



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Psicología

Memoria para optar al grado de Magíster en Psicología Clínica Adultos

**Psicoterapia *Experiencial* a través de
Fernando Pessoa, un encuentro *procesal*.**

Alumno: Alvaro Wolfenson Rivas.

Profesor guía: Sergio Lara Cisternas.

Profesora patrocinante: Laura Moncada.

Agradecimientos

Este *encuentro* ha significado un camino con diferentes estados o estaciones del año. A veces lluvioso y empantanado, otras veces con la energía y la fluidez de un día soleado, o bordeando la frescura de la tarde primaveral. Aquello porque el introducirme en la obra de Fernando Pessoa – *Alberto Caeiro* – implica aceptar y cuestionar gran parte de lo anteriormente pensado o asumido en el colectivo o en la mismidad de mí mismo. A su vez, Eugene Gendlin, emerge transformativamente, haciéndome evaluar y reevaluar mi forma de *hacer* psicoterapia, y el valor que le doy al elemento de lo *corporal*.

Quiero agradecer principalmente a Sergio Lara y Jorge Gissi quienes me guiaron en este camino, y alentaron generosamente, en todo lo que implicó realizar el presente trabajo.

Índice

Agradecimientos.....	2
Introducción.....	6

Primera parte

Psicoterapia Experiencial y Focusing.

1.1 Sobre las conceptualizaciones y recorrido histórico del paradigma experiencial.....	12
1.2 Sobre los precursores de la psicoterapia experiencial.....	17
1.3 Bases filosóficas de la psicoterapia experiencial.....	20
1.4 Acerca de la creación de significado.....	24.
1.5 Centrándonos en el <i>Focusing</i>	27

Segunda parte

Visitando a Fernando Pessoa.

2.1 Antecedentes biográficos.....	32
2.2 Pessoa y su obra.....	35

2.3 Sobre los Heterónimos de Pessoa

- Álvaro de Campos.....37
 - Ricardo Reis.....37
 - Alberto Caeiro.....38
- 2.4 Su *maestro*, Alberto Caeiro.....40

Tercera parte

Desarrollando un diálogo entre la Psicoterapia Experiencial y Fernando Pessoa.

- 3.1 La vuelta a la corporalidad.....43
- 3.2 Acerca de lo *pre conceptual*.....48
- 3.3 Concepciones sobre la creación de significado.....52
- 3.4 El valor de la *Existencia*.....56

Cuarta parte

Aterrizaje a lo clínico.

- La poesía de Fernando Pessoa como aporte a la mejor comprensión de la Psicoterapia Experiencial.....59
- Conclusiones.....61
- Bibliografía.....63

Introducción

Desde un inicial encuentro con el enfoque corporal de Eugene Gendlin, surge la pregunta acerca de ¿Cómo comprender mejor el llamado paradigma *experiencial?*, ya que la psicoterapia experiencial posee conceptos que frecuentemente son difíciles de explicar, o complejos de comprender por buena parte de los clínicos que están adentrándose en el modelo *procesal* de Gendlin.

Lo anterior puede deberse a que el llamado paradigma *Experiencial*, plantea un profundo cambio en la forma de acercarse a los fenómenos; con el *experiencing* como su concepto fundamental. En la filosofía radicalmente relacional de Gendlin, se determina que la realidad se construye en la relación, Gendlin (1999) plantea una nueva forma de acercamiento, un modelo de primera-persona al cual llama *Procesal*; con lo que se refiere a un proceso vivo de interacción. Gendlin (1992) plantea que el cuerpo no es sólo un centro orientando de la *percepción*, tampoco sólo un centro de *movimientos*, sino también de *acción* y *discurso* en las situaciones. Así la experiencia corporalmente sentida de significado implícito es inherentemente una interacción. Gendlin supuso una reflexión existencial a los planteamientos Carl Rogers con respecto de la terapia y de la personalidad. Gendlin propone el concepto de *experiencing*; el que corresponde a un proceso concreto, sentido corporalmente, el cual constituye la preocupación básica del fenómeno psicológico y de la personalidad (Gendlin, 1992).

Terapéuticamente la técnica y el método de Gendlin (1999) corresponden al *Focusing*, además del abordaje de los contenidos de la experiencia de manera fenomenológica. Como plantea Gendlin (1999), cuando las personas aprenden a contactar el nivel corporal, lo pueden *“utilizar”* para múltiples propósitos, pero especialmente para vivir y hablar *“desde allí”*.

En la psicoterapia experiencial hay que lograr contactarse y trabajar con la sensación corporal procesal, existencial en movimiento, llamada *sensación*

sentida; sólo así se facilita en el cliente una percepción más completa y precisa de su *experiencing*. Es fundamental el énfasis en lo relacional, así como el compromiso afectivo emocional desde la *sensación sentida*, que permite el proceso de reconstitución del *experiencing*, en donde los datos sentidos implícitos y difusos se diferencian y simbolizan, produciendo como efecto que algunas zonas rígidas se pongan en movimiento.

Por otra lado, la búsqueda y encuentro con la corporalidad, se vincula estrechamente con la obra poética de Fernando Pessoa, quien es uno de los mayores escritores de la literatura europea. Pessoa fue un personaje enigmático, que desarrolló su obra a través de la creación de escritores imaginarios quienes recibieron la denominación de *heterónimos*. Cabe aclarar que los *heterónimos*, a diferencia de los pseudónimos, son personalidades poéticas completas: identidades “falsas”, se vuelven “verdaderas” a través de su manifestación artística propia y diversa del autor original. Entre los más importantes heterónimos de Pessoa están: Alberto Caeiro, Álvaro de Campos y Ricardo Reis. Usando estos personajes, Pessoa escribió su poesía; y a través de aquellos diversos autores ficticios, diferentes en estilo, historia, personalidad, representaba diferentes cosmovisiones. Fernando Pessoa llegó a publicar críticas contra sus propias obras firmadas por sus *heterónimos*.

Como señalé, uno de sus principales *heterónimos* fue Alberto Caeiro, a quien llamó su *maestro*. Caeiro fue el único que no escribió en prosa, ya que argumentaba que solamente la poesía sería capaz de dar cuenta de la realidad. Como refiere Moya (2009) el universo de Pessoa puede dividirse entre un antes y un después de Caeiro. Él poseía un lenguaje estético directo y concreto, pero aun así bastante complejo desde el punto de vista reflexivo. Como un místico de las sensaciones sus planteamientos quizás pueden resumirse en el siguiente verso: “Hay suficiente metafísica en no pensar nada”.

Aquí Pessoa plantea una vuelta radical hacia lo corporal. En su *heterónimo* Alberto Caeiro siente que la excesiva defensa del pensamiento, que se hace en nuestra

cultura, trae la enfermedad. Como se plantea en Moya (2009) para Pessoa el mundo no existe para ser pensado, las cosas solo existen. Existen para ser percibidas, el pensamiento puede ser un obstáculo.

Así Fernando Pessoa en el II canto del “*Guardador de Rebaños*” (Moya, 2009), escribe:

Creo en el mundo como en una margarita

por qué lo veo. Pero no pienso en él

pues pensar es no comprender...

El mundo no se ha hecho para que pensemos en él

(pensar es estar enfermo de los ojos)

sino para que lo miremos y estemos de acuerdo...

No tengo filosofía: tengo sentidos...

Si hablo de la naturaleza no es porque sepa qué es,

Sino porque la amo, y la amo por eso.

Y en el IX canto agrega:

Soy un guardador de rebaños,

El rebaño son mis pensamientos,

Y mis pensamientos son todos sensaciones.

Pienso con los ojos y con los oídos,

Con las manos y con los pies,

Con la nariz, con la boca.

Pensar una flor es verla y olerla

Y comer una fruta es encontrar su sentido.

Entonces, ¿Cómo comprender mejor el paradigma *experiencial*? Se plantea a partir de lo observado en la poesía de Fernando Pessoa, y específicamente en su heterónimo Alberto Caeiro, que aquella podría elaborarse como una alternativa para la comprensión de la complejidad de los conceptos filosóficos y teóricos de la psicoterapia experiencial. Este encuentro teórico apunta hacia la epistemología, la profundización de la teoría *experiencial*, con una búsqueda de mayor explicación-comprensión y desarrollo de esta. Pero, ¿Existen similitudes entre el paradigma experiencial y la poesía de Fernando Pessoa, que utilidad tiene esta poesía para comprender mejor la psicoterapia experiencial?. Planteo la tesis de que la poesía de Fernando Pessoa puede ayudar a profundizar, detallar y explicitar la teoría propuesta por Gendlin, permitiendo dar mayor claridad a las conceptualizaciones realizadas por él. Explorando como vertiente en común entre ambos autores el valor que se le da a la corporalidad y a la experiencia procesal, relacional, y en interacción con los elementos del ambiente. Con esto, el problema planteado nos invita a explorar como puede la poesía (*poiesis*) ayudar al entendimiento de la psicoterapia, al cambio terapéutico, al *abrirse a la vida*; y a su vez, nos da la oportunidad de ver como con la ayuda de la poesía se puede llevar a delante una mirada *experiencial* de la psicoterapia; lo que nos permitiría desarrollar mayores ideas o entendimientos sobre la teoría de la terapia, la relación terapéutica y el cambio terapéutico.

Partiendo de elementos tales como la supremacía de lo corporal y la experiencia de significado, sentida y existencial; el presente estudio pretende desarrollar una posible relación entre de la psicoterapia *Experiencial* y la *poesía de Fernando*

Pessoa. Sustentándose en dos tesis principales. El primer aspecto desarrollado, implica reconocer que entre ambos marcos teórico-creativos existen puntos comunes de encuentro, en relación con el valor que se le entrega a la corporalidad y a la experiencia directa en tiempo presente, en un *siendo* en la experiencia. Así, en el paradigma experiencial emerge radicalmente el concepto de *experiencing*, que expresa el carácter procesal del organismo en interacción incesante con los símbolos del medio ambiente. A su vez, en la poesía de Pessoa se da un especial énfasis en la experiencia directa de los sentidos, pero no solo limitando la experiencia a las cinco mirillas de la percepción. Planteando que la experiencia corporal básicamente es un proceso relacional y constante. Siendo esta experiencia, en ambos marcos, una verdadera guía digna de confianza.

El segundo aspecto, consiste en desarrollar la hipótesis que plantea que la exploración de la poesía de Pessoa podría ser una *manera o herramienta* para comprender mejor el paradigma *Experiencial*; herramienta que sería útil en la formación de clínicos en este tipo de psicoterapia.

Para profundizar ambos puntos planteados, se realizará una revisión de las bases teóricas y desarrollo temporal tanto de la Psicoterapia *Experiencial*, así como de la poesía de Fernando Pessoa, haciendo énfasis, en los planteamientos de Gendlin y en uno de los principales heterónimos de Pessoa, Alberto Caeiro. Se explicitarán puntos de encuentro, comunes y divergencias entre ambos autores, para posteriormente conceptualizar como la poesía de Caeiro puede aportar en la comprensión de la Psicoterapia *Experiencial*.

