

UNIVERSIDAD DE CHILE

Facultad de Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

**La Psicoterapia Experiencial, Experiencing
y otros conceptos. Nuevas
consideraciones a partir de la Psicoterapia
Centrada en la Persona.**

Memoria para optar la Título de Psicólogo

Autor:

Lic. Cristian Escorza Aguilar

Profesor Patrocinante: Ps. Mónica Rojas Gorigoytía

Profesional Colaborador: Ps. Sergio Lara Cisternas

2003

Agradecimientos .	1
Resumen .	3
I. INTRODUCCIÓN . .	5
II. OBJETIVOS . .	9
II.1 Objetivo General .	9
II.2 Objetivos específicos . .	9
III. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .	11
IV. PROYECCIONES DEL ESTUDIO .	13
V. TIPO DE INVESTIGACIÓN .	15
VI. MARCO TEÓRICO . .	17
VI.1 Conceptualizaciones relevantes .	17
VI.2 Investigaciones en torno a los fenómenos de Relación Interpersonal y Experienciar . .	23
VI.3 Psicoterapia Centrada en la Persona (entre 1940 y 1957) . .	26
VI.3.1 Bases conceptuales y noción terapéutica de la Psicoterapia Centrada en la Persona .	26
VI.3.2 Período de la Psicoterapia No Directiva (1940-1950) . .	31
VI.3.3 Período de la Psicoterapia Centrada en el Cliente (1950-1957) .	33
VI.4 Psicoterapia Experiencial (1957 en adelante) . .	37
VI.4.1 Conceptos básicos .	37
VI.4.2 El concepto de Relación Interpersonal en la Psicoterapia Experiencial .	41
VI.4.3 El concepto de <i>Experiencing</i> (experienciar) . .	50
VI.4.4 Síntesis de este período . .	68
VI.5 El contacto emocional como elemento posibilitador del cambio . .	70
VII. Conclusión y Discusiones .	73
Consideraciones finales . .	80
Sugerencias . .	81

VIII. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y REFERENCIADA . .	85
Otras publicaciones . .	87
Artículos de revistas .	87
Artículos electrónicos .	87

Agradecimientos

Quiero dedicar este trabajo a todas las personas con quienes he compartido en diferentes momentos de mi vida...

Sé viejo que hoy día estarías orgulloso. Es lo que siempre añoraste... Siento pena y alegría, quisiera que físicamente estuvieras acá, pero me reconforta saber que desde algún lugar de la vida me iluminas a diario con tu presencia...

Para Judith, mi mamá, y mis hermanas, Claudia y Viviana. Gracias por su cariño, su apoyo y sobre todo, su comprensión.

Para mi pareja, Luchi. Gracias por tu amor, tu compañía y tu ayuda.

Para mis amigos y futuros colegas, con quienes compartimos nuestras vidas durante cinco hermosos años.

Para todos mis compañeros de curso y carrera. Gracias por estar conmigo en los momentos difíciles.

Para mis amigos de la biblioteca, Guillermo y Eugenio.

Para Dalila, Anita y Juanito.

Para Mónica Rojas. Gracias por su esfuerzo y dedicación.

Para Sergio Lara. Gracias por tus consejos y tu disposición.

Y para todos, quienes de alguna u otra forma, a lo largo de todo este proceso me han acompañado.

“Es ‘mientras tanto’ todo lo que existe ‘por el momento’, mientras se está vivo, sólo se vive en el instante. ¡Triste descubrimiento de caducidades! Se tiene edad, y no se tiene ‘edades’. (Es transitorio el verdinegro olivo). Y todo es ‘mientras’ si estoy vivo” Armando Uribe

Resumen

La Psicoterapia Experiencial, Experiencing y otros conceptos.

Nuevas consideraciones a partir de la Psicoterapia Centrada en la Persona.

