decir, produce interacción sea con otra persona o con el medio; sin embargo denominamos interacción significativa a la que tiene condiciones de posibilidad de transformar el sistema en equilibrio en otro, esto es, aquella que desajusta el sistema y promueve a partir del caos una nueva reestructuración más compleja y, por tanto, hace desplegar una tendencia propulsora.

La interacción es un concepto relacional de naturaleza bidireccional que tiene su origen en una comunicación significativa que produce efectos emocionales percibidos por el sistema relacional o por la persona receptora de la comunicación. Lo importante de la interacción es que estructura una confluencia de comunicaciones entre varias personas, al menos entre dos. Las comunicaciones pueden ser asimétricas y la percepción del significado distinta para cada individuo participante en la interacción. Al ser bidireccional está conformada por tres elementos de análisis como mínimo, la persona que genera comunicación significativa, la que la recibe y genera nueva comunicación y la relación en sí que se origina en esta confluencia. Este tercer elemento, el de la relación, es el que forma propiamente la interacción.

En el proceso interaccional los participantes de la relación llegan a coincidir al definir la situación y sus reglas, aunque es poco frecuente que todas las identidades de cada persona estén implicadas en una sola relación. La relación, en cualquier caso, no incluye de principio la totalidad del sí mismo de los respectivos individuos sino muestras parciales que se han hecho transparentes. A medida que la relación se desarrolla pueden aumentar las áreas incluidas, porque los interactuantes van revelando una mayor cantidad de espacios del sí mismo.

Para que la comunicación provoque interacción significativa es preciso activar una nueva función que denominamos feed-back o retroalimentación. El feed-back consiste en un retorno al emisor de un nuevo mensaje relacionado con los efectos producidos por la comunicación inicial. Si el participante receptor de la comunicación adopta una actitud pasiva ante una comunicación dificulta la generación de interacción. A medida que el sistema relacional avance, más necesidad experimentarán los individuos de entrar en contacto con los demás. Para que esto suceda debe haber una cierta predisposición de las personas que forman parte del sistema relacional.

En realidad la significación de nuestra experiencia es posible solamente a través del diálogo. El diálogo consiste en un proceso de encuentro directo e inmediato con otros que no podemos confundir con teorizaciones o debates ideológicos. Mediante el diálogo la corriente de significado que fluye proviene desde dentro y a través de los interactores que dan nombre a su experiencia personal y a la experiencia compartida. Esta corriente de significación hace emerger nuevas comprensiones que no existían en el momento del inicio del intercambio, este significado compartido sostiene y fundamenta los vínculos entre las personas que dialogan.

En la medida que en que nos comunicamos con los demás mediante el diálogo, las percepciones de uno mismo y las de los demás van transformándose en nuevas representaciones, es decir, en la forma en que nos presentamos ante el otro. Nuestras relaciones dependen ciertamente de estas representaciones y en el proceso de cambio de estas formas de presencia se modifica también nuestra relación. Los cambios en la forma de presentarnos ante los demás abren las puertas a transformaciones más y más profundas, a nuevas experiencias y a nuevos significados. Si aprendiéramos a dialogar nos percataríamos del despliegue de nuestro pensamiento y de la riqueza extraordinaria de nuestra sabiduría interior que se va configurando en relación.

Desde tiempos ancestrales la filosofía perenne nos enseñó un método de creación y despliegue de la sabiduría. Sócrates fue el gran inspirador con su mayéutica. El sabio no postulaba grandes teorías ni realizaba grandes elucubraciones discursivas. Ayudaba cuestionando hábilmente a sus interlocutores con la pretensión de que tomaran conciencia de sus propias creencias equivocadas y pudieran transformarlas. De esta forma facilitaba el surgimiento de la sabiduría interior latente de sus interlocutores.

En el diálogo no hay maestro ni discípulo. Las personas dialogantes están situadas en el mismo plano relacional, ambas adoptan

un compromiso implícito en la búsqueda de la verdad, en la significación compartida de la experiencia partiendo de lo que ya se sabe, de lo que ya se siente y de la disposición a avanzar en la corriente significativa que se va autopropulsando.

El diálogo nos transforma, a nosotros nos corresponde buscar espacios para comunicarnos, para aprender a significar lo que vivimos, para avanzar en el devenir de nuestra sabiduría interior y fortalecerla.

Creo, por tanto, que existe una posibilidad de transformación de la conciencia tanto a nivel individual como colectivo. Y es importante que ambas transformaciones tengan lugar al mismo tiempo porque la una depende de la otra. Resulta, por tanto, esencial el desarrollo de la capacidad de comunicarnos y de la capacidad de dialogar, de la capacidad, en suma, de participar en la comunicación con los demás.³

La comunicación auténtica

Para que el proceso comunicativo sea fluyente, eficaz, enriquecedor de la propia experiencia y genere el despliegue actualizante de la sabiduría interior precisamos dos condiciones fundamentales: una comunicación realmente auténtica y una comprensión profundamente empática.

La comunicación realmente experiencial precisa de la predisposición de las personas en relación a ser intensamente auténticas. Ser auténtico implica ser sí mismo. Llegar a ser persona es llegar a ser uno mismo y para ser uno mismo es necesario despojarnos de máscaras y roles y presentarnos en la relación siendo como uno es, sin interferencias entre ser mi yo auténtico y mi yo que me gustaría ser.

^{3.} BOHM, D. (2001): Sobre el diálogo. Barcelona, Kairós, p. 142.

La autenticidad de la persona cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación. Ser mí mismo en estos tres ámbitos es ser mi yo auténtico, ser una persona unificada. Se trata de dejar fluir los sentimientos en cada instante, de percatarse del proceso experiencial interno que está teniendo lugar y de las emociones que experimentamos aquí y ahora a medida que van siendo accesibles a la conciencia, de ser capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos y de comunicarlos. Significa que el nivel de la experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad. En el encuentro auténtico establecemos una relación de persona a persona.

Cuando somos auténticos no nos negamos a nosotros mismos ninguno de los sentimientos que experimentamos y estamos dispuestos a experienciar de manera transparente cualquier cosa que surja en nuestro interior y a comunicarlo. En realidad, siendo auténticos nos hacemos vulnerables en vez de adoptar un papel socialmente establecido.

En palabras de Carl Rogers:

Me siento muy satisfecho cuando puedo ser auténtico, cuando puedo acercarme a lo que sea que ocurra dentro de mí. Me gusta poder escucharme a mí mismo. Saber lo que realmente experimento en un momento dado no es cosa fácil, pero me alienta la ligera sensación de que, a lo largo de los años, voy aprendiendo a lograrlo. Estoy convencido, sin embargo, de que ésta es una tarea vitalicia y de que nadie llega jamás a acercarse lo suficiente a todo cuanto ocurre en su propia experiencia. En lugar del término realidad, utilizo algunas veces la palabra congruencia. Con ello quiero decir que cuando lo que experimento en un momento dado está presente en mi conciencia, también lo está en mi comunicación, entonces los tres niveles coinciden,

es decir, son congruentes. La mayor parte del tiempo, por supuesto, al igual que todos los demás, muestro cierto grado de incongruencia. He aprendido, sin embargo, que esa realidad, o autenticidad, o congruencia –como prefieran llamarlo– constituye la base fundamental de la mejor de las comunicaciones.⁴

Ser auténtico requiere la voluntad de vivir de manera existencial, en fluidez, permitiéndonos experimentar emociones que devienen en un instante, tomar conciencia de la fluctuación de estos sentimientos y emociones y decidir la comunicación de la globalidad de estas sensaciones especialmente cuando persisten, haciéndonos responsables de estas comunicaciones. Cuando somos auténticos nuestras manifestaciones verbales y no verbales están en concordancia, expresan una unidad.

En realidad la autenticidad contiene dos niveles de ajuste: la correspondencia entre experiencia y conciencia, y la simetría entre el contenido de la conciencia y la comunicación.

El primer nivel de ajuste seguramente es el aspecto más importante y significativo de la autenticidad. En filosofía experiencial la denominamos genuinidad y consiste en el acuerdo y ajuste psicológico entre mi experiencia y lo que es accesible a la conciencia; es decir, en la existencia de encaje entre el contenido del proceso experiencial en un momento determinado y la significación de este contenido en la conciencia.

A veces se puede producir un desajuste temporal entre la experiencia y la conciencia. Puedo vivir una determinada experiencia y no percatarme en el momento, por lo que la dotación de significado es posterior y no inmediata. Se trata entonces de disponerse a procesar las vivencias y, desde la autoescucha, dar nombre y significa-

^{4.} ROGERS, C. (1987): El camino del ser. Barcelona, Kairós, p. 21.

do al proceso experiencial como en un ir colocando las emociones en su sitio. Lo interesante es no dejar este proceso inconcluso sino ir haciéndonos conscientes de lo experimentado. Como no siempre somos conscientes de manera simultánea del complejo mundo de fenómenos de la experiencia, ser uno mismo implica también aprender a escucharnos más y a darnos cuenta en el instante de la experiencia.

Una persona será en mayor medida auténtica si se va descubriendo a sí misma gracias a la vivencia del propio sentimiento, si va conociendo sus propias reacciones, si se da permiso para vivir la experiencia que le afecta, si está abierta a nuevas experiencias sin negarlas ni falsearlas, si se permite vivenciar más ampliamente los sentimientos y las sensaciones, si realmente ella misma confía en su organismo como centro de evaluación y regulación de su propia conducta, si tiene deseos, en definitiva, de convertirse en un proceso continuo de evolución personal.

El segundo nivel de autenticidad es el que se refiere a la unidad entre la conciencia y la comunicación. Aquello que se ha hecho accesible a la conciencia es lo que comunico; se trata de explicitar lo implícito.

Comunicar mi mundo interior nada tiene que ver con emitir juicios evaluativos, abarca más bien mensajes conectados a mi referente, a mi núcleo interno, a mi sensación global de algo. Al existir una conexión entre la verbalización de la experiencia y la sensación que se ha hecho explícita en la conciencia es perceptible una coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal. Este nivel de transparencia representa también hacerse vulnerable, mostrarse tal como uno es, expresar mis sentimientos reales y no disfrazarlos u ocultarlos. Implica comunicarme totalmente en un proceso progresivo que nos ayuda a pasar de la opacidad a la transparencia.