Primera parte

Psicoterapia Experiencial y Focusing

1.6 Sobre las conceptualizaciones y recorrido histórico del paradigma experiencial.

1.7 Sobre los precursores de la psicoterapia experiencial.

1.8 Bases filosóficas de la psicoterapia experiencial.

1.9 Acerca de la creación de significado.

1.10 Centrándonos en el *Focusing*.

1.1 Sobre las conceptualizaciones y recorrido histórico del paradigma experiencial.

Para iniciar este recorrido histórico, debemos primeramente presentar a Eugene Gendlin; quien nace en Viena el 24 de diciembre 1926. Trece años después, para evitar la persecución nazi por su origen judío, Eugene se exilió con su familia en Estados Unidos (Alemany, 2007). Movido por un precoz interés por la filosofía, Gendlin, cursó aquellos estudios en la Universidad de Chicago, centrándose en la Filosofía de Martin Heidegger y Edmund Husserl. De la filosofía derivó en la psicoterapia, conociendo en la misma Universidad a Carl Rogers; de quien le impresionó sus estudios sobre la fenomenología de las emociones, empatía y congruencia (Alemany, 2005).

Mientras nos adentramos más en los planteamientos de Gendlin, conoceremos el recorrido histórico de la psicoterapia Experiencial. Desde un inicio, a Gendlin le asaltó la pregunta sobre ¿Por qué algunas experiencias terminan siendo significativas y otras no?, integrando distintas propuestas filosóficas, comenzó a desarrollar su teoría del *Experiencing*; el que corresponde a un proceso concreto, flujo de experiencias sentido corporalmente (Gendlin, 1992).

Tradicionalmente la psicoterapia ha sido principalmente un proceso verbal (Alemany, 2005). En aquel encuentro, el psicoterapeuta utiliza la palabra para distintos objetivos técnicos, según el enfoque teórico de referencia; desde interpretar, formular el reflejo de un sentimiento, hasta dar instrucciones de cómo crear una situación nueva de aprendizaje (Alemany, 2005). Siempre existieron precursores que le otorgaron importancia a la corporalidad en la psicoterapia; pero no fue hasta la década del 70 en que el cuerpo logró retomar su lugar para la psicoterapia. Dentro de esta recuperación del cuerpo para la psicología y la psicoterapia, la *Psicoterapia Experiencial* y el *Focusing* tienen un lugar fundamental (Alemany, 2007).

Influido por el *existencialismo* y los distintos modelos de *psicoterapia existencial*, que incluyen a autores como Ludwig Binswanger, Rollo May hasta Victor Frankl; Eugene Gendlin desarrolla la meta-teoría de la psicoterapia Experiencial. La cual describe cómo usar de forma más efectiva una teoría sobre la interacción psicoterapéutica, más que ser una simple orientación o escuela teórica de psicoterapia (Alemany, 2005 en Alemany, 2007). En relación a lo anterior, para Gendlin, lo importante no es la orientación del terapeuta sino desde dónde responde el cliente, desde donde crea la historia, si toca no sentimientos y sensaciones corporales. Sintéticamente Iberg (1984), plantea que una descripción de este modo de practicar la terapia se refiere a que las intervenciones del terapeuta hace son en relación con un cambio concreto sobre la sensación corporal presente en el cliente sobre un tema determinado; sensación que Gendlin llamará *sensación sentida*. Por lo tanto, si ese cambio en la *sensación sentida* no es experimentado por el cliente, la intervención no tendría efecto experiencial, ni utilidad terapéutica. En relación con la *sensación sentida*, Gendlin (1999) refiere:

Las personas se focalizan y *hablan desde* (llevan adelante) más de lo que ellas están enfrentando, lo cual sienten físicamente pero que al principio no pueden decir. Los nuevos pasos y frases que son más intrincadas que el lenguaje usual 'surgen' desde la lóbrega 'sensación' corporal.

Como planteamos, la teoría experiencial de la psicoterapia de Gendlin está cimentada sobre la filosofía existencialista y fenomenológica, de autores como Kierkegaard, Husserl, Heidegger, Buber, Sartre y Merleau-Ponty (Iberg, 1984 en Alemany, 2007). Para Gendlin su filosofía existencial, comienza allí donde los existencialistas concluyen, esto en relación al problema de cómo los símbolos se relacionan o basan en la experiencia concreta (Gendlin, 1996 en Alemany 1997).

En este sentido Gendlin (1962) Refiere:

Hasta ahora se asumió que el significado reside en el experiencing sentido y que la lógica no hace más que distorsionarlo o que éste reside en la lógica y el sentimiento, por lo tanto, no es más que un caos que hay que evitar. Esto no es cierto. El significado se forma de la interacción entre el experiencing y algo que funciona como un símbolo.

Gendlin (1973) realizó una profunda reflexión existencial, tomando los planteamientos de Carl Rogers en relación a la terapia y de la personalidad. Su crítica a Rogers se centró en la teoría de la personalidad, el mecanismo de la subcepción, su concepto de congruencia, y así como en el énfasis dado por ciertas teorías en el entender como las personas no cambian y no tanto en cómo se produce el cambio. Por ejemplo, en relación al concepto de *congruencia* Gendlin propone superar sus limitaciones mediante el concepto de *experiencing*; siendo por un lado este más profundo que la definición tradicional de congruencia, ya que implica tener consciencia del propio *experiencing* (el cual contiene implícitamente todas las experiencias del individuo), y por otro retraduce el término filosófico de “*existencia*” por el término más psicológico de “*experiencia*” (Gendlin, 1962, Alemany, 2007). La historia entre Gendlin y Carl Rogers fue fundamental, tanto que podríamos decir que fue la relación que configuró el paradigma experiencial (Barceló, 1997 en Alemany, 1997). En relación con esto, Gendlin tomó fundamentales elementos de la *Psicoterapia centrada en el Cliente* de Carl Rogers, realizando innovaciones y reformulaciones en términos experienciales. La *Psicoterapia centrada en el Cliente* se caracteriza por (Alemany, 1997) el énfasis en la idea del terapeuta como alguien genuino, más que las técnicas practicadas, la importancia que se le da al presente, el aquí y ahora, y rechazando la característica dinámica que consistía en el focalizarlo todo en el pasado. Se plantea una terapia cara a cara en vez de en el diván, centrada en escuchar y responder reflejando lo que el paciente ha dicho. En este modelo, el terapeuta como persona es más importante que su orientación oficial; es más específico e

importante como el terapeuta vive personalmente hacia el cliente, que el método empleado. A lo que Gendlin agregó que, lo principal es la *vivencia sentida directa y corporalmente*; las especulaciones o inferencias posibles no serán correctas por sí mismas si no han sido vividas corporalmente por el paciente (Gendlin, 1974).

Así, la *psicoterapia experiencial* está enraizada con la filosofía que sostiene que el “*experienciar*” algo directamente es algo de una gran riqueza en sí, pero que no puede operativizarse en palabras o conceptos. El *experienciar* es la interacción constante entre el organismo con el entorno (Alemany, 1997). Por lo anterior se puede plantear que cuando alguien “*siente*” algo, no es simplemente el decirlo, sino que es el vivirlo; ya que cuando articula esto con palabras adecuadas, entonces ese alguien siente y vive un cambio experiencial (Gendlin, 1974).

Gendlin (1999) plantea un modelo de primera-persona al cual llama *Procesal*, definiéndolo de base como un proceso vivo de interacción. La experiencia corporalmente sentida de significado implícito es inherentemente una interacción, siendo el cuerpo no sólo un centro orientando de la *percepción y movimientos*, sino también de *acción y discurso* en las situaciones (Gendlin, 1992). Así la experiencia corporalmente sentida de significado implícito es inherentemente una interacción. Este “*experienciando*” tiene distintas características; por un lado, se relaciona con la capacidad de tener experiencias y lo que posibilita simultáneamente a el despliegue de la experiencias en nuevos y cambiantes significados, además es corporal, preverbal y una fuente de constante creación de significados (Gendlin 1962, 1992).

Gendlin y su equipo desarrollaron en 1969 la llamada *Escala Experiencial*, lo cual es una medida que ayuda a evaluar las respuestas del cliente, catalogándolas en 7 niveles, lo que permite predecir la rapidez o lentitud de los cambios psicoterapéuticos (Klein, 1969).

En relación a lo anterior y respecto del “*experienciando*” Gendlin (1967 en Alemany 2007) refiere:

Experienciar, básicamente implica nuestra sensación de estar en interacción preverbal, preconceptual, corporal, con el medio ambiente, una sensación, a nivel visceral del significado sentido de las cosas. Incluye la sensación de tener experiencias y el flujo continuo de sensaciones impresiones, eventos somáticos, sentimientos, caer en la cuenta en algo reflexivamente y significados cognitivos que surgen en el campo fenomenológico de uno mismo.

Aquello no es una *reconstrucción* de eventos, pero evidentemente incluye su significado, el cual es sentido. No siendo un concepto o reflexión lógica, sino más bien, un referente interno usado para anclar conceptos (Gendlin, 1967). La *experiencia* corporalmente sentida es un modelo, una vivencia, y se vive un cambio allí donde algo estaba bloqueado (Gendlin, 1974).

Terapéuticamente la técnica y el método de Gendlin es el *Focusing*, además del abordaje de los contenidos de la experiencia de manera fenomenológica, a través de la *epoché* (Gendlin, 1999 en Wolfenson, 2013). Como anteriormente habíamos referido, Gendlin (1999) plantea que cuando las personas aprenden a contactar el nivel corporal, lo pueden “utilizar” para múltiples propósitos, pero especialmente para vivir y hablar “desde allí”. Lo que a su vez, conlleva cambios culturales profundos, como el reconocimiento de la relación como constructora de la realidad, con el énfasis en el proceso corporal (Gendlin, 1999).

1.2 Sobre los precursores de la psicoterapia experiencial.

Ya hemos planteado y caracterizado la importante influencia del pensamiento de Carl Rogers en el desarrollo de la psicoterapia experiencial. Además según lo referido por Gendlin (1973), como método terapéutico, la psicoterapia experiencial ha de citar a Whitaker, Malone como precursores tanto como a Otto Rank, Jesse Taft, Frederick Allen.

Otto Rank (1950, en Gendlin 1973) planteó que:

Tan pronto como se hace de la experiencia sensible en sí misma, en la que se revela toda individualidad, el único objeto de la explicación y del entendimiento, uno siente su yo en un terreno sólido y también, según mi opinión, asegura el auténtico valor terapéutico, esto es, permitir que el paciente se entienda a sí mismo en una experiencia inmediata que, tal como me esfuerzo en el proceso terapéutico, permita la unificación del vivir y el entender.

Jesse Taft y Frederick Allen (1953 y 1942 en Gendlin 1973) encontraron formas acentuar el vivir dinámico y actual y el proceso de interacción entre el paciente y el terapeuta y buscaron trabajar con cada problema no como si hubiera que discutir sobre él, sino considerando la manera en que el paciente manifestaba ese problema en el mismo instante de interacción con el terapeuta.

También ha habido autores que quisieron que el método terapéutico fuera más allá de la mera discusión verbal y de la introspección conceptual. Whitaker y Thomas P. Malone (1953) propusieron utilizar con el paciente sus propias fantasías espontáneas tanto como sus auténticas reacciones emocionales; lo que contribuyó a una relación interpersonal enriquecedora y llena de impacto (Gendlin, 1973).