La Psicoterapia Centrada en la Persona y la posterior tradición Experiencial, desarrollada por Carl Rogers y Eugene Gendlin, respectivamente, se insertan dentro de la llamada Psicología Humanista, cuyos fundadores, Abraham Maslow, Rollo May, Fritz Perls, Carl Rogers y Viktor Frankl, entre otros, señalan una dimensión de ser humano libre, que puede trascender los condicionamientos a que se ve sometido, en la consecución de su propia individualidad. Básicamente este movimiento surge como una alternativa a la ortodoxia del Conductismo y Psicoanálisis, ambos modelos imperantes en aquella época, que sostenían una visión determinista y mecánica del ser humano, condicionable en el primer caso, y determinado por fuerzas instintivas en el segundo.

El presente estudio consiste en una investigación de carácter bibliográfico, abocado a desarrollar el devenir de la Psicoterapia Experiencial de Eugene Gendlin, desarrollada en la década de los '50 a partir de la propuesta Centrada en la Persona, previamente elaborada por Carl Rogers en la década de los '30. Las conceptualizaciones gendlinianas surgen básicamente de las formulaciones realizadas por Rogers en torno al fenómeno de la relación terapéutica. Se debe precisar que los conceptos explícitamente desarrollados en este trabajo son: la *Sensación Sentida*, el *Focusing*, la *Relación Interpersonal*, el *Presente Inmediato* y desde luego el *Experiencing* (que a su vez remite a la noción de *Presente Inmediato*), principio básico en el desarrollo de la tradición Experiencial.

Es importante señalar la idea central que permite entender el devenir de la teoría rogeriana, que como se sabe es el origen de toda propuesta ulterior. Esta idea se refiere a que “*el ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias para un funcionamiento adecuado*” (Rogers y Kinget, 1967).

Esta concepción tiene relación con los aspectos que se enunciarán a continuación, elementales en la praxis de la Psicoterapia Centrada en la Persona, y desarrollados como es de esperarse, durante el período en cuestión:

- Inmediatez de la experiencia (el aquí y el ahora).
- Valoración de la experiencia como un devenir subjetivo (es el cliente el experto en sí mismo).
- Tendencia actualizante.
- El organismo como entidad holística y organizada, en procura de su propio bienestar.
- Las actitudes básicas de empatía, aceptación incondicional y autenticidad.

A estos se agregan las siguientes nociones, desarrolladas en el Período Experiencial y complementarias a los aspectos precedentes:

- La concepción de proceso (diferente a la consideración exclusiva de contenidos).
- La noción de apertura experiencial de la vivencia del terapeuta.

Cabe señalar que la tradición Experiencial mantiene los principios elaborados en etapas previas, complementándolos con sus propios aportes, constituyendo así una propuesta más completa e integradora.

I. INTRODUCCIÓN

En el presente estudio se lleva a cabo una investigación de carácter bibliográfico, cuyo objeto es desarrollar el devenir de la Psicoterapia Experiencial de Eugene Gendlin a partir de la propuesta Centrada en la Persona, previamente diseñada por Carl Rogers. Si bien muchas investigaciones se han referido al tema en cuestión, no se encuentra una elaboración sistemática de las conceptualizaciones que permiten entender la consolidación de los principios de la tradición Experiencial. Conceptos como *Sensación Sentida*, *Focusing*, *Relación Interpersonal*, *Presente Inmediato* y *Experiencing* (constructo básico en esta propuesta), constituyen elementos importantes en el desarrollo de esta nueva línea temática, que desde luego aparecen descritos en las investigaciones existentes. Sin embargo, y como anteriormente se señaló, no se sistematizan ni desarrollan de forma clara, hecho que en cierto modo dificulta el entendimiento de la secuencia seguida entre un planteamiento y otro.