También en este nivel puede producirse un desajuste temporal entre la conciencia y la comunicación:

Experimento una sensación de satisfacción cuando me atrevo a comunicar mi realidad a otro. Esto está lejos de ser fácil, en parte debido a que lo que experimento varía en cada instante. Normalmente hay un desfase de tiempo, de momentos, días, semanas o meses, entre la experiencia y la comunicación. Tengo una experiencia, seguida de una sensación, pero sólo me atrevo a comunicarla cuando se ha enfriado lo suficiente para arriesgarme a compartirla con otro. Sin embargo, cuando logro comunicar lo que hay de verdadero en mí en el momento en que ocurre, me siento auténtico, espontáneo y vivo. §

Comunicarse es un riesgo que vale la pena correr. De este riesgo es más probable que surja, desde las profundidades personales, una emanación de contenido comunicativo con significado emocional. Esta energía que emerge es la posibilitadora de cambio y transformación y, a causa ese cambio interno, existen muchas posibilidades de interacción y encuentro y, al fin y al cabo, el encuentro es el alimento de la vida.

Pero ser y vivir auténticamente no es fácil. Requiere, por una parte, escarbar en el mundo interior para ver lo que hay, bucear en lo implícito, curiosear en mis entrañas; y algunas personas no inician este proceso porque temen encontrar algo que les disguste, o tienen pánico a descubrirse a sí mismas.

Y la autenticidad precisa también saber comunicar aquello que encontramos en el interior si es oportuno, y hacerlo con delicadeza y precisión. Muchas veces las personas confunden la comunicación de lo auténtico con la narración minuciosa de los hechos que han vivido. Esta sobresaturación narrativa, más que facilitar la comunicación la entorpece. Ya Voltaire nos alertaba de ello cuando aseveraba que el secreto de aburrir a alguien consiste en contarlo

^{5.} ROGERS, C. Op. cit., p. 22.

todo. 6 Por tanto tenemos que aprender a comunicar lo esencial, lo que realmente nos afecta de la vida independientemente de la narración de los hechos que producen la afectación, y hacer posible que el lenguaje que utilizamos en la comunicación sea realmente un reflejo de aquello que sentimos, porque en realidad, las personas articulamos nuestra conciencia en el lenguaje; nuestra actitud comunicativa tiene que ver con nuestra experiencia y su expresión, con la suficiencia o la insuficiencia de lo que decimos. Nuestra autenticidad se despliega en la medida de la autenticidad de nuestro lenguaje. Se trata de aprender a ser, de buscar la coherencia entre nuestro mundo interior y nuestra expresión discursiva construyendo armoniosamente un diálogo con el otro que posibilita, al mismo tiempo, un discurrir interno que es como hablar con uno mismo.

Esta comunicación hacia el otro se ha de producir de forma humilde, intentando hacer transparente al otro aquello que está en mi interior, sin enjuiciar al otro de lo que siento, sino con actitud de compartir aquello que experimento generosamente. Para ello nuestra comunicación ha de ser sencilla y clara, para que se ajuste realmente a mi vivencia interna. En palabras de Karl Popper:

Cualquiera que no sepa hablar de forma sencilla y con claridad no debería decir nada y seguir trabajando hasta que pudiera hacerlo.⁷

El encuentro

Cuando nos relacionamos con otra persona corremos el riesgo de reducir nuestros vínculos a lo exclusivamente instrumental. La relación instrumental nos puede proporcionar un contacto tangencial y superficial pero no un encuentro. Un encuentro con otra persona

^{6.} VOLTAIRE (1734): Discours sur l'home, VI, 171.

^{7.} POPPER, K. (1994): En busca de un mundo mejor. Barcelona, Paidós, p. 114.

supone interpelarnos mutuamente. Si uno habla y no obtiene respuesta, o uno habla para acallar al otro, no es posible el encuentro.

El encuentro entre dos seres necesita un clima fluyente de preguntas y respuestas, de flujo comunicativo auténtico que proviene del sentir profundo de cada uno, de compartir la experiencia inmediata sin disfraces ni proyecciones. Desde esa comunicación transparente creamos vínculos de reconocimiento y respeto profundo porque dejamos de usar al otro como instrumento y de considerarlo como objeto e instauramos una modalidad relacional dialógica en la que ambas personas en relación nos enriquecemos y transformamos. Aprendemos a vivir juntos y logramos la plenitud como personas.

La realización personal no se logra buscándola con desespero, sino siendo capaces de colaborar para que otras personas la encuentren y logren acercarse a su sabiduría interior. En la presencia con otra persona la comunicación y la transparencia ocupan todo el lugar y todo el tiempo, acallamos los ruidos que impiden el estar junto al otro y nos centramos en enfocar nuestros núcleos más profundos y permitirnos significar y expresar aquello que sucede. Se produce así el efecto resonante de la interafectación. En el encuentro nos descubrimos verdaderamente a nosotros mismos, conocemos nuestras propias potencialidades, notamos la capacidad innata del despliegue de la vida y de la del otro y nos vivimos como un aporte original a la existencia.

El encuentro a veces se produce con las personas menos esperadas, por ello es interesante estar abiertos y no tener prejuicios que limitan nuestra existencia a un pequeño número de personas. Los acontecimientos de nuestra vida se dan cuando establecemos vínculos personales con el interior de otras personas, por lo que es imprescindible un camino de autodescubrimiento, de autoaceptación y de estar disponibles para compartirnos, para darnos al otro.

El filósofo que más ha aportado a la filosofía y pedagogía del encuentro ha sido, sin duda, Martin Buber (1878-1965). Buber nos

ha legado una concepción dialógica de la realidad, pero sobre todo de las personas. Un diálogo mediante el que la persona establece una relación *yo-tú* que es inmediata y se caracteriza por el estar presentes una ante otra, de persona a persona.

Esta relación de persona a persona es esencial, quebrantadora de límites, porque ya no nos representamos ante el otro sino que nos presentamos, desposeyéndonos de cualquier máscara que impida la transparencia real de la persona en su totalidad, nos desvelamos:

Mediante la relación esencial se quebrantan de hecho los límites del ser individual y surge un nuevo fenómeno que sólo así puede surgir: un franqueamiento de ser a ser, que no permanece siempre al mismo nivel sino que alcanza su realidad máxima en forma que diríamos puntiaguda, pero que, sin embargo, puede cobrar forma en la continuidad de la vida, una presencialización del otro no en la mera representación, ni tampoco en el mero sentimiento, sino en lo hondo de la sustancia, de suerte que, en lo recóndito del propio ser, se experimenta lo recóndito del otro ser; una coparticipación de hecho, no meramente psíquica sino óntica.8

La centralidad del pensamiento de Buber radica pues en la reivindicación de la relación con el otro absolutamente diferente a una relación con el otro como objeto. Pero para que esta relación se produzca, dirá Buber, es preciso saber decir yo. La relación en la que se respeta la alteridad del ser es llevada a término como un movimiento de la autotrascendencia, recorriendo la distancia que nos separa del otro y en ningún caso como la asimilación del otro o como una invención psicológica de esta distancia. La alteridad solo es posible a partir del yo, pero solamente se conoce en

^{8.} BUBER, M. (1979): ¿Qué es el hombre? Madrid, FCE, p. 96.

la medida en que me presento al otro de forma transparente y sin mediación. Parafraseando a Buber, la presencia nace cuando el tú se hace presente.

Buber nos da también alguna pauta para facilitar el encuentro y distingue entre el uso de un lenguaje como "dicho" consistente en hablar sobre algo, de un lenguaje como "decir" que consiste en "dirigir la palabra".

Cuando dirigimos la palabra podemos decir yo y pronunciamos el tú. Pero ya no existe mediación en el mensaje, puesto que es un mensaje puro y transparente que se da en el encuentro en el que consentimos abdicar de mi autonomía porque nos dejamos afectar, damos paso a lo que quizá modificará mi forma de ser sin que sea posible predecir en qué sentido. Y es que en el encuentro otorgamos al otro el derecho y la posibilidad de afectarme, de llegar a mí.

Desde esta perspectiva, para Buber, lo esencial no sucede ya en la persona sino entre la persona y la persona con la que me encuentro. En el *entre* tiene consistencia la relación porque se trata de un fenómeno nuevo que nos transforma y nos trasciende. Este acontecimiento no es posible en el individualismo porque el sujeto se reconoce a sí mismo y cree que se fundamenta en la colectividad renunciando a sí mismo. Solamente en el encuentro se da el fenómeno de un nuevo ente constituido, el *entre*, aquello que nos permite decir "nosotros".

La índole peculiar del "nosotros" se manifiesta porque, en sus miembros, existe o surge de tiempo en tiempo una relación esencial; es decir, que en el "nosotros" rige la inmediatez óntica que constituye el supuesto decisivo de la relación yo-tú. El "nosotros" encierra el "tú" potencial. Sólo hombres capaces de hablarse realmente de tú pueden decir verdaderamente de sí "nosotros".9

^{9.} BUBER, M. (1979): Op. cit., p. 105.

Este fenómeno que encumbra la relación yo-tú es inmediato y tiene el rasgo de presencia. Presente es lo que persiste. En presencia del *entre* el ser puede aprehenderse, porque originariamente la aprehensión no es posible mediante un acto constituyente de individuación, sino solamente en virtud del encuentro con el otro que nos permite el conocimiento profundo de algo nuevo que nos implica y nos trasciende. Si acrecentamos la distancia con el otro objetivamos de nuevo la relación y con esta distancia ensanchada impedimos de nuevo el retorno a la relación yo-tú, impedimos de nuevo que la presencia se haga presente. La actitud fundamental, para Buber, será atrevernos a pronunciar de nuevo la palabra esencial y despojarnos de cualquier mediación.

La relación esencial supone entonces una relación recíproca, una relación en la que el yo se relaciona con el tú que, a su vez se relaciona con el tú desde el yo, y ambos vuelven a sí mismos interafectados y construyen la presencia del *entre*. Será pues necesaria la actividad comunicativa transparente para producir este despliegue, y será necesario que las personas se muestren responsables con el otro para mantenerse en diálogo, porque si no desaparece cualquier mediación no tendrá lugar el encuentro. Cualquier contenido significa mediación y compromete la inmediatez y la simplicidad del acontecimiento. Este acontecimiento será, además, único, por ello cada encuentro singular es indecible y no se puede contar. Es además altamente imprevisible:

El momento del encuentro no es una "vivencia" que se excita en el alma receptiva y se redondea felizmente. En el encuentro algo le ocurre al ser humano. A veces es como un soplo, a veces como un combate de boxeo, no importa: ocurre.¹⁰

^{10.} BUBER, M. (1993): Yo y Tú. Madrid, Caparrós Ediciones, p. 100

Con el encuentro reconocemos la sabiduría interior, comprendemos la sabiduría del otro, conformamos juntos un camino que nos conlleva a una mayor sabiduría que se va generando de manera compartida. Contribuimos en definitiva al proceso creador de experiencia y significación, al proceso creador de conocimiento.