Por su parte Binswanger (1958; 1967 en Gendlin 1973) desarrolló un sistema de análisis existencial o el análisis de la condición humana de uno mismo, al que llamó "Daseinsanalyse". Él tomó los planteamientos de Heidegger sobre el cuidado, la muerte, la elección y la culpa, poniendo atención en "aprehender lo que ha de ser humano" (Binswanger, 1967 en Gendlin 1973). En su obra acentúa el *amor*, no como algo que ha de estudiarse objetivamente sino como un estar juntos dos personas.

Merdard Boss (1963), siguió a Heidegger, desarrollando el análisis en las relaciones, articulando modelos de disfunciones en las relaciones interpersonales. Marcando un énfasis interpersonal en la psicoterapia.

Rollo May (1958; 1967 en Gendlin 1973), evidentemente es el fundador de la psicoterapia existencial en América. Acentúa el enfrentamiento directo de las propias responsabilidades en relación con la vida y los desafíos en lo que a primera vista se observa como angustia. May planteó fuertemente su concepción de la independencia de la persona frente a factores "deterministas" que podrían obligar a retraerse y renunciar a vivir. A su vez plantea dos roles para la angustia, un rol positivo que consiste en abrir nuevas posibilidades de vida viendo lo que le hace a uno estar angustiado; y otro rol, el que podemos llamar como doloroso y desesperado, que surge cuando evitamos aquellas posibilidades y procuramos vivir de un modo resignado o limitado. En este segundo caso la angustia sigue siendo un signo de posibilidades, pero hasta que no se vivan, la angustia representa una muerte antes de tiempo. Para May el término "neurosis existencial" caracteriza a muchas más personas, tiene más sentido, en nuestro tiempo que neurótico "clásico" de Freud (Gendlin, 1973). Rollo May sostiene que hay un "daemon" revalorizador de la vida en cada persona, el cual va más allá del control deliberado, en el cual la persona debe confiar. Como plantea Gendlin (1973): "La terapia existencial de May se basa en trabajar con algo en la persona que no es conceptual, ya definido, sino que emergerá a lo largo de la vida si es que se le permite hacerlo".

Viktor Frankl (1965 en Gendlin 1973) creó la llamada *Logoterapia*, que se centra en la necesidad humana de significado y de valores. Desde su propia experiencia en la guerra, habiendo perdido a su familia, plantea su convicción de que las personas pueden decir un sí a la vida a pesar del sufrimiento. Anteriormente el Existencialismo invoca la libertad, aunque esto sólo parece aplicable a personas afortunadas, Frankl desaprueba esto y procura que el paciente encuentre el significado y el valor a su existencia (Gendlin, 1973).

Como se ha planteado la filosofía experiencial de Eugene Gendlin, comienza ahí donde los existencialistas concluyen; desarrollando un sistema filosófico basado en la relaciones entre sentimiento y pensamiento; y haciendo hincapié en como los símbolos se relacionan con la experiencia concreta, que para Gendlin es corporal (Gendlin, 1962).

1.3 Bases filosóficas de la psicoterapia experiencial.

Gendlin (1973) reconoce que las personas son existencias, no definiciones, lo cual evidentemente tiene una base en la *psicoterapia existencial* y el *existencialismo*. Al respecto Kierkegaard, Dilthey, Husserl, Heidegger, Buber, Sartre y Merleau-Ponty, son los filósofos existencialistas que podemos reconocer como precursores de este nuevo modelo (Gendlin, 1973).

Al respecto es posible calificar a Soeren Kierkegaard (1813-1855) como el *abuelo del existencialismo*. Kierkegaard deseaba un cambio activo de las estructuras sociales existentes, llamando a los hombres de su tiempo a la responsabilidad y a la decisión. Kierkegaard reduce el mundo social a cada uno de los hombres y sitúa su esperanza en la relación del individuo consigo mismo (Brito, 2010). Kierkegaard iguala la subjetividad, ligada al proceso, con la “verdad”, pues la verdad no es objetiva, sino que depende de si aquel que la busca está afectado por ella y puede concebir el proceso de búsqueda como verdad. Kierkegaard ve la acentuación del ser individual, pero de su decisión en vinculación con el mundo que le rodea. El conocimiento revolucionario de Kierkegaard consiste en que el hombre sometido a la angustia experimenta siempre también la posibilidad de libertad (Brito, 2010).

Wilhelm Dilthey (1883-1911) reaccionó en contra de la corriente que consideraba al ser humano en un marco solamente científico naturalista y matemático, para él la ciencia se deriva de la vida y no puede pretender explicar y reducir la vida a las configuraciones que utiliza (Gendlin, 1973).

Edmund Husserl (1859-1938) rechazó teorías y especulaciones permitiendo que los conceptos surgieran directamente de la manera de *experienciar* de las personas; A su forma de fundamentar el pensamiento lo llamó fenomenología. Como plantea Gendlin (1973) el existencialismo es fenomenológico “busca articular la experiencia tan pronto como se tiene, más que superponer un esquema teórico a la experiencia”. Hay que destacar que la experiencia siempre es de, en, sobre algo. De lo anterior deriva que el existencialismo no sea un subjetivismo ya

que presta atención a la experiencia subjetiva, pero con un vivir en el mundo y en situaciones con otros (Alemany, 1997).

Martin Heidegger (1889-1967). Para él las personas ya están “arrojadas” a las situaciones para cuando comienzan a pensar en ellas; así la experiencia es básicamente histórica (Gendlin, 1973). Heidegger sostuvo que si uno atiende a su propio sentimiento será capaz de notar una “compresión” que está desde siempre en el sentimiento, pero que impulsa más allá de él (Gendlin 1973, en Alemany, 1997). Así, uno siente sus propias situaciones, su “vivir-con-otros”; siendo capaces de plantear infinitas posibilidades, que son abstractas, pero que se pueden hacer “auténticas”, en la medida que se logra atender al propio sentimiento de lo que ya es (Brito, 2010).

Martin Buber (1878-1965) plantea dos actitudes fundamentales, por un lado una actitud fundamental “orientadora”, que está más bien orientada hacia la seguridad, y una actitud fundamental “realizadora”, que ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras. Buber desarrolla un “principio dialógico” donde acentúa la igualdad de rango entre “orientación” y “realización”, planteando a su vez que en un ser humano que se auto realiza ambas actitudes fundamentales están unidas, viven muy cerca una de la otra. El principio dialógico conduce constantemente al hombre hacia el “abismo de la dualidad”; así Buber ve al ser humano situado siempre frente a la necesidad de elección (Alemany, 1997).

Jean-Paul Sartre (1905-1956) llamó “existencia” al proceso mismo de la vida, y que no es reductible a definiciones lógicas. Así contrapuso “existencia” a “esencia”, que es el término filosófico que expresa la definición más profunda de algo. Para él (y como principio básico del Existencialismo) la existencia precede a la esencia (Gendlin 1973, en Alemany 1997). Esto quiere decir que los hombres hacen las definiciones y por lo tanto nunca se podrán reducir a ellas.

Para Gendlin (1973), “*el uso positivo*” del Existencialismo consiste al acceso al propio proceso vital, a través del “sentimiento” (que es corporal), y que está más allá de las palabras y definiciones últimas.

Merleau-Ponty (1908-1962) influyó fuertemente las ideas centrales de Gendlin. Planteó que el cuerpo viviente tiene las características que los filósofos anteriores atribuían a la experiencia y existencia. Merleau-Ponty hace el intento de trasladar la fenomenología de Husserl hacia la existencia concreta. En el pensamiento de Merleau-Ponty (1964) lo real se *interpenetra* con lo imaginario, está siempre en movimiento, es al mismo tiempo subjetivo y objetivo, y su trabajo va más allá de la dicotomía sujeto-objeto, no insertándose en el pensamiento dualista del mundo occidental; como lo dice Sartre (1972) “[...] aquellos que se jactan de mirar el mundo de frente, ¿no sabrían que éste, el mundo, nos envuelve y nos produce?”. Merleau-Ponty (1964) plantea a su vez una conceptualización del hombre como *ser-en-el-mundo* que reconoce la existencia de una experiencia *mundana* que insta al hombre en el mundo antes que este lo reflexione. En Merleau-Ponty (1964) no existe la conceptualización de interioridad o exterioridad humana; el hombre existe entrelazado al mundo, de la manera que la singularidad y universalidad coexisten de forma reversible en el hombre y en el mundo. Así con el desarrollo de este pensamiento esboza su concepto de *carne*, el cual viene del término original en francés *chair*, que significa carne (viva) en los cuerpos. Merleau-Ponty niega el dualismo de la naturaleza, restituyendo al ser la unidad objetada por las oposiciones entre carne y espíritu, interior y exterior, individual y social, así Merleau-Ponty (1964, en Wolfenson, 2013) plantea que *carne* no sería la síntesis hombre-mundo, ya que es una forma de abordar el ser que escapa a la representación, no es materia ni espíritu; está entre ambos. Entonces la *carne* es estar *aquí y ahora*, en todas partes, ser dimensión individual y universal, manteniendo la infinita reversibilidad.

Integrando podríamos decir que, como refiere Gendlin (2003), lo corporalmente sentido de una situación se relaciona con el concepto de “*ser-en-el-mundo*” de

Heidegger (1927 en Brito, 2010). Tanto Heidegger como Merleau-Ponty escribieron ampliamente sobre lo que es inherentemente implícito o pre-temático. En *Ser y Tiempo*, Heidegger (1927 en Brito 2010) realizó un complejo análisis del *ser-en-el-mundo*, que siempre incluye sentimiento, comprensión, explicación, y discurso, re-entendiendo cada uno ellos y mostrando que son "igualmente básicos" para el otro, y siempre presentes en cada uno de los otros. Como enfatiza Gendlin (2003) Heidegger sostuvo que en nuestra comprensión sentida conocemos nuestras razones por una acción que está más allá de lo que la cognición puede alcanzar. A partir de su concepción unida con guion del *ser-en-el-mundo*, el modo humano de ser es realmente un "ser en", es un ser en las situaciones con otros. Sin embargo y desgraciadamente Heidegger, no entendió aquello de una manera corporal, pero nosotros podemos ir más allá, "*ser-en*" las situaciones con otros se aplica a la persona *corporizada* y sintiente (Gendlin, 2003).

1.4 Acerca de la creación de significado.

Para Gendlin (1962) el conocimiento no solo está formado por dimensiones lógicas y operacionales, existiendo además otra dimensión directamente sentida, dimensión experiencial. Para él los conceptos, eventos o conductas son significativos sólo “en la medida que algún tipo de sonido o evento interactúa con el *experiencing* sentido” (Gendlin, 1962). Por lo cual, se forman los significados a través de la interacción entre el *experiencing* y los símbolos y/o eventos.

Con anterioridad la “experiencia” era frecuentemente construida como un esquema o constructo lógico. Pero también se ha reconocido que además de esquemas lógicos y percepciones sensoriales existe “una dimensión sentida de la experiencia que es “pre-lógica” y que interviene de forma decisiva es lo que pensamos, percibimos y en cómo nos comportamos” (Gendlin, 1962).