El concepto de *Experiencing* (o experimentar en su versión traducida) fue desarrollado por Eugene Gendlin, a fines de la década de los cincuenta y surge como consecuencia de la evolución de los principios desarrollados previamente por Carl Rogers, a finales de los años treinta, a partir de las conceptualizaciones en torno al fenómeno de la relación terapéutica. Es menester señalar, por tanto, la ineludible ligazón que une a ambos autores, empeñados en el afán de desarrollar una concepción terapéutica genuina, basada en una comprensión más íntegra del ser humano, siendo Rogers el fundador de una modalidad en la que la relación estuviera totalmente al servicio del cliente. Gendlin (fundador de la Psicoterapia Experiencial) por su parte, posteriormente complementa la noción rogeriana de relación interpersonal, incluyendo el concepto de *experiencing*,

aludiendo con éste al proceso vivencial básico que acontece en el momento en que se produce el encuentro terapéutico. Al respecto, describe este concepto como un proceso de sensaciones que acontecen en el individuo en un momento determinado, ante cualquier suceso, y, dado que es un fenómeno presente en todas nuestras actividades, es inherente al fenómeno de la vida (Gendlin, 1963 traducido por Riveros, 2000). La relación terapéutica se entiende entonces como otra actividad humana más, por lo que no se puede concebir como una actividad diferente de esta última.

Es importante considerar que el curso seguido por la presente investigación comienza con la descripción de los lineamientos rogerianos, pues como se señaló anteriormente, la propuesta experiencial se instala a partir del desarrollo de la genéricamente denominada Psicoterapia Centrada en la Persona, de modo que es fundamental referirse a ella para comprender toda construcción posterior. Este acercamiento permitirá entender la evolución seguida por este enfoque, cuya fase final lo constituye el período Experiencial.

Una observación fundamental dentro de esta propuesta señala que todas las acciones del hombre transcurren, como es de esperar, en un contexto propio de relaciones humanas. Cada uno de sus actos está de una forma u otra, construido e influido desde este ámbito. Es por esto que se puede decir que las personas son seres en relación, en consecuencia e ineludiblemente, poseen un compromiso con este vínculo que de esta forma los constituye en seres humanos. En palabras de Buber (1994, p. 51): “Quien está en la relación participa en una realidad, es decir, en un ser, que no está únicamente en él ni únicamente fuera de él”. Aún en ausencia de otras personas cada individuo vive de acuerdo a lo que en sociedad ha aprehendido. En este sentido, cada uno de sus actos es producto de este hecho. Es más, aún, en la intimidad de su subjetividad hay una implícita correspondencia con situaciones, reacciones y cuestiones sobre los otros, que necesariamente recrean manifestaciones de carácter social. “La existencia siempre es tuya, mía, suya. Es el vivir continuo y concreto que sentimos y somos. Contiene implícitamente el cómo vivimos y encajamos con nuestras situaciones” (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997, p.43).

Dado que la existencia humana transcurre en un contexto relacional, se puede considerar la terapia como otra situación más dentro de la dinámica cotidiana, cuya principal característica es el encuentro entre personas. Este encuentro, sin embargo, no es de cualquier tipo y de hecho lo que lo caracteriza es promover el bienestar de quien padece. Sullivan (citado por Kasin, 1986) ¹ define la relación terapéutica como: “Dos personas, ambas con problemas en su vida, que acuerdan trabajar juntas para estudiar esos problemas, en la esperanza de que el terapeuta tenga menos problemas que el paciente”. Strotzka (citado por Olivos, 2002) complementa esta definición precisándola como:

Un proceso interpersonal, consciente y planificado, que tiene por objetivo la modificación de estados de sufrimiento psíquicos o trastornos conductuales. Entre consultante y psicoterapeuta se establece una relación emocional enmarcada dentro de un contrato terapéutico que restringe la relación a la

¹ Safran, J. y Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.

prosecución del fin consensuado. Esto constituye el núcleo ético de la relación psicoterapéutica. El núcleo técnico está constituido por los procedimientos empleados para alcanzar el fin; estos se centran en el diálogo, básicamente en torno a las emociones, fantasías, concepciones y expectativas del paciente. Punto esencial, que distingue una psicoterapia profesional de otra que no lo es, lo constituye la técnica aplicada por el experto. Esta técnica psicoterapéutica ha sido aprendida y se basa en una teoría etiológica del enfrentarse y de la mejoría. (p.6)