14

Sabidurías comprendidas

Para comprenderse a sí mismo, el hombre necesita que otro lo comprenda. Para que otro lo comprenda necesita comprender al otro.

(T. Hora)

El "como si"

A partir del Renacimiento en la producción filosófica surgió con fuerza un deseo de comprensión de las filosofías anteriores. Este movimiento tuvo lugar especialmente en dos ámbitos culturales diferentes: en el campo de la filología para redescubrir la literatura clásica antigua y en el campo de la teología como mecanismo de autodefensa de la comprensión reformista de la Biblia contra el ataque de los teólogos tridentinos. Empezaba un nuevo método de interpretación filosófica que se denominó "hermenéutica" y que intentaba descubrir el sentido original de los textos filológicos y teológicos en base a unas pautas metodológicas determinadas. A medida que la hermenéutica se fue desarrollando en estos ámbitos

Parte de este capítulo es una reproducción modificada de contenidos expresados en mi artículo BARCELÓ, T. (2008): Cuerpos que escuchan en Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, Vol. 66. núm. 128, Madrid, Universidad Pontifica de Comillas, pp. 83-116.

dejó de ser un instrumento al servicio de filólogos y teólogos y se convirtió en una manera filosófica de comprender en profundidad la sabiduría heredada.

El primer intento de fundamentar teóricamente la metodología hermenéutica lo encontramos en el filósofo alemán Friedrich Schleiermacher (1768-1834) que intentó un proyecto de hermenéutica universal en el que planteaba el problema de la comprensión y sus posibles conclusiones. El filósofo pretendía elaborar un sistema centrado en el acto de comprender que definió como un arte o una técnica de comprensión. En la comprensión, como fenómeno autónomo, intervienen elementos objetivos y subjetivos mediante un proceso diferente a la simple explicación de las ideas de los demás. Este esfuerzo de comprensión se da precisamente porque no existe una comprensión inmediata de lo que expresa otro, sino que existe la posibilidad del malentendido de la experiencia de lo ajeno. Por ello, Schleiermacher definirá su método como un arte de evitar el malentendido.

No se trataba de comprender la literalidad de un texto y su sentido objetivo, sino el hecho original de una producción individual de alguien, su propia concepción originaria, el pensamiento de un tú. Se trataba, en fin, de entrar dentro de la constitución ontológica del autor y recrear su acto creativo hasta la génesis misma de sus ideas. Esto era posible porque, en palabras del filósofo, cada cual lleva en sí algo de los demás, lo que hace posible la adivinación por comparación con uno mismo.

Un siglo más tarde, Dilthey (1833-1911) perfeccionaría el método con una hermenéutica de la vida en la que introdujo la comprensión de las propias circunstancias del autor en tanto estamos situados en el mundo que nos es dado. Lo dado no es nada fijo, sino algo que acontece, se produce, adviene. Lo que Dilthey propugnaba, en definitiva, es partir de la realidad de lo vital para comprender. Heidegger será mucho más radical, manifestando que comprender no es un ideal de la experiencia vital como aseveraba Dilthey, ni

siguiera un ideal metódico que pretendía Husserl, sino la misma forma originaria de realización del estar-ahí, del ser-en-el-mundo. Comprender será, para Heidegger, el carácter óntico original de la vida misma porque toda comprensión es un comprenderse y quien comprende se comprende a sí mismo, se provecta a sí mismo hacia posibilidades inherentes de sí mismo. No se trata de proyectarse uno mismo en la comunicación de otro, sino exponerse al otro, recibir la proposición de mundo que la comprensión profunda despliega. El alumno de Heidegger, Hans-Georg Gadamer, sostendrá unos años más tarde que comprender no consiste en revivir los procesos mentales de otro, ni tratar de averiguar sus intenciones. Comprender será como interpretar en tanto es una actividad que tiene lugar en el seno de una comunidad lingüística y cultural en un momento histórico. En realidad, para Gadamer, comprender a otra persona significa captar de qué está hablando y en esta comprensión nos apropiamos lo transmitido como tradición junto con el horizonte propio, por ello se trata de una fusión de horizontes.

Desde Dilthey la hermenéutica se asumió como la ciencia de la comprensión y se reconoció el importante papel del sentimiento en el trabajo interpretativo de los textos históricos. Esta actividad fue denominada en el ámbito alemán *Einfühlung*, término que acuñó el filósofo de la estética Robert Vischer.

Carl Rogers introdujo el concepto en la psicología, denominando *empatía* a la capacidad del terapeuta de percibir ese mundo interior del consultante, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca ese "como si".² Esta actitud significa penetrar en el mundo perceptivo del otro y moverse en él de manera familiar. Implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco de referencia, bucear en este mundo subjetivo, comprenderlo y manifestar esta comprensión que es percibida por el otro.

^{2.} ROGERS, C. (2001): Persona a persona, Buenos Aires, Amorrortu, p. 95.

Escuchar empáticamente quiere significar el atender el interior de las personas, y permitirse a sí mismo el quedar absorto en la contemplación de esta persona. Significa hacerse también propia la experiencia del otro *como si* fuera mi experiencia por medio de la interiorización del otro, experimentar al otro y, simultáneamente, observar las asociaciones cognitivas y afectivas de uno mismo con esta experiencia. Significa, en cierto modo, retornar de la relación de confluencia interior a la separación de identidades y reflejar a través de una respuesta corporal o verbal, actitudinal, esta comprensión profunda.

El escuchar activo es un estado interno, una experiencia emocional que consiste también en implicarse para conocer y participar en la experiencia del otro. Pero esta empatía no es una técnica ni una simple conducta habilidosa del responder, sino que es una apuesta por el ejercicio vivencial de la alteridad, una manera de ser, un estilo, un esfuerzo para incardinarse en la experiencia del otro y confluir intuitivamente con su proceso experiencial sin evaluarlo ni juzgarlo.

El estar en actitud de escucha es incompatible con el estar aconsejando. La persona empática sabe permanecer en silencio, con un silencio activo y cálido, y es capaz de manifestar esta presencia silenciosa a través de la disposición de su conciencia que transmite energía y vincula las profundidades del proceso interno del otro.

Para ejercer la empatía desde la actitud es preciso entrenarse a través de las destrezas del saber escuchar activamente. No podemos ser empáticos si no sabemos escuchar. Esta escucha activa no tiene nada que ver con el simple oír al otro. Se trata de una escucha total y profunda que abarca la generalidad y la integridad del otro, de todo el interior del otro. Y este abarcar completamente al otro por la escucha nos ayuda a interiorizar la experiencia del otro y a permanecer junto a su proceso experiencial.

Es preciso, sin duda, estar motivados para escuchar. Esta motivación viene dada por una intencionalidad interiorizada. Forma

parte de un acto de voluntad, se trata de querer intencionalmente escuchar activamente el surgir de la experiencia del otro. Hacer presente en cada momento esta motivación para la escucha es imprescindible para el ejercicio de la empatía.

También de manera intencional es preciso, para escuchar, suspender cualquier tentativa de juicio sobre el contenido de la expresión del otro. Se trata de acoger todo lo que dice el otro sin ningún resquicio de evaluación y permanecer comprensivamente junto a la experiencia del otro. Precisamente por esta necesidad de permanencia junto a la experiencia del otro es por lo que resulta relevante resistir cualquier distracción externa o interna en el momento de acompañar al otro, hay que ser perseverantes en eliminar cualquier ruido psicológico o físico que pueda interrumpir nuestra escucha.

Un paso previo para escuchar activamente consiste en centrarse en el otro y callar. El silencio es una condición previa para la escucha activa. Como dice Gendlin:

Solamente existen dos razones para hablar mientras se escucha: para mostrar que atiendes perfectamente, al repetir, lo que la otra persona ha dicho o significado o, para pedir repetición o clarificación.³

Este silencio ha de ser un silencio vivencial. En realidad es una presencia cálida manifestada con un lenguaje no-verbal y con incorporación postural, también con sonidos que muestran comprensión –ajá, hmm...– porque ayuda al otro a captar la disposición empática de la persona que escucha.

La comprensión empática, sin embargo, no puede limitarse a la percepción no evaluativa de los sentimientos y las expresiones del otro, sino que ha de descender a la comprensión de las vivencias

^{3.} GENDLIN, E. (1988): Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Bilbao, Mensajero, p. 144.

implícitas de la otra persona la cual, muchas veces, ni siquiera tiene absoluta conciencia de las mismas. Se trata de captar el mundo subjetivo del otro desde el otro y centrarse en lo esencial.

No es difícil imaginarnos los efectos de una empatía real en la persona que es escuchada. Cuando una persona se siente escuchada y comprendida, la transformación que se genera es muy impactante y significativa, surge la iniciativa desde el interior de las personas de manera creativa y emerge un clima de comunicación inmenso que anima la interacción y el encuentro.

La empatía del cuerpo

En la experiencia de la vida, nada hay más íntimo que la experiencia del propio cuerpo; parece que asegurar su bienestar tiene más prioridad que casi todos los demás asuntos de la vida. Tal vez en ningún otro aspecto de la vida el saber previo de la experiencia tiene una importancia más decisiva que en éste, porque ese saber previo estructura de algún modo nuestros procesos cognitivos y comunicativos.

Es como un *estar ahí* que ha descrito magníficamente Bertha Mook de la Universidad de Ottawa:

En mi actitud de sintonía y escucha, experimento ser transportada al mundo de mi cliente, a estar ahí donde él vive, se relaciona, percibe, siente y experimenta. Estando ahí, me sumerjo en ese nuevo mundo que constituimos juntos y escucho con todos mis sentidos. Percibo los ritmos de sus movimientos, las tensiones de su cuerpo, el tono y la intensidad de sus sentimientos... En el estar ahí estoy completamente presente, sintonizando, consciente y escuchando.⁴

^{4.} MOOK, B. (2004): "Estar ahí: percibir, oír, comprender", en Revista de Psicoterapia, vol. 15, n° 57, 1er trimestre, p. 29.

Esta forma de ejercer la empatía precisa, sin duda, de mucho entrenamiento; al mismo tiempo, constituye un enorme potencial en las relaciones humanas y en el desarrollo de la sabiduría.

Aún en los comportamientos más simples es un hecho que, en estas situaciones, un individuo que habla está animado por movimientos y gestos. Esta actividad motriz afecta todas las zonas del cuerpo del locutor: la cabeza, los ojos, la tez del rostro, los hombros, el tronco, los brazos, las manos, los dedos, las piernas y los pies. No cabe duda de que la cuestión del alcance de esta actividad motriz en el seno del proceso de comunicación resulta crucial. Los gestos y la actividad visible de las personas que interactúan deben tener una función comunicativa esencial, ya que transmiten, en la situación de interacción, un conjunto de informaciones de las que el mensaje verbal parece no estar claramente provisto.