Es necesario ampliar los métodos científicos usuales, y no sólo analizarlos como un constructo lógico. A su vez, no es conveniente dejar indefinidamente el sentido concreto siempre presente de la “experiencia” en forma vaga y en tierra de nadie. Como plantea Gendlin (1963) “no podemos, realmente, contentarnos con perder cualquiera de los dos aspectos, o bien dejarlos a ambos como están”. El desafío está en estudiar el comportamiento humano aprendiendo a captar “qué clase de conceptos pueden relacionarse con la experiencia sentida y cómo los conceptos de este tipo, se pueden, a su vez, relacionar con conceptos y mediciones objetivas” (Gendlin, 1962). Para lograr aquello es necesario preocuparse de la experiencia previa al ordenamiento lógico; hay que investigar la experiencia “pre-conceptual”, y como esta funciona conjuntamente con los símbolos lógicos.

Para referirse directamente a la experiencia, Gendlin (1992) plantea el concepto de *experiencing*; como una corriente de sensaciones parcialmente formada y sostenida en cada momento; y a la cual cuando se desee se puede atender

interiormente. Así, para Gendlin (1962) el *experiencing* es básico en la conducta y en la formación de significados. Por lo cual si los esquemas lógicos estarán vacíos si no son considerados en relación a esos roles del *experiencing*.

La temática de cómo nos relacionarnos con la creación de significados, desde un punto pre-conceptual, es un problema de magnitudes muy amplias, que involucra desde la relación corporal propia e individual, hasta todo tipo de interacciones sociales-culturales; en relación a esto Gendlin (1962) refiere:

Hoy en día, el problema de la interacción entre el *experiencing* sentido y la simbolización es crucial para la filosofía y las ciencias de la conducta. Estamos, con precisión, conscientes del efecto de las sensaciones sobre el intelecto. Nuestro tiempo ha encubierto una multitud de formas en las cuales la función intelectual es afectada por este *experiencing* pre-conceptual: la cultura, la economía, los impulsos biológicos, las necesidades psicológicas, desarrollo temprano, intereses de clases, sexo, gustos, propósitos y así sucesivamente. Una gran cantidad de lo que la filosofía ha utilizado como fundamento puramente racionales debe ahora ser considerada en relación a un *experiencing* pre-conceptual.

Es problemático observar que en las distintas áreas mencionadas el punto de vista racional de la “experiencia”, lógicamente construido, se ha fuertemente abierto camino, dando como resultado, para Gendlin (1962), que:

La filosofía se ha tornado más y más estrecha. La política se perdió en la sociología, la Ética derivó en la psicología, la metafísica fue dejada de lado, la epistemología se tornó sólo en algo lógico. El intelecto fue reducido sólo a las escasas fórmulas con las cuales se construye la sintaxis lingüística.

Así, la filosofía tuvo la difícil tarea de evitar transformarse en una mera “racionalización” de una clase más poderosa de “experiencia”.

A su vez, hay que destacar “que la sensación sin una simbolización es ciega, y la simbolización sin una sensación es una sensación vacía” (Gendlin, 1962). Al respecto podemos afirmar que no es posible saber lo que “significa” un concepto o utilizarlo significativamente sin la “sensación” de su significado. Por lo cual, en el lugar del significado sentido no puede utilizarse ningún monto de símbolos, definiciones o semejantes (Gendlin, 1962). No es posible comprender el concepto en su globalidad, si no poseemos el significado sentido del mismo. Por lo que los conceptos no son significados, excepto en relación al *experiencing*.

1.5 Centrándonos en el *Focusing*.

Podemos plantear que el *Focusing* fue descubierto por Gendlin (1969), en la Universidad de Chicago, cuando comenzó a investigar sobre la pregunta: “¿Por qué la psicoterapia ayuda a algunas personas y a otras no?”.

Gendlin (1969) y su equipo plantearon una investigación en donde estudiaron cientos de grabaciones de sesiones de terapia. Realizaron grabaciones de las terapias enteras, de distintos terapeutas y clientes. Además se les solicitó a los terapeutas y pacientes que evaluaran si la terapia había sido un éxito o no, y también se utilizaron escalas estandarizadas de evaluación para determinar si se había producido un cambio. Con estos tres tipos de datos dividieron a las terapias en psicoterapias exitosas y sin éxito. Se realizaron comparaciones de las grabaciones, para intentar dilucidar qué era lo que producía el éxito o el fracaso. Primero observaron, que a diferencia de lo pensado, no había diferencia significativa en el comportamiento del terapeuta en ambos grupos. Posteriormente escucharon a los clientes, llegando al descubrimiento que *había* una diferencia entre los clientes de una terapia exitosa y los de una terapia sin éxito. Aquello no era algo que los clientes con éxito aprendieran a hacer gracias a la terapia; era algo que ellos ya hacían, y que eran capaces de hacer antes de entrar a la sesión. Así descubrieron que podían predecir si la terapia tendría éxito oyendo las cintas de las dos primeras sesiones. ¿Qué era lo que los investigadores oían en las cintas que les permitía predecir el futuro de la terapia? (Gendlin, 1968). En la sesión, los clientes exitosos comenzaban a *hablar más despacio*, a expresarse *con cierta dificultad*, como intentando *buscar la palabra más adecuada* para describir algo que sentían en aquel momento. Además, Los clientes solían comentar que experimentaban una sensación en el cuerpo. De manera que los clientes tenían una sensación vaga y difícil de describir en *el* cuerpo, que sentían durante la sesión. Lo anterior no ocurría en los pacientes de las terapias que no tuvieron éxito (Gendlin, 1968). Gendlin se decidió a desarrollar “*una técnica*” que permitiera acceder a aquel tipo de experiencia que marcaba la diferencia entre una

terapia o no exitosa. Gendlin llamó a este procedimiento *focusing*. A su vez hay que destacar que desde esta tradición el *focusing* fue descubierto, no inventado; planteándose como una habilidad que todos poseemos (Gendlin, 1969).

En el *Focusing* (Gendlin, 1999) se plantea dejar en suspenso nuestra forma de relacionarnos con los sentimientos y problemas, manteniéndolos en reserva en el caso de que no tengamos más remedio que utilizarla. Yendo más allá de las descripciones, para permitir que la experiencia presente surja, lo cual se puede generar, con la ayuda, de ciertos pasos estructurados. Es básico escuchar empáticamente y reflejar acuciosamente el significado de lo que dice el cliente, lo que ayudará a profundizar en dirección de su propio *experiencing* (accediendo a su propia sabiduría). En relación al *proceso* mismo, hay gente para la que les resulta fácil prestar atención al interior de su cuerpo, para otros aquello no es sencillo. Al respecto, Gendlin enfatiza que todos pueden aprender *Focusing* (Gendlin, 1999), pero hay quienes tienen que aprender primero “a sentir el cuerpo desde dentro” (Gendlin, 1999); en aquellos casos se plantea seguir preliminarmente algunas instrucciones como:

¿Puedes sentir por dentro del estómago y de tu pecho?, ¿Qué sientes ahí? Tómate uno o dos minutos. ¿Se trata de algo así como el tacto de la lana, es algo agitado, tenso, o cómo es? No es necesario que des una descripción verbal mientras puedas decir que esa cualidad está ahí. Tómate uno o dos minutos. ¿Conseguiste que tu atención se fijara ahí?

Luego de este “primer paso” Gendlin (1999) estructura, 6 pasos del *proceso* de *Focusing*:

1.- Despejar un espacio.

Es el movimiento preliminar del proceso de *Focusing*; este consiste en desarrollar gradualmente la atención sobre la experiencia (que es corporal), identificando cual es la relación con ella, a su vez manteniendo cierta “*distancia segura*”.

2.- Dejar que se forme la *sensación sentida*.

Es indispensable para el proceso detectar aquel lado ambiguo o sensación corporal implícita. Independientemente de lo que el cliente sepa sobre una temática, como se trata de un problema también tiene un lado irresuelto, emergerá una *sensación sentida* en forma de incomodidad, irresolución o riqueza implícita, que va más allá de lo que puede comprender inicialmente.

3.- Buscar un asidero.

Consiste en intentar encontrar una palabra, frase o imagen que capte exactamente *la cualidad* de aquella *sensación sentida*. Algunas de las palabras son habitualmente usadas son: “pegajoso”, “bloqueado”, “pesado”, “ansioso”, “indefenso», “quemado”, “preocupado” o “nervioso”.

4.- Resonando con el asidero.

Si la palabra, frase o imagen buscada realmente se ajusta a la *sensación sentida*, se debería producir un pequeño alivio, en relación a como el cliente se sentía hasta ahora. El cliente preguntará a su cuerpo: “¿Se ajusta realmente?, ¿Esto es...? ¿Es como...?”. Con aquel “ejercicio” se debería producir un pequeño alivio, una señal corporal, que dijese: “sí (*respira*), eso es”.

5.- Preguntando.

El cliente, como si no supiera nada, pregunta a su cuerpo, a la *sensación sentida*, de qué se trata. Se han planteado distintas preguntas que favorecerían este proceso; si una tiene algún efecto sobre la sensación sentida, se debe intentar permanecer con aquel efecto, y se dejan las otras preguntas. Siempre hay que intentar asegurarnos que la sensación sentida siga ahí (para volver a ella el cliente debe puede el asidero). Si está ahí se plantea la pregunta: “¿Qué es tan... de la globalidad de esto?” (Colocando la palabra, frase o imagen del asidero en el espacio en blanco), o se pregunta: ¿Qué hay realmente *en* este ...?”, “Qué es lo peor, lo más...de todo esto?”, “Qué necesitaría para estar bien?”. La mayoría de la gente obtiene pronto respuestas que surgen a partir de lo que ya saben o que

pueden deducir, pero Gendlin (1999) plantea que si la *sensación sentida* permanece inmutable, se debe dejar que todos los pensamientos vayan pasando de largo, para lograr preguntar directamente a la *sensación sentida*, lo que lleva más tiempo, ya que implica tocarla, quizás volver atrás, y luego volverla a tocar (Gendlin, 1999). Se trata de permitir que la *sensación sentida* responda a nuestras preguntas. Gendlin (1999) reconoce que aquel proceso requiere bastante práctica; pero quedarse con aquella *sensación sentida* directa sin saber (todavía) lo que es, es hacer correctamente el proceso de *focusing*. Así, en un momento dado se abrirá y te dará un paso.

6.- Recibiendo.

Gendlin (1999) plantea que se debe acoger cualquier cosa que surja con algo de agitación dentro de la *sensación sentida*, ya que no se trata de la respuesta final, sino tan sólo de un primer paso, lo primero que nos quiere decir nuestro cuerpo, y se debe agradecer que nos haya hablado. A su vez refiere que, hay que tener cuidado con que la capacidad crítica nos haga menospreciar este primer paso. No se supone que el paso sea cierto; simplemente se escucha, pudiéndose “tratarse tan sólo de una dirección, una primera pista sobre algo que surgirá de forma diferente y más realista más adelante” (Gendlin 1999); a lo que agrega que, puede ayudarnos realmente dejar que nuestro cuerpo viva “aquella” dirección aunque esta primera afirmación o imagen no sea la más realista. Para Gendlin (1969) el “Recibir” significa dar el espacio necesario para permitir que el paso se dé; sin rechazarlo, por muy extraño que pueda parecer. A su vez (Gendlin, 1999) plantea que aquel “procedimiento” *siempre* viene con un pequeño alivio sentido corporalmente, una sensación corporal de que en todo eso hay algo *bueno*.