Estas apreciaciones constituyen el puntal en la preocupación de ciertos autores, empeñados en cómo construir un vínculo que redunde en beneficios para el paciente, cliente, consultante o cómo se le quiera llamar. En esta propuesta, se considera fundamental el trabajo realizado por Carl Rogers, quien justamente dedicado a esta cuestión, fue progresivamente consolidando una serie de principios que dieron origen a un quehacer terapéutico basado en un conjunto de actitudes más que de técnicas, cuyo objetivo era acoger el mundo presentado por el cliente, de modo que éste sintiera alivio en la medida que existiera un verdadero acompañamiento. Estos principios si bien constituyen la base de toda elaboración posterior en esta línea, fueron replanteados en su momento a fin de adecuarlos a las situaciones que se iban presentando. De esta forma, todos estos lineamientos recrean y reelaboran los principios señalados en la etapa que la precede, de modo que nada de lo dicho previamente se abandona en un afán de superación, sino que se recoge e integra, ampliando la visión hacia nuevas miradas.

La propuesta de Rogers, cuyo primer período se remonta a la década del cuarenta, se caracteriza por poseer un factor común, constituyéndose en un tema nuclear a lo largo de ella, y que es el énfasis en el aspecto relacional que se da entre las personas. Es a partir de esta preocupación central que se elabora todo posterior desarrollo en esta línea teórica. A finales de la década de los cincuenta, y producto de la constante re-creación de sus principios, surge el Período Experiencial, cuyo principal gestor, Eugene Gendlin, formula sus ideas recogiendo la esencia de la propuesta rogeriana, replanteada en términos de integrar aspectos hasta entonces desconocidos, construyendo así un modelo de proceso, explicativo de cómo se produce el cambio en los clientes.

La psicoterapia rogeriana clásica señala que existen condiciones necesarias y suficientes que posibilitan el cambio en las personas (creación de un clima facilitador, empatía, congruencia-transparencia y valoración incondicional del individuo), factores que como se verá, se dan en el contexto del vínculo que se establece con un otro. Esta misma preocupación siguió estando presente en Gendlin, quien a partir de este interés, amplió su visión hacia otros aspectos, principalmente respecto al proceso terapéutico propiamente tal. Para entenderlo, fue necesario dirigir la mirada hacia otro lugar, requiriendo para ello de la utilización del concepto de *experiencing*², con el que pretendía introducir una noción de movimiento que permitiera dar cuenta del continuo flujo que experimenta el organismo, fiel reflejo de lo que es la propia naturaleza humana.

² *Experiencing*: Concepto utilizado por E. Gendlin "para dar cuenta de un proceso de interacción incesante entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente interactuante. El *experiencing* es, por lo tanto, la interacción entre la persona y su entorno, siendo un proceso corporal y pre-conceptual que se completa o se termina de significar sentidamente con símbolos (palabras o sucesos)" (Riveros, 2000, p. 13).

La relación interpersonal y el experienciar desde esta visión, se encuentran inextricablemente unidos, por tanto, y como señala Gendlin, aseguran estar siempre estrechamente ligados a un cambio en la personalidad. Este cambio se vería facilitado por un flujo afectivo o un proceso de sentimiento que ocurre en el individuo (*experiencing*), producido en un contexto de relación interpersonal en marcha (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000). Estas repercusiones se producirían en la *experiencia* como tal, entendiendo por ésta “todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible a la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la conciencia” (Rogers 2002, p. 26).