Uno de los muchos y complejos fenómenos que se producen en una situación cara a cara es la sincronicidad imitativa de los movimientos corporales de los interactores, especialmente cuando la comunicación que se establece se caracteriza por una cierta "intimidad".

Cuando vemos que algún objeto está a punto de caerse sobre la pierna o el brazo de otra persona, tendemos naturalmente a recoger y retirar nuestra pierna o nuestro brazo. Este es un ejemplo de una acción producida por un observador y que es apropiada o acorde con la situación de la otra persona más que con la propia. El observador actúa como si ocupara el lugar del otro hasta el punto de fruncir el entrecejo con su dolor, de sonreír con su alegría o de intentar eludir el peligro de esa persona. Es una especie de empatía o sincronicidad refleja, más que consciente, casi primitiva, que funciona como un proceso comunicativo paralelo de la situación "normal" de interacción.

Si nos fijamos en la evolución de un bebé nos daremos cuenta fácilmente que tiende a asumir los modelos de una cierta imita-

ción de los adultos como si fuera una máquina copiadora de gestos corporales, como si existiera una tendencia innata no específica a imitar y, este hecho, resulta sin duda básico para el aprendizaje social.

Algunos antropólogos han descrito la ceremonia ritual de la "couvade" en la que, como es sabido, el padre aparece sufriendo los dolores de parto junto con la madre. En situaciones más cotidianas podemos observar, por ejemplo, como una madre al dar una papilla a su hijo, la mayoría de las veces abre su boca "después" de que la haya abierto su bebé; de ahí que la madre esté "imitando" y no sólo intentando inducir al niño a que la imite.

Como podemos entrever, este fenómeno de sincronicidad es más cotidiano y habitual de lo que aparece a simple vista. Después de todo, el observador que retira su brazo ante el objeto que cae sobre otro no se lesiona, ni la madre se come la comida de su bebé. En cierto sentido es inapropiado "hacer" la conducta de la otra persona. Tales acciones dan la impresión, incorrecta y falsa, de que el observador es momentáneamente la otra persona en la situación de esa persona más que en la suya propia. Pero ¿por qué hace la gente esto? o, mejor aún, ¿hace realmente esto la gente?

En realidad parecería que sólo pudiéramos hablar de comunicación no verbal o de lenguaje del cuerpo si fuéramos capaces de demostrar la existencia de un código, es decir, de un sistema de señales compartidas socialmente, por medio del cual un individuo transmite su experiencia a otro individuo que, a su vez, responde

^{5.} En el libro cuya referencia es DAVIS, F. (2002): La comunicación no verbal, Madrid, Alianza, especialmente en el capítulo 5: "El cuerpo es el mensaje" se citan algunas investigaciones de Birdswhistell en este sentido. Una muy curiosa pretende demostrar que los esposos pueden llegar a parecerse y que los niños adoptados puedan parecerse a sus padres adoptivos. Así Flora Davis manifiesta: "De lo que se trata es de que el ser humano es un gran imitador, maravillosamente sensible a las señales corporales de sus semejantes. El estudio de la comunicación lo demuestra continuamente" (p. 54).

de forma sistemática a dicho código. Pero eso no siempre es así, en general lo que se denomina comunicación no verbal se basa en las inferencias del interlocutor a partir de la actividad corporal de la persona que se dirige a él.

Es plausible pensar que esta sincronicidad corporal no es necesariamente expresiva de ningún estado interno de la persona que la manifiesta; sin embargo sí es expresiva "para" la otra persona en la situación social. Si hacemos caso del marco teórico de Watzlawick⁶, por ejemplo, que considera cualquier conducta que se produce en un contexto social como potencialmente comunicativa, habría que señalar que siempre que se produce el fenómeno de la sincronicidad hay alguna "otra persona" en la situación. Por consiguiente, el foco del análisis del fenómeno debería ampliarse para incluir a esta otra persona así como el efecto potencial de la conducta sobre ella.

Si los comportamientos no verbales tienen funciones importantes dentro del marco de la transmisión de las informaciones durante el proceso de comunicación, debe ser posible ver su huella cuando este proceso se desarrolla sin que los interlocutores puedan verse uno al otro. Privados de la visibilidad de estas señales no verbales, estos interlocutores deberían renunciar a utilizarlas, ya que exigen una considerable energía y resultan inútiles en dicha situación. Además, al estar ausentes estas señales en el canal de comunicación, el intercambio verbal debería verse profundamente afectado. En dicho caso podría producirse la eventualidad de que la ausencia de señales no verbales implique un empobrecimiento considerable del conjunto de la interacción social o, por contra, la de que los interlocutores hicieran un esfuerzo para paliar la ausencia de señales visibles operando importantes compensaciones verbales y llevando a cabo, en amplia medida, modificaciones de

^{6.} WATZLAWICK, P. y otros. (1989): Teoría de la comunicación humana. Barcelona, Herder.

su lenguaje, de sus entonaciones o de otros aspectos del comportamiento verbal. En cualquier caso, en comparación con una situación de encuentro cara-a-cara, la comunicación que se desarrolle en ausencia de visibilidad recíproca parece que debería ser sumamente diferente, tanto a nivel verbal como no verbal.⁷

Sin embargo, las personas cuando hablan se mueven y sus movimientos no parecen estar relacionados con la transmisión de información, entonces los comportamientos no verbales o son comunicativos y transmiten, dentro del proceso interaccional, significados importantes; o la actividad gestual forma parte integrante del proceso de codificación, es decir, de la actividad a través de la cual las ideas adoptan una forma comunicable.

Pero, aplicando el principio de Watzlawick a la sincronicidad corporal, –que las conductas no verbales transmiten información analógica a otros sobre nuestras relaciones con ellos–, podemos advertir que el observador se autovivencia momentáneamente como sintiendo lo mismo que siente el otro al inclinarse, sobresaltarse o sonreír como si estuviera en la situación del otro. En lugar de decir simplemente "ya sé cómo te sientes", el observador "muestra" cómo te sientes utilizando el código analógico equivalente al enunciado verbal. Esto sugiere que la sincronicidad corporal, o esta clase de empatía con el cuerpo, es más que una conducta no verbal; es una comunicación no verbal dirigida a transmitir "sentimiento de compañerismo" a la otra persona.

^{7.} Existen, no obstante, algunas situaciones en las que la experiencia de empatía no precisa un encuentro cara-a-cara: contextos de relación de ayuda telefónica, como el "teléfono de la esperanza", terapia on line, fenómenos de relaciones interpersonales a través de chats e internet y el fenómeno denominado gosting acuñado por Ned L. Gaylin en terapia familiar centrada en la persona (básicamente gosting es una forma de empatizar con un miembro ausente) (ver GAYLIN, N. "Terapia familiar centrada en la persona" en BRAZIER, D. (1997): Más allá de Carl Rogers. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 157-172.

El movimiento corporal sincrónico se halla implicado en la actividad verbal del individuo en los momentos de escucha, y es función del grado de complejidad de la actividad comunicativa. Esta actividad motriz parece necesaria para la persona que habla, también para la que escucha; y crece en función de la densidad y la complejidad de la actividad verbal comunicativa.

La mayoría de los gestos desplegados por una persona que habla o que escucha tienen la apariencia de una actividad analógica. No siempre resulta fácil darse cuenta de ello, porque las personas, generalmente, nos centramos en nuestra dimensión verbal y, por consiguiente, la gesticulación tiende a escapar de nuestra atención. Pero basta con observar una conversación entre terceras personas a cierta distancia, o interrumpir el sonido del televisor durante la emisión de un debate, para ver aparecer de forma manifiesta la multitud de movimientos que esbozan, a menudo tan sólo de forma incipiente y vaga, contenidos del discurso. La forma del objeto evocado, su movimiento, su relación con otra cosa, sus atributos, su localización en el espacio... se manifiestan unos tras otros en los gestos. En tiempos fuertes de la expresión verbal, estos gestos pueden invadir incluso toda la actividad corporal, constituyendo la mímica; aunque, generalmente, solo la mano y el rostro "hablan", la mayor parte del tiempo de manera apenas alusiva. Una parte de estos gestos son sincrónicos, imitativos de los gestos del otro interlocutor.

Es verdad que, a veces, las personas producen sincronicidad corporal cuando están solas –frente al televisor o viendo una película, por ejemplo—, pero esto puede explicarse por analogía con el lenguaje. Cuando estamos solos, a menudo pensamos con palabras y estas palabras a veces las pronunciamos. De manera semejante, representamos algunas reacciones de manera no verbal y éstas también pueden expresarse incluso cuando estamos solos. O pudiera ser que participemos en una experiencia de "personificación" de la pantalla en cuyo caso ésta se convertiría en un "receptor".

Sea como sea, aunque el estímulo que genera sincronicidad corporal puede suscitar reacciones intrapersonales, parece que no son éstas las que conducen a una manifestación visible. La empatía corporal es una función de la situación interpersonal y comunicativa, no un producto secundario de una experiencia privada.

Quizás se trate de procesos paralelos: el mismo estímulo puede inducir las reacciones internas y las manifestaciones externas, pero ambas funcionan de manera independiente, como ocurre en el caso del lenguaje verbal. El lenguaje no es el simple producto de la emoción o de la cognición, ni la consecuencia involuntaria de un estado intrapersonal; más bien tiene su propio campo en la interacción humana. Pero el modelo habitual de la conducta no verbal es que, a diferencia del lenguaje, constituye simplemente un "indicador" comportamental que revela, a menudo de manera inadvertida, la experiencia interna del individuo.

Pero si la función de la sincronicidad corporal es comunicativa ¿Por qué la gente manifiesta a otros algo que puede reflejar o no su estado anímico interior? ¿Por qué esta manifestación tiene que ser tan rápida y tan exactamente sintonizada con la disponibilidad del receptor y su decodificación?

Creo que esto ocurre debido a que la sincronicidad corporal transmite un mensaje que es de vital importancia para nuestra relación con otros: yo puedo sentir como tú sientes; yo soy como tú.