Aquellos pasos corresponden a una *ronda* de *focusing*; es evidente que un problema cualquiera puede exigir distintas rondas de este tipo; pero su efecto *experencial* permite el proceso de reconstitución del *experencing*, en donde los datos sentidos implícitos y difusos se diferencian y simbolizan, contactando el nivel corporal, para vivir y hablar “desde allí” (Gendlin, 1999).

Segunda parte

Visitando a Fernando Pessoa

2.1 Antecedentes biográficos.

2.2 Pessoa y su obra.

2.3 Sobre los Heterónimos de Pessoa

- **Álvaro de Campos.**
- **Ricardo Reis.**
- **Alberto Caeiro.**

2.4 Su *maestro*, Alberto Caeiro.

2.1 Antecedentes biográficos.

Fernando António Nogueira Pessoa, nace en Lisboa, Portugal, el 13 de junio de 1888, falleciendo en la misma ciudad el 30 de noviembre de 1935. Es considerado uno de los mayores poetas de la lengua portuguesa y de la literatura europea (Moya, 2009), y es sin duda el poeta portugués más importante del siglo XX.

Fernando Pessoa tuvo una vida “laboralmente” centrada en el periodismo, la publicidad, el comercio y como traductor de cartas para distintas empresas de Lisboa (Crespo, 2006); digo laboralmente entre comillas ya que para Pessoa el ser poeta o escritor no constituía una profesión, sino una vocación. Su obra literaria heterodoxa y extensa; en la que se desdobló en varias personalidades conocidas como heterónimos (Crespo, 2006).

Vivió gran parte de su juventud en Sudáfrica, donde estudió hasta el año 1905, y donde la lengua inglesa comenzó a tener gran importancia en su vida. Pessoa no escribía una poesía “propia”, sino la de sus llamados *heterónimos*. Los que podríamos definir como autores ficticios, diferentes en historia, estilo y voz. Así publicó bajo varios *heterónimos*, entre los más importantes están Alberto Caeiro, Álvaro de Campos y Ricardo Reis.

Biográficamente (Moya, 2006) debemos señalar que existen varios hechos, que claramente, marcaron su infancia. Su padre muere a los 43 años, víctima de la tuberculosis, dejando a Fernando con sólo cinco años; al año siguiente, su hermano Jorge, fallece antes de cumplir un año. En 1895, su madre se casa con João Miguel Rosa, cónsul de Portugal en Durban; por lo cual Fernando se va a vivir a África con el resto de su familia. Ahí tiene un profundo contacto con la lengua inglesa, por lo cual sus primeros escritos fueron en aquel idioma, familiarizándose con la obra de Edgar Allan Poe. En la secundaria crea el heterónimo Alexander Search, con el cual se envía cartas a sí mismo. Su infancia y adolescencia se caracterizó por los viajes en barco entre Portugal y Sudáfrica. Posteriormente en la universidad, surgen los heterónimos Charles Robert Anon y

H. M. F. Lecher. En 1905 regresa definitivamente a Portugal, continuando en ese periodo la producción de poemas en inglés. Pero es en esa misma época cuando entra en contacto con importantes escritores de la literatura portuguesa, como Cesário Verde.

En relación a otro contexto, a los 31 años conoce a Ofélia Queiroz, 12 años menor que él, teniendo una relación, que se ve interrumpida por las extravagancias literarias de Pessoa, quien firma sus cartas como Álvaro de Campos. Pessoa le escribe:

Toda mi vida gira en torno a mi obra literaria, buena o mala, lo que sea, lo que pueda ser. Todos (...) tienen que convencerse de que soy así, de que exigirme sentimientos, que considero muy dignos, dicho sea de paso, de un hombre común y corriente es como exigirme que sea rubio y con los ojos azules. (Escrito entre 1919-1920).

En 1912 comienza su actividad como ensayista y crítico, en la revista "Águia", con el artículo: *La nueva poesía portuguesa sociológicamente considerada*. Luego tradujo y escribió para distintas revistas de vanguardia (*Orpheu*, *Ruy Vaz*, *Presença*). En 1918 publicó en inglés su primer libro de poemas, *Antinous*. Pero fue hasta 1933 que no publicó su primera obra en portugués, *Mensagem*.

El 30 de noviembre de 1935 a los 47 años muere por una patología hepática, en la misma ciudad en que naciera, dejando una gran obra inédita, que hasta la actualidad es fruto de análisis y controversias. Su último texto escrito estaba en inglés, idioma en que fuera educado: "I know not what tomorrow will bring..." (Pessoa, 1935 en Pessoa 1993).

Fernando Pessoa *propone* una síntesis de su biografía en su poema "*Biografía*":

Si después de yo morir quisieran escribir mi biografía

no hay nada más sencillo.

Tiene sólo dos fechas

la de mi nacimiento y la de mi muerte.

Entre una y otra todos los días son míos.

(En Moya, 2006. Escrito entre 1913-15; Publicado por primera vez en 1925).

2.2 Pessoa y su obra.

El poeta es un fingidor.
Finge tan completamente
que llega a fingir que es dolor
el dolor que de veras siente.

(Fernando Pessoa / *Bernardo Soares; Autopsicografía*, 1931).

Fernando Pessoa no solo creó poesía, sino que para (y a través de) esta creó otras vidas, sus *heterónimos*. Pessoa (1918) escribió: “Vivir no es necesario, lo que es necesario es crear”.

Así, detrás de su apariencia excesivamente estructurada y convencional, estaba este enigmático desarrollo de su personalidad. Hay quienes se preguntan si Fernando Pessoa expresó verdaderamente lo que sentía y pensaba, o si no es todo un producto de la creación de sus escritores imaginarios. Es este enigma el que motiva las investigaciones y debates sobre su obra literaria (Lourenco, 2006). Respecto de su trabajo Pessoa escribe (Pessoa en Lourenco, 2006):

Tengo el deber de encerrarme en la casa
de mi espíritu y trabajar cuanto pueda y
en todo cuanto pueda para el progreso de
la civilización y el ensanchamiento de la
conciencia de la humanidad.

La más importante creación estética de Fernando Pessoa fue la invención de los *heterónimos* (Lourenco, 2006), lo cual marca toda su obra. Pero, ¿Cómo podríamos definir los *heterónimos*?, Aquellos corresponden a personalidades poéticas completas, con historia, identidad y ética distintas. Estas identidades (*falsas*), toman un carácter real a través de su manifestación artística del autor original. Fernando Pessoa, también escribió bajo su propio nombre, el que fue

llamado *ortónimo*. Pero con el desarrollo de su obra, este *ortónimo*, pasó a ser un heterónimo más. Los *heterónimos* más conocidos fueron Álvaro de Campos, Ricardo Reis y Alberto Caeiro. Un cuarto heterónimo fundamental en la obra de Pessoa fue Bernardo Soares, autor del *Libro del desasosiego* (Pessoa, 1929-1935). Con los heterónimos Pessoa desarrolló una profunda reflexión sobre la relación entre verdad, existencia e identidad. Y claramente la *identidad* es un factor de gran importancia en su misteriosa obra. Pessoa escribió:

Con una falta tal de gente con la que
coexistir, como hay hoy, ¿qué puede
un hombre de sensibilidad hacer, sino
inventar sus amigos, o cuando menos,
sus compañeros de espíritu?

(Pessoa, 1920-1934).

El único libro que publicó en vida (y como Fernando Pessoa) fue *Mensagem*, una colección de poemas sobre los grandes personajes históricos portugueses.

En relación a su *Ortónimo*, Pessoa desarrollo distintas fases, pero que en términos generales remiten a la búsqueda de un cierto patriotismo perdido (Luorengo, 2006), siendo también influenciado por doctrinas como la teosofía y la masonería. Esta poesía desarrolla un carácter mítico, trágico y heroico. Fernando Pessoa intenta mirar el mundo de forma múltiple, y ahí esta enraizado su carácter universal; ya que uno de sus mayores valores, fue entregar una visión de la vida, simultáneamente múltiple y unitaria, incluso con contradicciones.

2.3 Sobre los Heterónimos de Pessoa

Se han descrito más de 70 *heterónimos* de Fernando Pessoa (Lourenço, 2006). De aquellos, los más célebres son:

Álvaro de Campos.

Él fue el único en manifestar a lo largo de su obra distintas fases poéticas; comienza como un decadentista influido por el simbolismo, luego se adhiere al futurismo, posteriormente asume una veta nihilista, expresada en uno de los poemas más conocidos de la lengua portuguesa: *Tabacaria*. En su *biografía* se plantea que era un ingeniero homosexual de educación inglesa y origen portugués, que vivía con la sensación de ser un extranjero en cualquier parte del mundo. Álvaro de Campos escribió:

Vivir es pertenecer a otro. Morir es pertenecer a otro. Vivir y morir son la misma cosa. Mas vivir es pertenecer a otro de fuera y morir es pertenecer a otro de dentro. Una y otra cosa se asemejan, pero la vida es el lado de fuera de la muerte. Por eso la vida es la vida y la muerte es la muerte, pues el lado de fuera siempre es más verdadero que el lado de dentro; tanto es así que el lado de fuera es el que se ve.

Ricardo Reis.

Simboliza la herencia clásica en la literatura occidental, expresada en la simetría, armonía, además de lo depurada y disciplinada su obra. Fernando Pessoa escribió que Ricardo Reis se trasladó a Brasil en protesta por la proclamación de la República en Portugal.

Definido como latinista y monárquico; nunca fue informado su año de muerte. José Saramago, escribió *El año de la muerte de Ricardo Reis*, donde continúa desde una perspectiva personal la historia de este heterónimo.

Alberto Caeiro.

Considerado como el *maestro*; Pessoa escribió en una carta a su amigo Casais Monteiro el 13 de enero de 1935: "Perdóneme lo absurdo de la frase: había aparecido en mí mi maestro".

Alberto Caeiro fue el único que nunca escribió en prosa, ya que planteaba que solamente la poesía sería capaz de dar cuenta de la realidad. En su biografía destaca que nació en Lisboa, fue campesino y solo cursó estudios primarios. Luego de muertos sus padres, se quedó en casa de una tía, viviendo de una renta modesta; falleciendo de tuberculosis.

Alberto Caeiro fue descrito por el *ortónimo* como el propio paganismo. Poseía un lenguaje estético directo, concreto y simple, pero con una compleja reflexión sobre la existencia y la relación con el entorno y los sentidos. En *El Guardador de rebaños* escribió (V poema en Moya, 2009): "Hay suficiente metafísica en no pensar nada".

Como refiere Moya (2009) el universo de Pessoa puede dividirse entre un antes y un después de Caeiro. En Alberto Caeiro, Fernando Pessoa plantea una vuelta radical hacia lo corporal y la experiencia directa en un sentido procesal. Caeiro siente que la excesiva defensa del pensamiento, que se hace en nuestra cultura, trae la enfermedad. Para él nuestro mundo no existe para ser pensado, las cosas solo existen para ser percibidas, el pensamiento puede ser un obstáculo. Así critica el intelectualismo y lleva al límite el desprestigio del lenguaje (Soberón, 2006).

En el II poema del "*Guardador de Rebaños*", escribe:

Creo en el mundo como en una margarita
porque lo veo. Pero no pienso en él
pues pensar es no comprender...
El mundo no se ha hecho para que pensemos en él
(pensar es estar enfermo de los ojos)
sino para mirarlo y quedarse conforme...