El aporte realizado por Gendlin en esta línea es fundamental, pues la inclusión del concepto de *experiencing* devela lo que ocurre a un nivel vivencial inmediato, permitiendo de este modo entender que no es sólo la cualidad de la relación terapéutica lo que posibilita el progreso del cliente sino que, además, el flujo subjetivo experimentado por él en ese momento. Esto último, indistintamente del modelo utilizado, constituye un elemento básico que ha de producirse en el trabajo terapéutico llevado a cabo por el cliente.

En concordancia con lo anterior, el desarrollo propuesto acá en ningún caso pretende constituir una nueva conceptualización que amplíe o reelabore los principios ya consolidados en las teorías precedentes. Más bien, intenta desarrollar las temáticas descritas y los respectivos conceptos que están implícitos en cada una de ellas, sistematizándolos en una estructura que permita comprenderlos más cabal y consistentemente.

II. OBJETIVOS

II.1 Objetivo General

Conocer, desarrollar y sistematizar la Psicoterapia Experiencial, a partir de la evolución de la Psicoterapia Centrada en la Persona, considerando el concepto nuclear de *experiencing*, y otros complementarios, tales como *relación interpersonal*, *sensación sentida*, *presente inmediato* y *focusing*.

II.2 Objetivos específicos

- Desarrollar y sistematizar la concepción de la *relación cliente-terapeuta* presente en la Psicoterapia Centrada en la Persona.
- Desarrollar y sistematizar la concepción de la *relación cliente-terapeuta* presente en la Psicoterapia Experiencial.
- Desarrollar y sistematizar el concepto de *sensación sentida* presente en la Psicoterapia Experiencial.

- Desarrollar y sistematizar el concepto de *presente inmediato* presente en la Psicoterapia Experiencial.
- Desarrollar y sistematizar la concepción de *focusing* presente en la Psicoterapia Experiencial.
- Desarrollar, sistematizar y exponer la relevancia del *experiencing* como concepto elemental en la Psicoterapia Experiencial.

III. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El tema propuesto aborda un aspecto fundamental en el quehacer terapéutico, que dice relación con el proceso subjetivo experimentado por quien -o quienes, según el nivel de análisis empleado- participa de una relación terapéutica. Este proceso subjetivo al que se alude, remite al proceso de experimentar inmediato, y desde el encuadre teórico utilizado, constituye un elemento explicativo de los cambios experimentados por el cliente. Es decir, en la medida que la terapia se aboca a su proceso, más bien dicho, a la sensación inmediata que ocurre en él en ese momento, es posible “enfocar” las experiencias que en ese momento el cliente describe como conflictivas, modificando y re-significando el sentido de ellas.

Este punto es central en la presente propuesta, pues explicita un fenómeno casi ignorado durante muchos años y que recién en este último tiempo ha comenzado a ser considerado en la literatura y práctica psicoterapéutica. De hecho L. Greenberg desde una propuesta más cercana a la línea cognitiva que a la clásica línea experiencial, ha enfatizado el rol de la experiencia inmediata en el trabajo terapéutico, señalando que éste es el aspecto a considerar en el proceso manifestado por el cliente, sin restarle importancia por cierto, a factores de carácter cognitivos, que, como señala, se integran en un complejo entramado de vivencias, cuyo resultado es una experiencia afectivo/cognitiva, que le otorga al individuo el sentido de sí-mismo-en-el-mundo.

Las consideraciones precedentes apuntan a reflexionar sobre la cuestión de la

inmediatez de la experiencia como un tema de progresivo interés en los diversos lineamientos teóricos. Gendlin señala que la psicoterapia genuina comienza cuando se avanza más allá del intento intelectual, cuando el cliente comienza a acercarse a su propia experiencia, presente e inmediata (Gendlin, 1961 trad. por Riveros, 2000). En este sentido, las terapias que verdaderamente constituirían progresos son aquellas que entrañan un involucramiento consistente a nivel vivencial por parte del cliente.

IV. PROYECCIONES DEL ESTUDIO

El análisis propuesto intenta contribuir con el quehacer psicoterapéutico (tanto práctico como teórico), manifestando la relevancia del fenómeno del experimentar, entendido como vivencia subjetiva, actual y dotada de significados.