La empatía, como se ha dicho más arriba, ha sido de interés para los teóricos sociales debido a su importancia para la sociedad. Pero la empatía que sólo es sentida y nunca actuada no tiene implicaciones sociales⁸. El sufrimiento o la alegría por otro constituyen una experiencia privada, a menos que aparezca como palabra o acción. Por el contrario, las palabras o las acciones adecuadamen-

^{8.} Por eso la última condición de Rogers en su teoría terapéutica siempre hace relación a la percepción en grado mínimo por parte del *client* de la actitud empática del terapeuta.

te expresadas pueden tener su efecto saludable aunque no vayan acompañadas por la experiencia privada de la empatía.

Así, la sincronicidad corporal tendría la función de expresar empatía al otro. En esa tarea no espera a comprender plenamente la situación del otro, ni requiere que el observador experimente primero los sentimientos del otro; su primera prioridad consiste en manifestar semejanza con el otro y esto lo hace rápidamente y precisamente.

Parece que los seres humanos estamos especialmente capacitados para semejante función. Esto es, nos hallamos en estrecha sintonía con las situaciones de nuestros compañeros; luego procesamos la información rápidamente y, a continuación, registramos de manera inmediata, no verbal, que lo hemos hecho así. Después podemos llegar a comprender o a sentir la situación del otro en un sentido más deliberativo y eso puede conducir a las palabras o a la acción, pero la prioridad social es tan grande que primero se produce la comunicación inmediata.

Si podemos considerar la conducta no verbal sin prejuicios podemos entrever que esa conducta puede ser comunicativa. ¿Por qué iba a aparecer semejante conducta si no estaba dirigida a ser vista? ¿Por qué iba simplemente a desbordarse a partir de sucesos internos? La naturaleza no parece ni descuidada ni derrochadora; otras conductas humanas son precisas y funcionales. Por consiguiente, si una conducta se hace visible a otros, parece razonable empezar por asumir que es comunicativa –siguiendo las tesis de Watzlawick–. Así, si la conducta no verbal expresa información a otros y es parte del proceso comunicativo a través del cual nos conectamos con los otros, es plausible suponer que este fenómeno sincrónico corporal tiene también una función significativa en la interacción social y pudiera suponerse que esta función se fundamenta en la expresión de empatía hacia los demás, más que en la comunicación de un estado interno propio.

Hoy existen nuevos desarrollos sobre la empatía que se han producido desde los famosos descubrimientos de las neuronas especulares del Doctor Giacomo Rizzolatti en la Universidad de Parma en 1990 y los posteriores estudios llevados a cabo por Mirella Dapretto en EUA y por Christian Keysers y Valeria Gazzola en Holanda sobre el autismo, así como las investigaciones de Marco Iacoboni en el Instituto Neuropsiquiátrico de UCLA en EUA y las del Doctor Daniel J. Siegel en la misma institución desde el año 2007. Todas estas investigaciones nos conducen a repensar la empatía como base de las habilidades sociales que consiste en ser consciente de lo que sienten los demás. La empatía como tal no es innata, sino que tiene que ser desarrollada en el curso de la infancia. Los estudios sugieren que la imitación es una forma que los niños tienen de aprender el lenguaje corporal y la expresión facial en los demás. Los descubrimientos neurocientíficos han localizado la existencia de circuitos cerebrales especializados en la imitación que también pueden ser importantes para la empatía. Lo que los investigadores han denominado neuronas especulares se encuentran en el giro frontal inferior y en el córtex premotor y parietal de los monos. Están activas cuando el animal lleva a cabo una acción dirigida a algún fin, como coger comida, o cuando observa llevar a cabo la misma acción a otro animal. Lo más curioso es que las neuronas especulares también parecen distinguir la intención que hay detrás de una acción dada; de modo que una neurona particular se puede activar cuando la comida es cogida por alguien con la intención de comérsela, pero no cuando es cogida por alguien con la intención de guardarla en algún sitio para más adelante. Parece que en las personas autistas los déficits sociales pueden ser debidos a la disfunción en el sistema de las neuronas especulares. Los niños autistas muestran una menor actividad en estas áreas cerebrales que los niños normales cuando se les pide que observen o imiten expresiones faciales.

No por sutil el de la sincronicidad deja de ser un fenómeno significativo en la interacción humana. Es cierto que quizás hagan

falta plurales investigaciones para poder explicar por qué se produce. Pero quizás resultara más adecuado comprender para qué se da este fenómeno en las relaciones humanas. Y quizás una razón sea la necesidad del ser humano de comprender a los demás, aunque sólo fuera para comprenderse a sí mismo.

El peligro de la identificación

Si aceptamos como evidente el fenómeno de la sincronía corporal, ¿No puede ser posible que esta capacidad "imitativa" en la gestualización abarque también la capacidad del ser humano de sentir realmente, corporalmente, aquello que el otro siente, su felt-sense, esta sensación difusa y general acerca de... y no sólo de comprender cognitivamente el significado de esta experiencia? Si esto fuera así, y yo creo que lo es, entonces tiene mucho más sentido este "penetrar plenamente en el mundo de los sentimientos y significados del otro" del que hablaba Rogers.

Ahora bien, no podemos obviar que este tipo deseable de empatía, que podemos experienciar por medio del *felt sense* cuando sentimos corporalmente lo mismo que le está sucediendo a la otra persona puede confundirse con las sensaciones propias (que también son experienciadas corporalmente) dando lugar a procesos identificativos más que empáticos. De ahí que cobre mucha significación la aseveración de Rogers "sin perder nunca ese 'como si'".

Escuchar activamente no es identificarse con el otro, ni proyectar el deseo a que el otro sienta aquello que yo desearía escuchar:

La empatía presupone la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y la del otro.⁹

^{9.} EISENBERG, N.; STRAYER, J. (1992): La empatía y su desarrollo. Bilbao, Desclée De Brouwer, p. 18.

Las identificaciones, en realidad, definen procesos psicológicos mediante los cuales un individuo asimila un aspecto o un atributo de otro y se transforma total o parcialmente en este modelo. Estos procesos son fundamentos de la simpatía y del empatizar mediante el interjuego de identificaciones proyectivas e introyectivas.

Me parece que, en la medida en que una persona no sea capaz de discriminar sus propios sentimientos de los del otro y se identifique con los sentimientos del otro o, inconscientemente, proyecte sentimientos propios en su percepción de la experiencia del otro, o de cualquier otra forma confunda las experiencias del otro con experiencias que tienen su origen en sí mismo, su comprensión empática se verá reducida.

Y es que la empatía no pude consistir en una identificación emocional, no experimentamos los sentimientos del otro como propios sino que sólo los hacemos nuestros de forma temporal y los restringimos al contacto con el otro sin olvidar que pertenecen al otro y no tienen su origen en uno mismo.

Hay dos diferencias fundamentales entre la identificación y la empatía.

En primer lugar la identificación consiste en la aprehensión e introyección del estado de ánimo de otra persona, de su conducta o comportamiento pero sin sentir realmente como siente la otra persona y confundiendo este "sentir" con el propio; mientras que la empatía trata de "sentir" como el otro, pero es capaz de "ponerlo a un lado", de establecer una distancia adecuada entre esto que "es del otro" y mi propio experienciar. La empatía presupone, en fin, la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro, así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y la del otro.

En segundo lugar, y quizá es la diferencia más importante, la identificación es un fenómeno esencialmente inconsciente permanente, mientras que la empatía es preconsciente y temporal.

Este último hecho es, precisamente, el que puede permitir que, a través de *focusing* podamos aprender a sentir corporalmente aquello que nos transmite otra persona. Se tratará de atender completamente, no sólo con nuestra cognición, aquello que captamos de la totalidad del otro y, acto seguido, dejar que se forme nuestro propio *felt-sense*, escuchar nuestro propio interior corporalmente sentido, darle nombre y significado y cotejarlo con el *felt-sense* del otro y su significado. En un segundo momento, poner a un lado esta sensación, a la distancia adecuada, a modo de *despejar un espacio* (en términos de Gendlin), para percibir y experienciar que entre esta sensación y yo mismo hay más cosas que me afectan. Este ejercicio es el instrumento que nos posibilita empatizar real y plenamente con el otro y no confundirnos. Al principio cuesta un poco, pero con el tiempo y con entrenamiento seremos capaces de hacerlo de manera natural.

Comprender a los demás sin identificarnos nos permitirá acoger otras sabidurías y confluir con ellas, nos permitirá modificar si es preciso nuestra propia experiencia, y nos ayudará a seguir creando una sabiduría compartida que continuará autopropulsándose a medida que seamos capaces de experienciar, significar, comunicarnos y abrirnos a las experiencias de los demás.

	,	

15

La sabiduría inacabada

Los dioses no revelaron, desde los comienzos, todas las cosas a nosotros; pero en el curso del tiempo, podemos aprender buscando, y conocer mejor las cosas.

(Jenófanes)

Indicios de lo desconocido

Aprendí de un poeta costarricense un ejercicio interesante que me facilitó una experiencia intensa que viví como conexión con una especie de trascendencia inaudita. En una mesa redonda de alrededor de un metro de diámetro se coloca una cubierta de vidrio de cuatro o cinco milímetros de grosor y se coloca frente a una puerta donde se pueda divisar la bóveda celeste que, al reflejarse en la mesa permite vislumbrar su continuidad buscando el segmento para formar una esfera. Cuando en una noche oscura sin luna, sentado al lado de la mesa, a oscuras, miraba el panorama reflejado, sentí estar rodeado de un negror que me acercaba al universo. Vivía una imagen que englobaba la vida entera, experimentada por la conciencia en la que emergían vivencias que alteraban mi estado de conciencia y perdía la experiencia de vivirme distinto del mundo, me experimentaba diluido en él.

La vivencia brotó espontánea, sentida. El pasado adquirió presencia en el ahora, el mundo íntimo despertó fluyente como envuelto en simultaneidad que hacía aparecer hechos, personas conocidas y amadas, acontecimientos, recuerdos, proyectos... sin ninguna secuencia de tiempo lineal; al contrario, todo a la vez interconectado.

Carl Rogers cuenta que una experiencia vivida en la que participó con una *medium* sobre un diálogo con una persona ya muerta, transformó su propia concepción y tuvo que abrirse ante una experiencia increíble y no fraudulenta. Despertó su interés hacia fenómenos paranormales y otros acontecimientos misteriosos.¹

Muchas otras personas han expresado sus vivencias personales de experiencias cercanas a la muerte recogidas en un gran número de libros²; otros testimonios se han referido a fenómenos paranormales, fenómenos anticipatorios y de adivinación, fenómenos de resiliencia, sanación, clarividencia, telepatía, conciencia de salir del propio cuerpo y un sinfín de experiencias.