Y en el IX poema agrega:

Soy un guardador de rebaños,
El rebaño son mis pensamientos,
Y mis pensamientos son todas sensaciones.
Pienso con los ojos y con los oídos,
Con las manos y con los pies,
Con la nariz, con la boca.
Pensar una flor es verla y olerla
Y comer una fruta es encontrar su sentido.

2.4 Su maestro Alberto Caeiro.

Se ha planteado a Alberto Caeiro, el *maestro*, como un fiel discípulo de Nietzsche (Soberó, 2006). Caeiro, al igual que Nietzsche, hace una fuerte crítica al intelectualismo de la filosofía occidental. Caeiro hace una apología a los sentidos, que es homologable a la transfiguración del filósofo artista que quería Nietzsche (Soberó, 2006). Con una postura que ronda en el misticismo, Alberto Caeiro en *El guardador de rebaños* (V poema en Moya, 2009) declara:

Hay suficiente metafísica en no pensar en nada.
¿Qué es lo que pienso yo del mundo?
¡Bah, qué importa lo que yo piense del mundo!
Si cayese enfermo, lo pensaría.

Para Alberto Caeiro las cosas solo existen para ser percibidas, para ser sentidas sin la intromisión del pensamiento (Soberó, 2006), para Caeiro el pensamiento es un obstáculo y un engaño, que distorsiona la realidad. En el II poema de *El guardador de rebaños* (Moya, 2009) escribe:

No tengo filosofía: tengo sentidos...
Si hablo de la naturaleza no es porque sepa qué es,
Sino porque la amo, y la amo por eso...

Caeiro coloca a la filosofía en una posición contraria a los sentidos, desde aquella perspectiva es posible plantear que el poeta es un nietzscheano (Soberó, 2006). Para Alberto Caeiro el pensamiento (y la filosofía) niegan a los sentidos, niegan la relación del hombre con la “eterna novedad del mundo” (Pessoa en Moya, 2009). Caeiro, al igual que Nietzsche, plantea una vuelta a la corporalidad, siendo para ellos imprescindible defender el mundo de los sentidos.

Caeiro desconfía del lenguaje (versus los sentidos) como instrumento de conocimiento. En *Poemas inconjuntos* escribió (Caeiro, 1997):

He comprendido que las cosas son reales y
todas diferentes unas de otras; He
comprendido esto con los ojos, nunca con el
pensamiento. Comprenderlo con el
pensamiento sería encontrarlas iguales a
todas.

Así, es evidente la defensa del mundo captado a través de los sentidos, para Caeiro comprender no con el pensamiento sino con los sentidos permite recuperar la inconfundible diversidad del universo (Soberó, 2009), y también es evidente que la vuelta hacia los sentidos es al mismo tiempo una vuelta hacia la corporalidad. Para Caeiro el lenguaje, instrumento incapaz de *decir* la realidad, no puede ofrecer la clave para relacionarse con el mundo.

La filosofía del lenguaje de Nietzsche tendría como consecuencia última el silencio, y en Caeiro el silencio de la percepción sensorial cumple ese dictamen secreto (Soberó, 2009).

Tercera parte

Desarrollando un diálogo entre la Psicoterapia Experiencial y Fernando Pessoa

3.1 La vuelta a la corporalidad.

3.2 Acerca de lo *pre conceptual*.

3.3 Concepciones sobre la creación de significado.

3.4 El valor de la *Existencia*.

3.1 La vuelta a la corporalidad.

Se propone un primer punto de encuentro - acercamiento, relacionado con el valor que se da a la Corporalidad - experiencia corporal. Para ambos autores, nuestro cuerpo es capaz de conocer nuestras decisiones antes de que aquello sea consciente (Gendlin, 2000). Así, para Gendlin (2000) la persona reflexiva y corporalmente sintiente es más que el llamado "control consciente". Gendlin (1999) refiere:

Las personas se focalizan y *hablan desde* (llevan adelante) más de lo que ellas están enfrentando, lo cual sienten físicamente pero que al principio no pueden decir. Los nuevos pasos y frases, que son más intrincadas que el lenguaje usual, 'surgen' desde la lóbrega 'sensación' corporal (p. 236).

Por su parte Fernando Pessoa, radicaliza aquello, renegando del pensamiento, ya que plantea que el mundo solo puede ser realmente descubierto a través de la experiencia del cuerpo; que para él se relaciona directamente (y quizás únicamente) con la experiencia de los cinco sentidos. En *El Guardador de Rebaños* (II poema, Moya, 2009), escribe:

Creo en el mundo como en una margarita
por qué lo estoy viendo. Pero no pienso en él
pues pensar es no comprender...

El mundo no se ha hecho para pensarlo
(pensar es estar enfermo de los ojos)
sino para mirarlo...

En el poema V escribe:

Quien está el sol y cierra los ojos,
comienza a no saber qué es el sol
y a pensar en muchas cosas que dan calor,
pero al abrir los ojos, ve el sol
y ya no puede pensar en nada,
pues la luz del sol cuenta mucho más que todos los pensamientos
de todos los filósofos y de todos los poetas.

Recalcando nuevamente, en el poema IX, que el mundo solo puede ser revelado por los sentidos:

Pensar una flor es verla y olerla

Y comer una fruta es encontrar su sentido.

Debemos plantear que para Gendlin (2000), a pesar de la existencia de múltiples y diversos índices, la complejidad de la psique-cuerpo no puede ser reducida a estos, ya que la persona es un proceso auto-organizador, con aspectos conscientes e inconscientes, que a su vez destina, reestructura, y reemplaza sus propios componentes necesitados. Así el proceso es en sí mismo vivo, y no se reduce a los componentes, sino también a como son usados para mantener la organización. Aquello se plantea más claramente con el desarrollo del concepto del *experiencing* (Gendlin, 1992), que entrega en su esencia el carácter procesal del organismo en interacción incesante con los símbolos del medio ambiente, valorando radicalmente el elemento de lo corporal. Tener consciencia del propio *experiencing* implica implícitamente acceder a todas las experiencias propias. El *experiencing* es un proceso concreto, sentido corporalmente; un proceso vivo

de interacción y como plantea Gendlin (1999) cuando las personas aprenden a contactar el nivel corporal, lo pueden “utilizar” para múltiples propósitos, pero especialmente para vivir y hablar “desde allí”.

Hay que destacar que si bien, ambos autores proponen una radical vuelta a lo corporal, sus posturas o planteamientos tienen matices y diferencias claras.

Por una parte Fernando Pessoa, en su heterónimo Alberto Caeiro, reniega del lenguaje como instrumento de conocimiento, volcándose hacia los sentidos, como única vía válida para descubrir y comprender el mundo, En *Poemas inconjuntos* (Caeiro, 1997) escribió:

He comprendido que las cosas son reales y
todas diferentes unas de otras; He
comprendido esto con los ojos, nunca con el
pensamiento. Comprenderlo con el
pensamiento sería encontrarlas iguales a
todas.

Para Alberto Caeiro el comprender es un proceso de los cinco sentidos y no del *pensamiento*; y aquel proceso corporal es el que permite acceder a la diversidad del mundo. Caeiro atribuye al pensamiento la connotación de obstáculo, que nos aleja de la verdad del mundo y de la experiencia, distorsionando la realidad, no permitiendo que fluya el torrente de sabiduría de los sentidos, al cual él le entrega un valor absoluto.

En el II poema de *El guardador de rebaños* (Moya, 2009) escribe:

No tengo filosofía: tengo sentidos...

Si hablo de la naturaleza no es porque sepa qué es,

Sino porque la amo, y la amo por eso...

Fernando Pessoa, reivindica la corporalidad, pero llega hasta el punto de plantear que la experiencia se descubre – conoce (únicamente) a través de los sentidos, lo cual marca una diferencia con los planteamientos de Eugene Gendlin, ya que él refiere que la experiencia corporal va más allá de los cinco sentidos, llamando aquello *la primacía del cuerpo por sobre la percepción* (Gendlin, 1992).

Eugene Gendlin (1992) plantea:

Nuestros cuerpos se sienten a sí mismos viviendo en nuestras situaciones. Nuestros cuerpos hacen nuestro vivir. Nuestros cuerpos son interacciones en el ambiente; ellos interactúan como cuerpos, no sólo a través de los cinco sentidos. Nuestros cuerpos no acechan en aislamiento detrás de las cinco mirillas de la percepción (p. 344).

Pero claramente, la relación que ambos autores hacen entre corporalidad, percepción y lenguaje es distinta. Por una parte para Alberto Caeiro, el lenguaje no es capaz de *decir* la realidad, ni de ofrecer las adecuadas claves para relacionarse con el mundo. Para Caeiro, el pensamiento niega a los sentidos (Pessoa en Moya, 2009); mundo de percepción que es defendido radicalmente por él, dado su postura de que solo la vuelta a los sentidos nos entregaría una comprensión amplia de la existencia.

Por su parte Gendlin (1992), concibe un cuerpo que después de y con el lenguaje, se mueve más allá del lenguaje. No niega la importancia del lenguaje, ni lo considera una limitante, sino más bien un estado o momento, que al igual que las

cinco mirillas de la percepción, tienen un valor como experiencia, pero son solo una parte de la experiencia corporal misma. Gendlin (1992) refiere:

El cuerpo antes del lenguaje continúa viviendo también más allá del lenguaje ahora, mientras usted me escucha. Mientras usted oye mis palabras, usted no está pensando sus propias palabras. No obstante, su cuerpo vivo retiene quién usted es, su pasado y todo lo que usted sabe. Lo que yo digo entra en todo eso.

Gendlin (1992) no rechaza la percepción de los sentidos, ni niega su importancia, pero destaca que el cuerpo va más allá, entregándole siempre un profundo sentido relacional con el entorno y sí mismo:

Las percepciones no son el fondo. Hay una complejidad corporal-interaccional implícita que está primero, y permanece con nosotros ahora. No es el cuerpo de la percepción que está elaborado por el lenguaje, más bien es el cuerpo del vivir interaccional en su ambiente. El lenguaje elabora cómo el cuerpo implica su situación y su próxima conducta. Nosotros sentimos nuestros cuerpos no como elaboradas percepciones sino como el sentido corporal de nuestras situaciones, el entero cuerpo interaccional por el que nos orientamos y sabemos por qué estamos haciendo eso.

Es observable, que la radical introducción de lo corporal realizada por Gendlin, incorpora elementos similares a lo planteado por Fernando Pessoa en su heterónimo Alberto Caeiro, pero la postura de Gendlin radicaliza y profundiza el valor de la corporalidad, ya que Caeiro solo llega hasta la defensa de los sentidos, en una eterna novedad y relación con el mundo; pero no reconoce una corporalidad que vaya más allá, como lo es para Gendlin, donde el cuerpo no es sólo un centro orientando de la *percepción* o movimientos, sino es *acción* y *discurso* en las situaciones. Siendo la experiencia corporalmente sentida inherentemente una interacción.

3.2 Acerca de lo *pre conceptual*.

Gendlin (1962) reconoce ciertos elementos que dificultan la evaluación o acceso a la experiencia corporal. En relación con aquello, plantea que los fenómenos están cambiando siempre, siendo muy difícil generalizar de una forma que sea realmente útil, además frecuentemente cuando algún nuevo producto creado o conducta ocurre esta no se ajusta a lo planteado con anterioridad, también una completa multitud de factores siempre se interrelacionan e interpenetran de tal manera, que cada uno afecta y limita el uso de cualquiera de ellos, observándose que ningún vocabulario de palabras o variables es capaz de acercarse a la sensibilidad del observador humano. A su vez, el observador puede investigar y observar mucho de lo que debe ser estudiado, pero de esta forma se provee de un observador sesgado.