El desarrollo del tema en cuestión contempla la serie de circunstancias precedentes que posibilitaron su aparición, contextualizando al lector en la evolución histórica del concepto descrito, permitiendo una comprensión más cabal del tema. Todo esto señala un aspecto crucial en el presente estudio, cuya finalidad última es en todo caso revitalizar el hecho del acontecer subjetivo del individuo. El carácter eminentemente procesual de este acontecer y en permanente movimiento constituye el núcleo de cada momento de la existencia, en la cual naturalmente transcurre el fenómeno psicoterapéutico.

La sistematización de las conceptualizaciones explicitadas permitirá tener un conocimiento más acabado de ellas, facilitando la puesta en práctica de posibles nuevas investigaciones, las cuales a su vez, redundarían en la consolidación de un cuerpo de teórico más amplio y consistente dentro de la línea propuesta.

V. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación realizada pretende desarrollar y exponer coherentemente la información teórica referida a la Psicoterapia Centrada en la Persona de Carl Rogers y a la Psicoterapia Experiencial de Eugene Gendlin, profundizando temáticas pertinentes en cada caso. Con esto, se pretende establecer una secuencia congruente entre ambas propuestas, a fin de señalar la evolución seguida por la propuesta gendliniana, como concepción depositaria y reformulada de los lineamientos rogerianos.

De acuerdo con lo señalado, en el análisis teórico elaborado se recopiló de manera exhaustiva la información bibliográfica disponible en torno al tema escogido, lo que permitió dar cuenta del fenómeno propuesto, desde la mirada que sugiere Eco respecto de lo que es una investigación teórica. Ésta, concebida como “una tesis que se propone afrontar un problema abstracto que ha podido ser, o no, objeto de otras reflexiones (...)” (Eco, 1984, p. 33), implica que el investigador recoge la información pertinente, desarrollando y sistematizando los datos de modo consistente y claro.

Respecto de este tipo de investigaciones Eco distingue entre Tesis Panorámica y Tesis Monográfica. La primera se refiere a un estudio sobre temas amplios, constituyendo por lo tanto, una investigación de gran envergadura. Ésta por lo general aborda diversos subtemas que se relacionan con lo que se ha definido como tema central. La tesis monográfica por su parte, consiste en un estudio cuyo objetivo es dar cuenta de una sola temática, restringiéndose a un campo limitado de subtemas. En este caso por ejemplo, se puede estudiar a muchos autores, pero sólo desde el punto de vista de una temática específica. La presente investigación entonces se inserta dentro de esta segunda

clasificación, pues desarrolla un conjunto acotado de conceptos en el contexto de una misma línea teórica, exponiendo la evolución de ésta a lo largo de diferentes períodos.

VI. MARCO TEÓRICO

VI.1 Conceptualizaciones relevantes

Desde el primer momento en que el ser humano habita el mundo está expuesto a la serie de sucesos que aquí acontecen, los que de una forma u otra “perturban” su existencia, “en aquel primer contacto ingenuo que constituye nuestra primaria y originaria reflexión”³. Este encuentro en ningún caso puede considerarse irrelevante en la conformación de la naturaleza humana, pues es justamente su presencia lo que configura las particularidades de ésta última.

Como señalan Polster y Polster (1994):

Desde la umbilectomía, cada uno se vuelve un ser aparte que busca unirse con lo que es diferente a él. Nunca más volveremos al Paraíso simbiótico originario; paradójicamente nuestro sentido de unión depende de un acrecentado sentido de separatividad, y esta paradoja es la que tratamos de resolver constantemente. La función que sintetiza la necesidad de unión y de separación es el contacto. A través del contacto cada persona tiene oportunidad de encontrarse nutriciamente con el mundo exterior. Una y otra vez se conecta; el encuentro de cada momento acaba inmediatamente, para ser sustituido por el que le sigue pisándole los