Algunos grupos étnicos de la Amazonia consumen un potente psicotrópico, la ayahuasca, para ver dimensiones ocultas de la realidad, hallar objetos extraviados y curar enfermedades. Los chamanes confieren a la hierba poderes espirituales, visionarios y curativos. He visto efectos extraordinarios, poco expresables, de la capacidad de algún chamán para sanar personas, encontrar objetos perdidos y adivinar acontecimientos.

En todas las religiones tenemos grandes testimonios de vivencias místicas profundas y conexión con el todo similares a las descripciones de estados alterados de conciencia.

Parece que no podemos invalidar todo este conjunto de experiencia que muchas personas manifiestan haber vivido, independientemente de que también exista mucha chalanería sobre estos asuntos.

^{1.} ROGERS, C. (1987): El camino del ser. Barcelona, Kairós.

Uno de los más recientes es la investigación de GAONA, J.M. (2012): Al otro lado del túnel. Ed. La esfera de los libros.

LA SABIDURÍA INACABADA

La mayoría de las personas que han tenido experiencias intensas de alteración de la conciencia expresan una vivencia de trascendencia, un sentimiento de pertenencia a algo más grande que uno mismo y una sensación profunda de gratitud de todo lo que nos rodea. Los seres humanos tenemos potencialmente a nuestra disposición una gran escala de capacidades intuitivas, una mayor sabiduría que la de nuestro intelecto. Hay muchísimos ensayos de ello que nos hacen plantear cada vez más interrogantes. Estamos descubriendo una sabiduría más allá de lo racional que sigue siendo misteriosa. No podemos dar la espalda a este conglomerado de sucesos.

Tenemos una percepción profunda de nosotros mismos como seres espirituales que nos abre a nuevos procesos sutiles de nuestra conciencia que a veces parece no expresarse exclusivamente a través del individuo, como si existiera independientemente del sujeto.

A veces, sin embargo, otorgamos significados a nuestras experiencias que generan, a mi modo de ver, algunos efectos perversos.

Algunas personas utilizan los conocimientos experienciales y recursos de las corrientes humanistas y transpersonales de la psicología para oprimir o manipular a otras personas. Otras confunden el respeto y la consideración hacia los demás e intentan ser tan abiertas y cálidas que nos hacen pensar que si los demás no lo somos en todo momento no estamos actuando correctamente. Hay quien busca convertirse en un gran experto o gurú e intenta que se sometan a él un núcleo incondicional de personas a modo de seguidoras de su doctrina. También me he encontrado con personas que, de repente, están muy interesadas en las filosofías orientales y en la new age y participan de manera exagerada en multitud de talleres y grupos con maestros espirituales diversos sin disponer de tiempo para discernir aquello que más les ayudará en su propio crecimiento, en realidad se trata de un consumismo desmesurado que genera una cierta adicción. El mundo está lleno de seudo-espi-

ritualistas que nos indican que somos dioses y nos exhortan a vivir situaciones tan "espirituales" que nos hacen perder el contacto con la tierra, con el cuerpo y con las demás personas; creándonos un mundo propio, en primera persona, que nos aboca al egoísmo y al individualismo y, por ende, a vivir exclusivamente de acuerdo a una especie de emocionalidad permanente y sin control en función de uno mismo sin tener en cuenta a los demás; a un sexismo porque sí, o a un presentismo malentendido.

La filósofa contemporánea Martha C. Nussbaum (n. 1947) ya nos previene contra cierto tipo de pseudofilósofos:

Es importante separar lo que es plausible en estas ideas de lo que es ingenuo y peligroso. Todos deberíamos estar de acuerdo en que las personas que afirman estar en la búsqueda de la verdad o razonando objetivamente no siempre actúan así. A menudo, ya sea consciente o inconscientemente, bajo la apariencia de una búsqueda de la verdad, persiguen sus propios intereses, o hacen valer la sabiduría adquirida de la costumbre... También deberíamos concordar en que los análisis modernos de la verdad y del conocimiento ponen en tela de juicio una noción tradicional: específicamente, la idea de que podemos tener acceso al modo en que son las cosas en el universo, con total independencia del funcionamiento de nuestras mentes.³

Me parece que determinadas perversiones nos conducen al autoengaño, y en nuestro mundo existen muchos espejismos que nos confunden. Tener un mínimo de autocrítica creo que es conveniente para acrecentar nuestra sabiduría, porque según vivamos nuestras creencias pueden representar un limitador a nuestra posibilidad de crecimiento.

^{3.} NUSSBAUM, M. (2005): El cultivo de la humanidad. Barcelona, Paidós, pp. 62-63.

La sabiduría en movimiento

Nuestra capacidad para percibir y reaccionar frente a los estímulos que nos presenta la naturaleza ha evolucionado y se ha complejizado inabarcablemente, desde las bacterias más arcaicas hasta los seres humanos.

Nuestra propia capacidad cerebral, la velocidad con que procesamos la información disponible, la conceptualización e identificación de patrones y categorías han aumentado de forma considerable desde nuestros antepasados, a pesar de no haber experimentado ningún cambio físico y material significativo en nuestros cráneos. Ciertamente nuestras capacidades emocionales y cognoscitivas se han ido ampliando en el transcurso de la evolución porque parece que la conciencia en su devenir evolutivo, como todo el universo, se vuelve más compleja.

En los treinta y cinco mil años de humanidad desde la aparición del *homo sapiens* nuestro cuerpo no ha cambiado sustancialmente, pero la conciencia humana ha estado sometida a un proceso de gran despliegue desde su forma más arcaica, y nuestra capacidad de conocer e interpretar la realidad se ha ido incrementando a lo largo de esa historia. Por ello hemos producido cada vez más cultura, más ciencia y más tecnología. Es de suponer que este proceso no está ni mucho menos acabado a no ser que destruyamos el mundo en que vivimos.

Uno de los filósofos que se percató de la evolución de la conciencia humana en el devenir de la progresión histórica fue Hegel (1770-1831). Según el filósofo alemán el ser humano es un vehículo a través del cual Dios logra auto-reconocerse. Hegel nos hace ver que mediante un proceso dialéctico se va construyendo un camino en el que la conciencia se va elevando progresivamente desde las formas más simples a las más complejas de la autoconciencia y llegará un momento, según el filósofo, en que se llegará al saber absoluto. Así, para Hegel, la razón tiene la característica de la dialéctica. Su

funcionamiento se basa en el establecimiento de tesis que tiende a negar y a contradecir para superar ella misma esta contradicción. La síntesis será la expresión de esta relación implícita de contradicciones que une los opuestos. Esta evolución permanente constituye el sistema de complejización de la conciencia. La razón tenderá así a avanzar en un movimiento imparable, puesto que toda tesis llama a su antítesis para encontrar su síntesis que se plantea como una nueva tesis que requiere, a su vez, su antítesis. La síntesis última es el saber absoluto o espíritu absoluto.

Desde esta concepción la sabiduría es movimiento, proceso que se va autoformando en el trayecto y posee la fuerza de su propia autorrealización. La culminación del proceso será la automanifestación de la verdad como Dios la ve, o sea, como Dios se ve a sí mismo.

En realidad Hegel pone de manifiesto, frente a las condiciones a priori de Kant, que la experiencia se desarrolla en el movimiento absoluto del espíritu y concluye en un saber absoluto. Esta síntesis absoluta está protagonizada por un espíritu que se reconoce en la naturaleza como alteridad mediante la conciencia de sí mismo, desde una dinámica intersubjetiva en que los sujetos se reconocen mutuamente como sujetos.

El escritor estadounidense Ken Wilber (n. 1949) es uno de los máximos difusores de la concepción evolutiva de la conciencia. En la actualidad, Wilber nos presenta un modelo evolutivo de seis niveles que van desde la conciencia física de la materia no viva hasta un nivel superior intuitivo y transpersonal, pasando por la conciencia biológica, la mental y derivando en la conciencia última como tal. Además Wilber presenta estudios sobre esta concepción en varias religiones y filosofías orientales según las cuales la misma conciencia es presentada como una jerarquía de niveles dimensionales que se mueve desde las esferas más bajas, densas y fragmentarias hasta las más altas, sutiles y unitarias.

Para Wilber:

En cada nueva trascendencia el Espíritu está desplegándose a sí mismo, con lo cual engloba a su propio ser en cada nuevo estadio... Podríamos resumir esto de modo muy sencillo diciendo que, dado que la evolución va más allá de donde se encontraba anteriormente, también debe englobar lo que era anteriormente y que su misma naturaleza es la de trascender e incluir, una direccionalidad inherente, un impulso secreto, hacia la profundización creciente, hacia el valor intrínseco creciente, hacia la conciencia creciente.⁴

La concepción de Hegel y Wilber, a pesar de la distancia temporal entre ambos, no resulta ser muy diferente. En ellos subyace una idea de evolución de la conciencia desde sus estados más primitivos hasta una conciencia absoluta, cada nivel incluye el anterior, por lo que lo anterior no es eliminado sino englobado en lo posterior.

Esta idea ha sido experimentada por el psiquiatra Stanislav Grof, (n. 1931) en sus talleres y terapias en California mediante LSD y su técnica de respiración holotrópica, que le conllevó a diseñar una cartografía de los estados de conciencia que abarca las experiencias psicodinámicas de revivir recuerdos emocionales de distintos períodos de la vida, el dominio de experiencias perinatales relacionadas con los procesos del nacimiento y una amplia gama de experiencias transpersonales que superan las barreras individuales y trascienden las limitaciones del tiempo y el espacio. Estas experiencias transpersonales se caracterizan por una expansión del campo de conciencia más allá de los límites convencionales del organismo y por un sentido más amplio de la identidad e incluyen percepciones extrasensoriales y un contacto diferente con una especie de realidad mayor inabarcable. Sus experimentos le han encaminado a concluir:

^{4.} WILBER, K. (2010): Breve historia de todas las cosas. Barcelona, Kairós, p. 69.

Cuando vemos la realidad desde la perspectiva de la mente universal, se trascienden todas las polaridades que experimentamos habitualmente. Esto se aplica a categorías como espíritu-materia, estabilidad-movimiento, bien-mal, masculino-femenino, belleza-fealdad o agonía-éxtasis. En última instancia, no existe una diferencia absoluta entre sujeto y objeto, observador y observado, experimentador y experimento, creador y creación. En definitiva, todos los roles del drama cósmico tienen un protagonista que es la Conciencia Absoluta.⁵

He tenido la oportunidad de participar en algún taller de respiración holotrópica y realmente lo que experimenté es difícilmente expresable en palabras, era como sentirme sobrepasado por una irrupción de plenitud de vida que me desbordaba, me sentía como formando parte de algo de manera muy profunda, de una totalidad inabarcable en comunión con todo lo demás, en conexión con algo divino extraordinariamente bueno y hermoso. Me perdí a mí mismo como si me hubiera hecho uno con todo lo que veía como si me disolviera. No era consciente del tiempo, como si no hubiera pasado ni futuro, como si estuviera fuera del tiempo y del espacio.