Como alternativa a esto propone el concepto de *experiencing* (Gendlin, 1962), el que permitiría “un mayor acceso”, a la experiencia corporal, ya que en su esencia reconoce del carácter procesal del organismo en interacción incesante con los símbolos del medio ambiente. Para Gendlin (1962) este es un guía digno de confianza, ya que contiene pre conceptualmente todas las experiencias del individuo. Debemos reconocer características misma del *experiencing* como su capacidad de ser cambiante, no generalizable, relacional, capaz de desarrollar y acoger distintas interpretaciones y/o simbolizaciones y no siendo posible su reducción a sistemas explicativos; así el carácter básico del *experiencing* es ser *pre conceptual* (Gendlin, 1962).

Por su parte en la obra de Fernando Pessoa se parecía, ampliamente en Alberto Caeiro, la valorización de una experiencia corporal que se encuentra previamente a la reflexión o a la creación de conceptos; y que es evidentemente una experiencia cambiante, no generalizable, capaz de ser y recibir distintas interpretaciones o simbolizaciones.

Nuevamente, el poema llamado *El guardador de rebaños*, nos permite ilustrar el encuentro entre estos autores. Este poema que fue escrito, según la historia, en una sola noche, frente a la experiencia *Pessoana* de vivir la llamada *explosión creativa* (Moya, 2009).

En el II canto (en Moya, 2009), dice:

Creo en el mundo como en una margarita

porque lo estoy viendo. Pero no pienso en él

pues pensar es no comprender...

El mundo no se ha hecho para pensarlo

(pensar es estar enfermo de los ojos)

sino para mirarlo y quedarse conforme.

No tengo filosofía: lo que tengo son sentidos...

Si hablo de la naturaleza no es porque sepa qué es,

sino porque la amo, y la amo por eso,

por qué el que ama nunca sabe lo que ama

ni por qué lo ama, ni lo que es amar...

Amar es la eterna inocencia,

y la única inocencia consiste en no pensar...

En el canto V agrega:

¿Cuál es mi idea de las cosas?

¿Qué opinión tengo sobre las causas y los efectos?

¿Qué he meditado yo sobre Dios y el alma

y sobre la Creación del Mundo?

No lo sé. Para mí, pensar en eso es cerrar los ojos

y no pensar. Es como correr los visillos

de mi ventana (que no tiene visillos).

Tanto Eugene Gendlin como Fernando Pessoa, valoran lo *pre conceptual* de la experiencia corporal. Por su parte Gendlin (1962) refiere que:

Cualquier aspecto del experiencing posee infinitas categorías de gran complejidad. De cualquier forma en que sea simbolizado también provee la posibilidad de muchas otras simbolizaciones. Este puede completarse con eventos, conductas o símbolos verbales. Podemos aplicar un set de símbolos después de otro y así sucesivamente diferenciarlo. En parte dependerá del punto de vista que tomemos, de los aspectos a los cuales atendamos, las preguntas que formulemos, el esquema que apliquemos, las conductas que sucedan, el significado que será simbolizado, si bien, cada uno de estos proporciona sólo el significado presente en ese momento preciso (p.17-18).

Así, él plantea que los significados, en cualquier aspecto del experiencing, son potencialmente tantos que no es posible agotarlos; no importando cuán finamente

lo hayamos simbolizado o diferenciado. Aquellos significados *incompletos* o *inacabados* son a su vez *pre conceptuales*.

Por su parte Fernando Pessoa deja clara su postura respecto a lo inagotable, cambiante y *pre conceptual* de la experiencia, cuando escribe Alberto Caeiro (en Moya, 2009):

Yo me siento acabado de nacer a cada instante
a la eterna novedad del mundo...

y exclamando posteriormente:

Hay metafísica bastante en no pensar en nada.

Como plantea Soberó (2006), para Alberto Caeiro las cosas solo existen para ser percibidas, para ser sentidas sin la intromisión del pensamiento, para Caeiro el pensamiento es un engaño, que altera la realidad; que por lo anterior, podríamos afirmar se incorporaría de una forma más auténtica desde un punto de vista *pre conceptual*.

3.3 Concepciones sobre la creación de significado.

Como se ha mencionado, para Gendlin (1962), el conocimiento no solo está formado por dimensiones lógicas y operacionales, existiendo una dimensión experiencial directamente sentida. Para Gendlin los conceptos, eventos o sucesos son significativos sólo en la medida que interactúan con el *experiencing* sentido (Gendlin, 1962). Formándose los significados a través de la interacción entre el los símbolos y el *experiencing*. Para Gendlin es necesario ampliar los métodos científicos usuales, no sólo analizando como un constructo lógico. Tampoco no es conveniente dejar el sentido concreto siempre presente de la “experiencia” en forma vaga y en tierra de nadie. El desafío está en estudiar el comportamiento humano aprendiendo a captar los conceptos pueden relacionarse con la experiencia sentida y cómo los conceptos de este tipo, se pueden, a su vez, relacionar con conceptos y mediciones objetivas (Gendlin, 1962). Gendlin (1992) se refiere directamente a la experiencia, con el desarrollo del concepto de *experiencing*, definiéndolo como una corriente de sensaciones parcialmente formada y sostenida en cada momento, que se puede atender interiormente. Siendo para él básico en la formación de significados.

Gendlin (1962) afirma que para saber lo que “significa” un concepto o utilizarlo significativamente debemos primero “obtener” la “sensación” de su significado. No es posible comprender el concepto en su globalidad, si no poseemos el significado sentido del mismo. Por lo que los conceptos solo son significados cuando están en relación a la experiencia corporal sentida.

Similares concepciones se manifiestan también en la obra de Fernando Pessoa, cuando Alberto Caeiro, en *El guardador de rebaños*, refiere (en Moya, 2009):

Soy un guardador de rebaños

el rebaño son mis pensamientos,

y mis pensamientos son todos sensaciones.

Pienso con los ojos y con los oídos,
con las manos y con los pies,
con la nariz, con la boca.

A lo que agrega:

Pensar una flor es verla y olerla
y comer una fruta es encontrar su sentido.

Por eso, cuando en un día de calor
me siento triste de tanto haber disfrutado
y metiendo a mis anchas en la hierba,
y cierro los ojos calientes,
siento todo mi cuerpo tendido sobre la realidad,
conozco la verdad y soy feliz.

Como podemos apreciar para Caeiro los conceptos o experiencias solo existen, se construyen o tienen sentido cuando implican una experiencia corporal. Por lo que para Caeiro como para Gendlin, conceptos no son significados, excepto en relación a la experiencia corporal sentida. Además, parece evidente que para ambos autores la creación de un significado que permite conocer, vivir o experimentar la realidad, la existencia, implica necesariamente una experiencia corporal.

Esto es claro en Alberto Caeiro cuando manifiesta que (en Moya, 2009):

...cierro los ojos calientes,
siento todo mi cuerpo tendido sobre la realidad,
conozco la verdad y soy feliz.

No obstante las similitudes, en este caso, Caeiro va más allá, en el sentido de que la creación de significado a partir de la experiencia corporal no solo nos permite acceder al significado de los conceptos, sucesos o experiencias, sino que tiene a su vez una connotación mística, o sea de conexión con lo calificado como divino. En el V canto de *El guardador de rebaños*, Caeiro (en Moya, 2009) dice:

...si Dios es los árboles y las flores,
y los montes y el resplandor de la luna y el sol,
¿a qué llamarle Dios?
Le llamo flores y árboles y luz de luna y sol
Porque si está hecho para que lo vea,
sol, luz de luna, flores, árboles y montes,
si se me aparece siendo árboles y montes
y luz de luna y sol y flores,
es porque quiere que yo lo conozca
a través de los árboles y los montes y las flores y el resplandor de
la luna y el sol.

A su vez, posteriormente en el mismo canto agrega:

...le obedezco viviendo espontáneamente
como quien abre los ojos y ve,
y le llamo luz de luna y sol y flores y árboles y montes,
y así es como lo amo, sin pensar en él,
lo pienso al ver y al oír,
y voy con él a todas horas.

Así, Alberto Caeiro, como un místico de la percepción, plantea también que una experiencia con lo divino depende e implica a su vez la subyugación de la experiencia misma a los sentidos.

3.4 El valor de la *Existencia*.

La obra de ambos autores, posee un marcado *tinte existencial*. Para ellos la *existencia* es anterior a cualquier *esencia*, y la *existencia* se concretiza (implica) en la experiencia corporalmente sentida, de significado implícito, y que es siempre una interacción. Así para Gendlin (1962) los cuerpos son siempre complejas interacciones con sus ambientes. Él ejemplifica esto, mostrando que con un hueso antiguo se puede reconstruir no sólo el cuerpo entero, sino que también, a partir de su cuerpo, el tipo de ambiente en el que vivió. Así, la existencia es inherentemente una interacción-relación, en-el-mundo.

Como fue desarrollado, los planteamientos Merleau-Ponty (1964) influyeron fuertemente las ideas de Gendlin. Merleau-Ponty dio al cuerpo viviente las características que los filósofos anteriores atribuían a la experiencia y existencia (no en un sentido corporal). Para Merleau-Ponty (1964) y así para Gendlin (1962, 1966, 1973) lo real está siempre en movimiento, y es al mismo tiempo subjetivo y objetivo; planteando a su vez una conceptualización del hombre que reconoce la existencia de una experiencia *mundana* que instauro al hombre en el mundo antes que este lo reflexione. Hay que destacar que en Merleau-Ponty (1964), y en Gendlin (1973) no existe la conceptualización de interioridad o exterioridad humana; el hombre existe entrelazado al mundo, de la manera que la singularidad y universalidad coexisten de forma reversible en el hombre y en el mundo. Así, para Gendlin (2003) "*ser-en*" las situaciones se aplica a la persona *corporizada* y sintiente.

Por su parte para Fernando Pessoa, fundamentalmente en Alberto Caeiro, la *existencia implica una experiencia* que es corporal, siempre en relación a los cinco sentidos, y en relación constante con el mundo; con la naturaleza que para él también tiene una connotación mística, siendo en la interacción con ella no solo la experiencia de la existencia mundana, sino también con lo divino.

En relación a lo anterior, en el canto II de *El guardador de rebaños* (en Moya, 2009) exclama:

Mi mirada es clara como un girasol.
Tengo por costumbre andar por los caminos
mirando a un lado y a otro,
y de vez en cuando hacia atrás...
Y lo que veo a cada momento
es lo que jamás antes había visto
y me doy cuenta de eso...
Sé tener el asombro de mí
que un niño tendría si, al nacer,
se diese cuenta de que estaba naciendo de verdad...
Yo me siento acabado de nacer a cada instante
a la eterna novedad del mundo...

Y en el V canto (en Moya, 2009), escribe:

...si Dios es la flores y los arboles
y los montes y el sol y el resplandor de la luna,
entonces sí que creo en él,
entonces estoy creyendo en él a todas horas,
y mi vida entera es una oración u una misa,
y es una comunión de ojos y de oídos.