³ Rovaletti, M., Prólogo (p. 17). En: *Más allá de la persona* (Moreira, 2001).

talones. Yo te toco, yo te hablo, yo te veo, yo te sonrío, yo te solicito, yo te recibo, yo te conozco, yo te quiero; todos a su turno sostienen la vibración de la vida. Yo estoy solo: si he de vivir, debo encontrarme contigo. (p. 103)

Si bien se reconoce que la compleja organización del ser humano posee una importante aportación de carácter biológico, éste se caracteriza fundamentalmente por ser un organismo que nace, desarrolla, complejiza y sobrevive en el contexto interpersonal, en el cual las relaciones que establece con otros y consigo mismo son esenciales para su estructuración psíquica (Guidano, 1994). De esta manera, la realidad de la vida cotidiana, construida y recreada por cada sujeto en su constante relación con otros, define el sentido de lo humano (Berger & Luckmann, 1999). En este contexto, la experiencia más importante para cada individuo la constituye la situación directa “cara a cara”, relación que es el prototipo de la interacción social. El “aquí y ahora” de cada uno de los interactuantes de la situación gravita continuamente de uno hacia otro. Tal relación tiene por resultado entonces, un continuo cambio en sus expresividades. En esta cotidiana interacción la presencia de cada uno es completamente real para el otro, la cual, por tanto, tiene una importancia fundamental en la forma cómo los individuos elaboran su experiencia. Desde esta afirmación se plantea que la proximidad con otros seres humanos es y ha sido un hecho particularmente relevante en la vida de las personas. Este factor ha cumplido -y cumple, desde luego- una función vital en la supervivencia de la especie humana, siendo significativo en su adaptación evolutiva, sobre todo cuando el aislamiento la exponía al mortal ataque de las fieras y al peligro de catástrofes naturales igualmente letales (Safran & Segal, 1994).

No cabe duda entonces que el fenómeno de la interacción con otros, permite construir y definir la propia naturaleza humana. “En el momento de la unión, el más cabal sentido de la propia personalidad es arrastrado a una creación nueva. Yo no soy ya solamente yo, sino que yo y tu somos ahora *nosotros*” (Polster & Polster, 1994, p. 104). De hecho, sólo a través de la función de contacto puede lograr completo desarrollo la identidad de cada individuo. Estas ideas se tornan aún más trascendentes si se las considera parte integrante del fenómeno terapéutico, que evidentemente acontece en un ámbito interpersonal, donde converge la experiencia de cada uno, terapeuta y cliente, en el momento que se entremezclan en ellos lenguaje y emociones durante sus conversaciones repetidas (Maturana, 1988 en Elkaïm, 1998). Este, al igual que otros espacios de encuentro, constituye el lugar por antonomasia donde se produce la interacción directa, cara a cara entre personas. Dada las particularidades de este encuentro, la subjetividad de cada individuo se ve conmovida en su proceso de vivenciar más inmediato, vale decir, su experienciar.

Se ha propuesto que la noción de sí mismo en el mundo se articula a partir de las interacciones que se establecen en continua reciprocidad con otros individuos en este contexto (consideración que lleva a incluir toda las posibilidades que en éste se generan), configurando así, la forma de estar, sentir, percibir, pensar; en otras palabras, vivenciar. Estas afirmaciones difícilmente pueden poner en duda la observación que sostiene que los vínculos establecidos con los demás constituyen fuentes de vivencias que inevitablemente “perturban” al ser, determinando en él un cúmulo de amplias y variadas experiencias. La posibilidad de que el encuentro con otros sea significativa al momento de construir la experiencia, necesariamente conduce a revisar los diferentes ámbitos