Después de la experiencia pensé que puede haber dentro de cada uno de nosotros un núcleo espiritual latente que se pone de manifiesto de alguna forma particular cuando es activado por algún estímulo poderoso. Me parece que cualquier persona que pudiera experimentar dentro de sí alguna experiencia de estas características podría descubrir que la fuente de sabiduría está dentro de nosotros y que es nuestra conciencia la que posee las claves de nuestro propio destino para ayudarnos a encontrar el camino que más se ajusta a nuestras necesidades y a nuestra felicidad.

^{5.} GROF, S. (1999): El juego cósmico. Barcelona, Kairós, p. 127.

LA SABIDURÍA INACABADA

Eugene Gendlin recoge ciertamente estas concepciones al considerar la existencia de una sabiduría implícita que se va autopropulsando a medida que va aconteciendo. Los acontecimientos, como hemos visto en anteriores capítulos, modifican lo que está implicado, por lo que lo implícito no está dado por sí, sino que se va modificando por el acontecer.

Así, puede manifestar:

El presente tiene una relación que se entrelaza también con el futuro, pero ya hemos mostrado que el implicar no es el futuro lineal, sino que es el presente que está por ser y luego llegará a ser pasado. El implicar no es el acontecer que está por suceder, y no llega a convertirse en un implicar que haya sido. Podemos derivar un futuro más intrincado a partir de cómo el implicar funciona en el proceso.⁶

En realidad estamos hablando de una conciencia que se va haciendo, se va complejizando y se va expandiendo. Si la conciencia va siendo consciente de cada vez más información, entonces aseveramos que va creciendo. La conciencia es este flujo del saber que nos permite el conocimiento pero, en realidad, en cuanto equiparable a la información, solamente se conoce a sí misma. Si la información misma, objeto de la conciencia, se va también formando o es preexistente a la conciencia y está ya depositada en el universo es algo todavía desconocido para nosotros. Y la experiencia que, en el proceso de formación de la conciencia, estamos teniendo, es que esta información posee la propiedad de ser infinita e interrelacional, por lo que la realidad nos es todavía bastante desconocida y nuestra posible sabiduría resulta ilimitada.

Desconozco si Gendlin ha conocido la obra del matemático y filósofo inglés Alfred North Whitehead (1861-1947), pero en

GENDLIN, E. (2009): Un modelo procesal. Quito, Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, p.82

cualquier caso sus aportaciones son bastante similares. Whitehead en una de sus investigaciones filosófico-metafísicas⁷ aboga por la unión indisoluble de conciencia y materia, igual que Gendlin manifiesta que la forma que adopta la vida es el cuerpo. En esta unión de conciencia y materia va emergiendo una secuencia que denominó "ocasiones de experiencia", un proceso constituido por eventos. Lo que sucede como hecho de realidad está relacionado con lo sucedido y a su vez con lo que puede suceder, por lo que en el proceso temporal de los acontecimientos hay una continuidad en el devenir. Así, el filósofo inglés nos ofrece la posibilidad de concebir el tiempo como continuo y discontinuo a la vez.

Esta concepción le permite dividir la realidad en dos ámbitos que denomina actualidad y potencialidad, a modo de la reflexión de Spinoza. Pero a diferencia de la filosofía clásica, Withehead toma la actualidad como punto de partida derivándola a la potencialidad y vinculando ambos conceptos mediante la noción de *proceso*. Al considerar como fundamental el proceso que lo captamos como base de toda interpretación de la realidad; las dimensiones de actualidad y potencialidad cobran un sentido nuevo en tanto una realidad en proceso de devenir nos demanda una posibilidad abierta para proyectarse y una actualidad concreta desde donde se proyecta. No hay separación entre estos ámbitos que finalmente están vinculados entre sí.

En realidad Withehead intentaba incorporar a sus concepciones las aportaciones de la nueva física para la comprensión de lo real y señalaba que ya no podemos interpretar el mundo a la manera newtoniana ni a la manera de la lógica aristotélica, sino que necesitamos renovar nuestras miradas en base a los descubrimientos de la física moderna.

La física nos previene que las propiedades fundamentales de la materia como el espín, la carga o la masa, son elementos irreduc-

^{7.} WHITEHEAD, A.N. (1956): Proceso y realidad. Buenos Aires, Losada.

tibles en el universo. Tal vez los componentes primarios de la conciencia sean también irreductibles y formen parte del tejido básico del cosmos, incluyendo la información. De esta forma, los eventos de conciencia humana funcionarían como colapsos de función de onda que ocurren dentro de un campo universal de experiencia. No se trata de afirmar que el universo ya es consciente, pero quizá de suponer que, bajo ciertas condiciones apropiadas, se produce un evento de conciencia a modo de las superposiciones cuánticas cuando alguna función es observada y colapsa. Withehead tenía en realidad esta idea, las ocasiones de experiencia o de momentos de presencia consciente, surgen como ondas dentro de un océano más amplio de experiencia protoconsciente.

Si esto fuera así, si la conciencia fuera un efecto cuántico que ocurre en el espacio-tiempo, cualquier patrón de conciencia no se va, porque la información cuántica no desaparece, solamente se reorganiza a sí misma dentro de este espacio-tiempo.

Desde la óptica de Withehead entonces el pasado solamente adquiere su existencia cuando se incorpora a lo actual, y el futuro la tiene por cuanto la misma actualidad condiciona la forma en que el futuro podrá darse. Todo pasado se incorpora a lo actual, y todo futuro se refiere a lo actual.

Muchas persones han tenido la certeza de que la conciencia ha surgido como un producto de mutaciones azarosas mediante un proceso de mayor complejización de la selección natural. Es posible, pero también podemos tener una nueva mirada, y pensar que un campo primario de experiencia protoconsciente ha sido integrado desde los mismos orígenes del universo y que la vida evolucionó adaptándose y accediendo a ese campo inicial para maximizar las propiedades implícitas en él. Quizá esta visión, más acorde con las filosofías orientales que nos expresan que tenemos el mundo de sabiduría y luz y también el de la irritación y los conflictos, aboga porque la conciencia fluye en el borde de estos dos

mundos. Es posible que nuestra conciencia dance entre el mundo clásico y el mundo cuántico y habría que buscar ocasiones para estar más inmersos en ese mundo de sabiduría fundamental.

Se hace camino al andar

Tenemos todavía muchos retos e interrogantes para significar nuestras experiencias y acrecentar así la sabiduría de la que somos conscientes.

Compartiendo las aportaciones del filósofo Jürgen Habermas (n. 1929), creo que solamente podremos afrontar estos retos intersubjetivamente, porque la razón se constituye en un proceso comunitario.

Habermas ya nos ha advertido de la importancia de compartir para construir, incluso para construir la propia identidad además de la identidad de la comunidad comunicativa. La comunicación intersubjetiva es el único método posible para ir haciendo camino en el despliegue del conocimiento:

En el actuar comunicativo tanto el hablante como el oyente cuentan con la intercambiabilidad de sus perspectivas. En tanto que, en una actitud preformativa, entran en una relación interpersonal, tienen que reconocerse simétricamente como sujetos a los que se les puede imputar sus actos y que pueden orientar su actuar por pretensiones de validez.8

Si bien es cierto que la sociedad individualista no favorece el encuentro, estamos necesitados de espacios bien utilizados de socialización del conocimiento. Los novedosos avances tecnológicos pueden facilitarnos el diálogo y la investigación colectiva.

^{8.} HABERMAS, J. (2000): Aclaraciones a la ética del discurso. Madrid, Trotta, p. 103.

LA SABIDURÍA INACABADA

Las personas que nos dedicamos a la filosofía experiencial ya tenemos algunos espacios que nos permiten compartir nuestras investigaciones y experiencias. El *The Focusing Institute* reúne a casi dos mil personas formadas que trabajan en más de 50 países de todos los continentes, la Asociación Iberoamericana del Enfoque Centrado en la Persona reúne también a un buen número de profesionales, y en España, el Instituto Español de Focusing está en una situación de crecimiento y expansión.

Uno de los retos que tenemos es la necesidad de una mayor investigación para ver si un tipo de experiencias son realmente estados alterados de conciencia o suponen en realidad un nivel mayor de conciencia.

Necesitamos confirmar los positivos indicios que tenemos en la aplicación de nuestro método de *focusing* en distintos campos: psicoterapia, dolores crónicos, estrés, toma de decisiones, espiritualidad, educación, resolución de conflictos y otros.

Pero también hace falta prestar atención y dedicación a continuar pensando un sistema filosófico-experiencial que no está ni mucho menos cerrado, sino que precisa de nuevas aportaciones que tiendan a explicar mejor y a hacer más comprensibles algunas intuiciones de nuestros maestros Carl Rogers y Eugene Gendlin.

Necesitamos constreñir los conceptos de tendencia actualizante, tendencia formativa, de lo implícito; a la luz de los descubrimientos de la física moderna, ligándolos a las nociones de autopropulsión, generación de orden a partir del caos, sistemas abiertos no entrópicos y complejidad, introduciendo en la filosofía experiencial intuiciones de Prigogine, Capra, David Bohom y otros físicos y científicos.

Precisamos completar nuestras aportaciones filosóficas y psicológicas sobre la empatía y la comprensión con los descubrimientos novedosos de la neurociencia moderna que otorga a esta capacidad una base neuronal y biológica en las personas y otros

animales superiores. A partir de ahí tendremos que buscar nuevas formas de entrenamiento y formación para las personas que tienen como misión ayudar a los demás, sean terapeutas, educadoras, facilitadoras de grupo y otras.

Sería conveniente difundir la filosofía experiencial y sus derivaciones prácticas, entre ellas el *focusing*, en campos de investigación y universidades, en la educación primaria y secundaria para los procesos de educación emocional, y en la formación de psicólogos y terapeutas.

Tendremos, en fin, que buscar formas efectivas, alejadas del esoterismo y con base científica y filosófica sólidas de ofrecer nuestra cosmovisión; nuestra acción colectiva en una época de profunda crisis política, económica, intercultural y ecológica; cuando la desesperación tiende a ser, de manera creciente, la respuesta más común.