Cuarta parte

Aterrizaje a lo clínico

**La poesía de Fernando Pessoa como aporte a la mejor comprensión de la
Psicoterapia Experiencial.**

La poesía de Fernando Pessoa como aporte a la mejor comprensión de la Psicoterapia Experiencial.

Con lo anteriormente expuesto, podemos observar - afirmar que el nacimiento de Alberto Caeiro es un punto fundamental en la biografía y obra de Fernando Pessoa. Pudiendo dividirse su universo en un antes y un después de Caeiro, el llamado Maestro con mayúsculas (Moya, 2009).

Por su parte, el desarrollo de la Psicoterapia Experiencial, a partir de lo planteado por Eugene Gendlin, implica un antes y un después en la introducción del cuerpo, en la psicoterapia. No es falso afirmar que son decenas los autores que han contribuido en el desarrollo de una psicoterapia que reconozca, utilice y se centre en lo corporal (algunos de ellos los hemos revisado en el presente trabajo); sin embargo habitualmente se termina definiendo a la "*mente consciente*" como control, y reduciendo a la persona entera a "*el cuerpo*", y considerándolo a este solamente como componentes mutuamente independientes tales como las neuronas comunicándose (Gendlin, 2000). Tal como lo plantea Gendlin (2000) no hay que olvidar de que existe un cuerpo interiormente *experimentado*, y que la persona reflexiva y corporalmente-sintiente es más amplia que el control consciente. Gendlin es quien reconoce un cuerpo que no es sólo un centro orientando de la *percepción*, tampoco sólo un centro de *movimientos*, sino también de *acción* y *discurso* en las situaciones. Con el desarrollo del fundamental concepto de *experiencing*, Gendlin introduce radicalmente la esencia del carácter procesal del organismo en interacción incesante con los símbolos del medio ambiente; lo cual es (siempre) por sobre todo, un proceso *corporal*.

Evidentemente este llamado *enfoque corporal* no es fácil de introducir a alumnos que comienzan a estudiar los principales tópicos de la *psicoterapia experiencial*. Sobre todo en un contexto de estudiantes acostumbrados a una dimensión lógica y operacional del conocimiento.

A partir de lo anterior, tomando en cuenta ciertos puntos en común entre los dos autores, relacionados principalmente con:

La vuelta a la corporalidad.

El entendimiento de lo *pre conceptual*.

Las concepciones sobre la creación de significado.

El valor que se da a la *existencia*.

Se plantea que la poesía de Fernando Pessoa, con acento en la obra de su heterónimo Alberto Caeiro, y a su vez principalmente con el poema *El guardador de rebaños*, podría ser una buena herramienta para ayudar a la comprensión de las concepciones principales de la *psicoterapia experiencial*.

Para ambos autores, la experiencia existencial es corporal, pre reflexiva, con un carácter procesal y básicamente relacional. Así, el encuentro, conocimiento y análisis de *El guardador de rebaños*, facilitaría la incorporación de los principales planteamientos de Gendlin.

Conclusiones

Tanto la *psicoterapia Experiencial* de Eugene Gendlin así como la obra poética de Fernando Pessoa, en su heterónimo Alberto Caeiro nos entregan la posibilidad de contactarnos (dar un giro - una vuelta) hacia la experiencia - sabiduría que es *corporal*.

Debo señalar que el aporte de Eugene Gendlin, se relaciona principalmente con su reflexión respecto a los planteamientos de Carl Rogers y a las teorías de la personalidad, junto con un sentido existencial, pensando en la personalidad como la forma de abrirse a la vida. Lo que tiene una gran implicancia en la práctica de la psicoterapia, permitiendo dar pasos hacia el desarrollo de una psicoterapia *más allá* de la persona. Como se ha dicho con su concepto de *experiencing*, introdujo radicalmente el elemento de lo corporal, que para él implica contactarse con este proceso interno, que en el contexto de una relación interpersonal en marcha, determinaría el cambio terapéutico (Wolfenson, 2012).

Para Alberto Caeiro hemos convertido lo *real* en una distorsión intelectual, que nos aleja de las cosas mismas, de la verdadera *experiencia*. Para Caeiro cada cosa tiene una existencia independiente del pensamiento que vertamos sobre ella (Moya, 2009), el cual, para el autor, es un obstáculo. Para Caeiro la única alternativa a esto es volver al *cuerpo*, al contacto directo con la *naturaleza* y la naturaleza de la percepción corporal. Alberto Caeiro afirmó en el canto XXIV de *El guardador de rebaños*:

Lo que vemos de las cosas son las cosas mismas
¿Por qué habríamos de ver una cosa cuando lo que hay es otra?

Versos que a mi juicio evidentemente tienen una cercanía con la fenomenología.

Dado los puntos comunes entre ambos autores, es posible plantear que un encuentro con la obra de Alberto Caeiro podría facilitar la mayor incorporación y comprensión de la *psicoterapia Experiencial*.

Pensando en un contexto amplio de integración, hay que destacar que varias líneas de investigación en psicoterapia refieren que la transformación de la dimensión implícita corresponde en esencia a la aparición gradual de “*diálogos somáticos implícitos*” cada vez más participativos, inclusivos, colaborativos, coherentes y espontáneos entre paciente y terapeuta (Beebe, 2004; Lyons-Ruth, 1999; en Sassenfeld, 2008).

A su vez, es posible decir que ambos autores reconocerían (al igual que otros autores más contemporáneos o de otros enfoques terapéuticos) que los procesos fundamentales de comunicación intersubjetiva en la relación psicoterapéutica son mucho más que solo contenidos mentales; correspondiendo a fenómenos no-verbales corporales implícitos, que median estados emocionales conscientes e inconscientes compartidos (Schoore, 2005; en Sassenfeld 2008); y que se actualizan en el contexto del vínculo de la relación psicoterapéutica (Wolfenson, 2012).

Bibliografía

- Alemany, C. (1997). "Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin". Bilbao: Ed. Desclée.

- Alemany, C. (2007). "Manual práctico del Focusing de Gendlin". Bilbao: Ed. Desclée.

- Brito, R. (2010). Psicofosía y psicoterapia: tres ejemplos para una aproximación. Rev GPU 2010; 6; 4: 454-464.

- Caeiro, A., *Poemas inconjuntos* en Pessoa, F. 1997. Antología poética. Madrid: Ed. Espasa Calpe.

- Gendlin, E. (1962). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press of Glencoe.

- Gendlin, E. (1964). Una Teoría del cambio de personalidad. Versión en español traducida por Edgar Riveros. Apuntes de Cátedra, Escuela de Psicología, Universidad de Chile.

- Gendlin, E. (1966). Existentialism and experiential psychotherapy. En C. Moustakas (Ed.), *Existentialism child therapy*, pp. 206-246. New York: Basic Books.

- Gendlin, E. (1968). Focusing Ability in Psychotherapy, Personality, and Creativity., En J.M. Shlien (comp.), *Research in Psychotherapy*, vol. 3, Washington, D. C. American Psychological Association.

- Gendlin, E. (1968). "The Experiential Response". En *"Use of Interpretation in Treatment"*, Capítulo 26, pp. 208-227. Traducción de Luis Robles Campos.

- Gendlin, E. (1969). Focusing. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*. Vol.6, nº1, pp. 4-15.

- Gendlin, E. (1973). Experiential Psychotherapy. En: Corsini R. (ed.) *Current Psychotherapies*, 1st. Ed. Itasca, LI.: F.E. Peacock, pp. 317-352.

- Gendlin, E. (1988). Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal. Ediciones Mensajero, Bilbao.

- Gendlin, E. (1992). *"The primacy of the body, not the primacy of perception: How the body know the situation and philosophy"*. [Extracto de las páginas 343-353]. *Man and World*, 25(3-4), 341-353. Traducción de Luis Robles Campos.

- Gendlin, E. (1999). "El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial". Barcelona: Ed. Paidós.

- Gendlin, E. (1999). "A New Model". *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237. Traducción de Luis Robles Campos.

- Gendlin, E. (2000). *"The 'mind'/'body' problem and first person process: Three types of concepts"*. In R.D. Ellis & N. Newton (Eds.), *Advances in consciousness research: Vol. 16. The caldron of onsciousness: Motivation, affect and self-organization – An anthology*. pp. 109-118. Ámsterdam/Philadelphia: John Benjamins. Traducción de Luis Robles Campos.

- Gendlin, E. (2001). *"On The New Epistemology"*. Extracto de la charla de premiación de Eugene Gendlin en la Asociación Americana de Psicología. Agosto

6 del 2000; en *Staying in Focus: The Focusing Institute Newsletter*, Vol. 1, Nº 2; Mayo 2001. Traducción de Luis Robles Campos.

- Gendlin, E. (2003). *"Beyond Postmodernism: From concepts to experience"*. En Roger Frie (Ed.) "Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism" pp.100-115. Routledge. Traducción de Luis Robles Campos.

- Gondra, J. (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao. Editorial Española Desclee de Brower.

- Iberg, J. (1984). *Experiential Psychotherapy*. En Corsini, R., (Ed.) *Enciclopedia of Psychology*. Nueva York : While Interscience.

- Moya, M. (2009). *Poesía completa de Alberto Caeiro*. Barcelona: DVD Ediciones.

- Merleau-Ponty, M. (1964). *L'oeil et l'esprit*. Paris: Gallimard.

- Merleau-Ponty, M. (2012 [1945]). *Phenomenology of Perception*. Translated by Donald A. Landes. New York: Routledge.

- Lourenco, E. (2006). *Pessoa Revisitado*. Valencia: Pre-Textos.

- Pessoa, F. (1984 [1929-1935]). *Libro del desasosiego*. Barcelona: Seix Barral.

- Pessoa, F. (1985). *Teoría poética*. Barcelona: Ed. Júcar.

- Pessoa, F. (1993). *Noventa Poemas últimos (1930-1935)*. Madrid: Hiperión.

- Pessoa, F. (1997). *Antología poética*. Madrid: Ed. Espasa Calpe.

- Pessoa, F. (2006 [1917]). *El regreso de los dioses*. Traducción de Ángel Crespo. Barcelona: Acantilado.

- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T., Kiesler, DJ. (1969). *The Experiencing Scale. A research and training manual*. Madison, Wisconsin: Wisconsin Psychiatric Institute, Vol. I, pp. 56-64.

- Rogers, C. (1980). *Persona a persona*. Buenos Aires: Ed. Amorrortu,

- Rogers, C. (1982). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Ed. Amorrortu.

- Rogers, C. (1989). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Ed. Paidós,

- Sassenfeld, A. (2008). *Una concepción contemporánea de la dimensión no-verbal: Lenguaje corporal, comunicación afectiva e interacción implícita*. Manuscrito inédito.

- Sartre, J. (1972). *Situações IV*. Lisboa: Publicaciones Europa-América.

- Soberó, F. (2006). *Nietzsche, Borges y Caeiro Lenguaje y poesía*. *Espéculo*, 32. *Rev. de estudios literarios*. Universidad Complutense de Madrid.

- Tabucchi, A. (1998). *Un baúl lleno de gente. Escritos sobre Fernando Pessoa*. Buenos Aires: Ed. Temas.

- Wolfenson, A.: *El paradigma Experiencial a propósito del problema mente-cuerpo*. *Rev GPU* 2012; 8; 4: 453-456.