Se trata de seguir ejerciendo la filosofía, entendida originariamente como amor a la sabiduría, porque –en palabras del filósofo Étienne Gilson (1884-1978):

Amar la sabiduría es amar también la ciencia y la prudencia; es buscar la paz en el acuerdo interior de cada mente consigo misma y en el acuerdo mutuo de todas las mentes entre sí.9

Es posible que solo estemos comenzando a captar las implicaciones de un modelo de manera de ser y estar que responda de forma directa a los males existenciales y espirituales en un mundo que se encuentra al borde del desastre.

Quizá la todavía incipiente filosofía experiencial pueda proporcionar significados que abran la puerta a cambiar ciertos

^{9.} GILSON, E. (2004): La unidad de la experiencia filosófica. Madrid, Rialp, p. 274.

LA SABIDURÍA INACABADA

rumbos y a darnos cuenta que no viajamos en nuestro barco; a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión y solidaridad. Puede ayudarnos a interrogarnos sobre lo qué somos y lo qué estamos haciendo en este mundo convulso e incierto, e intentar alcanzar conocimiento que nos permita movernos hacia nuestro interior, proyectarnos hacia el futuro, conectarnos con el universo del que formamos parte, comprender mejor a las demás personas y establecer relaciones más auténticas y sinceras para seguir haciendo camino al andar.

Bibliografía

- AGUILAR, E.: "Guía para pensar desde el borde". En ALEMANY, C. (Ed), (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- ALEMANY, C (Ed.) (1997): Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- BARCELó, T. (2007): "Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma". En ALEMANY, C. (Ed.) (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- BARCELÓ T. (2008): Cuerpos que escuchan en Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, Vol. 66. núm. 128, Madrid, Universidad Pontifica de Comillas.
- BARCELÓ, T. (2008): "La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin". En Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, Vol. 66. núm. 129, Madrid, Universidad Pontifica de Comillas.
- BARCELÓ, T. (2008): Entre Personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- BERGSON, H. (1959): L'évolution créatice. Paris, Presses universitaires de France.
- BOHM, D. (2000): "El cosmos, la materia, la vida y la conciencia". En LORIMER, D. (Ed.). (2000): El espíritu de la ciencia. Barcelona, Kairós.

- BOHM, D. (2001): Sobre el diálogo. Barcelona, Kairós.
- BOHM, D. y PEAT, F.D. (1988): Ciencia, orden y creatividad. Las raíces creativas de la ciencia y la vida. Barcelona, Kairós.
- BRUNER, J. (2009): Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Madrid, Alianza Editorial.
- BUBER, M. (1976): ¿Qué es el hombre? Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- BUBER, M. (1993): Yo y Tú. Madrid, Caparrós Ediciones.
- DARWIN, C. (1873): The expression of emotions in animals and man. N.Y.: Appleton. Traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984.
- DAVIS, F. (2002): La comunicación no verbal, Madrid, Alianza.
- DESCARTES, R. (1974): El discurso del método. Barcelona, Burguera.
- EISENBERG, N.; STRAYER, J. (1992): La empatía y su desarrollo. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- FAST, J. (1980): El lenguaje del cuerpo. Barcelona, Kairós.
- FREUD, S. (2000): La interpretación de los sueños. Madrid, Biblioteca Nueva.
- FREZZA, E. (2007): "Interpretación de los sueños desde el Focusing", en ALEMANY, C (Ed.) (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- GAYLIN, N. (1997): Terapia familiar centrada en la persona en BRAZIER, D. (1997): Más allá de Carl Rogers. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- GENDLIN, E. (1962): Experiencing and the Creation of Meaning. Nueva York, Macmillan.
- GENDLIN, E. (1988): Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Bilbao, Mensajero.
- GENDLIN, E. (1993): Las palabras pueden decir cómo funcionan. En ALEMANY, C. (1997): la psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer.

BIBLIOGRAFÍA

- GENDLIN, E. (1995): "El entramado y la profundización: algunos términos relativos a la línea divisoria entre la comprensión natural y la formulación lógica". En ALEMANY, C. (1997): Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- GENDLIN, E. (1999). El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial. Barcelona, Paidós.
- GENDLIN, E. (2001): Deja que tu cuerpo interprete tus sueños. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- GENDLIN, E. (2009): *Un modelo procesal*. (Traducción de E. Riveros), Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing.
- GILSON, E. (2004): La unidad de la experiencia filosófica. Madrid, Rialp.
- GINERENZER, G. (2008): Decisiones instintivas. La inteligencia inconsciente. Barcelona. Ariel.
- GLADWELL, M. (2005): Inteligencia intuitiva. Madrid. Taurus.
- GROF, S. (1999): El juego cósmico. Barcelona, Kairós.
- HABERMAS, J. (2000): Aclaraciones a la ética del discurso. Madrid, Trotta.
- HARRIS, M. (1999): Introducción a la antropología general. Madrid, Alianza Editorial.
- HEIDEGGER, M. (1999): Tiempo y ser. Madrid, Tecnos.
- JENOFONTE, traducción de ZARAGOZA, J. (1993): Recuerdos de Sócrates, Madrid, Gredos.
- KIERKEGAARD, S. (1999): Enfermedad mortal. Madrid, Albor libros.
- KNAPP, M. (2001): La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno. Barcelona, Paidós.
- LAING, R. (1983): La voz de la experiencia. Barcelona, Grijalbo.
- LAPIEDRA, R. (2008): Las carencias de la realidad. Barcelona, Tusquets.
- MARINA, J.A. (2008): Ética para náufragos. Barcelona, Anagrama.

- MASLOW, A. (1973): El hombre autorrealizado. Barcelona, Kairós.
- MASLOW, A. (1983): La personalidad creadora. Barcelona, Kairós.
- MERLEAU-PONTY, M. (1945): Phénoménologie de la perception. París, Gallimard.
- MOOK, B. (2004): Estar ahí: percibir, oír, comprender, en *Revista* de *Psicoterapia*, vol. 15, n° 57, 1er trimestre.
- MORIN, E. (2007): Introducción al pensamiento complejo. Barcelona, Gedisa.
- NUBIOLA, J. (2009): Invitación a pensar. Madrid, Rialp.
- NUSSBAUM, M. (2005): El cultivo de la humanidad. Barcelona, Paidós.
- PATTE, H.: "El problema de la jerarquía biológica", en WADD-INGTON, C.H. y otros. (1976): Hacia una biología teórica. Madrid, Alianza Editorial.
- PLANCK, M.: "El misterio de nuestro ser". En WILBER, K. (Ed.) (1986): Cuestiones cuánticas. Barcelona, Kairós.
- POPPER, K. (1994): En busca de un mundo mejor. Barcelona, Paidós.
- RIFKIN, J. (2010): La civilización empática. Barcelona, Paidós.
- RODARI, G. (1976): Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias. Barcelona, Reforma de la Escuela.
- ROGERS, C. (1942). Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice. Boston, Houghton Mifflin. Traducción española: (1978). Orientación psicológica y psicoterapia. Madrid, Narcea.
- ROGERS, C. (1977): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós.
- ROGERS, C. (1981): El proceso de convertirse en persona. Barcelona, Paidós.
- ROGERS, C. (1987): El camino del ser. Barcelona, Kairós.

BIBLIOGRAFÍA

- ROGERS, C. (2001): Persona a persona, Buenos Aires, Amorrortu.
- ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981): La persona como centro. Barcelona, Herder.
- ROSENAU, J. (1998): "Demasiadas cosas a la vez. La teoría de la complejidad y los asuntos mundiales", en *Antología Lecturas*, Puerto Rico, Universidad de Puerto Rico.
- ROSENBLUM, B. y KUTTNER, F. (2010): El enigma cuántico. Encuentros entre la física y la conciencia. Barcelona, Tusquets.
- SEGRERA, A. (2008). "El Enfoque Centrado en las Personas después de Rogers: reflexiones y bibliografía en español". En Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales. Vol. 66. núm. 128, Madrid, Universidad Pontifica de Comillas.
- SHELDRAKE, R. (1989): Una nueva ciencia de la vida. La hipótesis de la causación mórfica. Barcelona, Kairós.
- SPINOZA, B. (2011): Ética demostrada según el orden geométrico. Madrid, Alianza Editorial.
- STÖRING, H.J. (2000): Historia de la filosofía universal. Madrid, Tecnos.
- THOM, R. (1990): Apologie du logos. París, Hachette.
- TORRALBA, F. (2010): *Inteligencia espiritual*. Barcelona, Plataforma Editorial.
- WATZLAWICK y otros (1989): Teoría de la comunicación humana. Barcelona, Herder.
- WHITEHEAD, A.N. (1956): Proceso y realidad. Buenos Aires, Losada.
- WILBER, K. (2010): Breve historia de todas las cosas. Barcelona, Kairós.
- WITTGENSTEIN, L. (1999): Tractatus logico-philosophicus. Madrid, Alianza Editorial.



En el mundo indeterminado en el que vivimos, muchas personas se sienten inseguras, perdidas en una maraña complicada de información, con dificultades para afrontar los problemas de la vida o con temor a lo que nos depara el futuro.

La filosofía experiencial puede ayudarnos a desatascarnos, a vivir mejor la incertidumbre, a sentirnos más seguros en nuestras decisiones, a resolver nuestros conflictos.

Este libro pretende adentrarnos, a partir de la reflexión y la práctica, en los significados profundos de nuestra experiencia para conectar con nuestra propia y sabia intuición que nos aporta un mayor conocimiento, una mayor comprensión del mundo y de nosotros mismos para vivir la vida más plenamente.

Tomeu Barceló profundiza en la utilidad de la filosofía experiencial que nos proporciona la posibilidad de desplegar nuestra sabiduría interior y experimentar con ello un mayor bienestar interno, crecimiento personal, desarrollo de nuestras capacidades inherentes, resolución de nuestros conflictos, vivencia de unas relaciones personales más enriquecedoras, cultivo de la espiritualidad y el cuidado de nuestra salud.

Se trata de buscar en nuestro propio interior y de compartir con otras personas aquello maravilloso que encontramos. La filosofía experiencial nos ofrece un camino para esta tarea.

Tomeu Barceló (1961), profesor, filósofo, director del Instituto de Formación Ramon Serra de Palma de Mallorca, *Focusing-Trainer* y *Focusing-Oriented Psychotherapy* por *The Focusing Institute* (Nueva York), Coordinador Nacional del Instituto Español de Focusing, especialista en Dinámica de Grupos y Relaciones Humanas por el *Center for Studies of the Person* de California. Es autor de los libros *Centrar-se en las Persones* (Ed. Pleniluni), *Crecer en Grupo* (Ed. Desclée De Brouwer), *Entre Personas* (Ed. Desclée De Brouwer) y coautor de *Manual Práctico del Focusing de Gendlin* (Ed. Desclée De Brouwer).