donde esta dinámica se lleva a cabo. Los primeros vínculos que se establecen con los padres y personas cercanas, las relaciones que del mismo modo se establecen tempranamente en la educación formal, con el grupo de pares, entre otras, todas ellas contribuyen a delinear la forma en que se ha de experimentar cada nueva situación, y por cierto, la manera de experienciarse a sí mismo. En este contexto de interacciones humanas, no se puede excluir las implicancias de la relación generada en el ámbito terapéutico, que si bien posee una connotación particular y característica, es de igual modo una relación humana más, que fluctúa entre satisfacciones y decepciones. Evidentemente se reconoce que el manejo de técnicas y teorías son esenciales en este ejercicio, sin embargo, más aún lo es, el encuentro, que como se señalaba, perturba la más inmediata disposición en el individuo, entendida ésta como experiencia en marcha (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000). Se puede ver que cada nueva situación, cada vínculo, cada contacto que se establece, provoca cambios que necesariamente llevan al sujeto a re-crearse en un continuo y progresivo movimiento. “El contacto es la savia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto, ya que apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar” (Polster & Polster, 1994, p. 105).

La situación interpersonal es el lugar desde el cual emergen las diferentes conflictivas cotidianamente referidas por quienes las padecen. “Todos los sufrimientos humanos nacen de las dinámicas fisiológicas que sobrevienen en el curso de un sistema de conversación repetida como una manera de estar en relación con uno mismo o con los otros que alimenta la autonegación del otro” (Méndez, Codou & Maturana, 1988 en Elkaïm, 1998, p. 159). La conciencia de cada uno cambia su vida, en la medida de los cambios fisiológicos que el cuerpo experimenta debido a la utilización que se hace del lenguaje (Elkaïm, 1998).

De esta manera, no es concebible un vínculo sin que éste necesariamente provoque cambios en quienes lo construyen, es decir, consciente o inconscientemente se registran situaciones desde el momento en que cada uno se relaciona con el mundo y con otros individuos. A partir de estas interacciones la disposición con el entorno cambia, y con ello, la experiencia. “El contacto es implícitamente incompatible con el hecho de seguir siempre igual. No es necesario que uno se proponga cambiar a través de él, porque el cambio se produce de todos modos” (Polster & Polster, 1994, p. 105). El sentido de individualidad del ser humano existe sólo en la medida que trasciende los elementos biológicos y se inserta en un plano cultural. En este contexto, cada nueva situación comprende entonces un vasto y nuevo territorio, que provoca cambios a diferentes niveles, pero sobre todo, en la vivencia actual, que transcurre en el presente inmediato, cuya característica central es lo que ocurre aquí y ahora en el organismo, tal como dice Maslow, en un nivel de experiencia *organísmica* (Maslow, 1990 citado por Riveros, 2000).

Toda la problemática descrita hasta acá no sólo es un tema abordado desde la línea rogeriana clásica y gendliniana-experiencial, sino que, además, representantes actuales de diversas líneas teóricas han prestado especial atención y descrito este fenómeno. Tal es el caso de L. Rice, L. Greenberg y R. Elliot, quienes plantean que las emociones constituyen un aspecto básico en la experiencia humana, las que actúan coordinada y

simultáneamente con el intelecto, en lo que respecta al modo cómo el sujeto construye sus propios significados. De este modo, proponen una visión que engloba diferentes áreas de procesamiento cuyo resultado es una única respuesta emitida por el individuo.

De acuerdo con las consideraciones precedentes, se vuelve indispensable señalar el importante legado efectuado por Rogers respecto de la relación interpersonal. Su punto de vista referido de lo que comprende una relación, se funda en el énfasis que este autor atribuye a la experiencia humana y relacional como fuente de conocimiento por sí misma, siendo central en tal experiencia su carácter subjetivo (Ayuy & Castro, 1987).

Dado que Rogers es el fundador de toda una nueva concepción respecto del vínculo terapéutico, él mismo es quien plantea toda la temática en torno a los elementos que han de considerarse en este particular encuentro. En este sentido, si bien a lo largo de los diferentes períodos que componen su obra se observan cambios, replanteamientos o reconsideraciones de ciertos puntos de vista, se mantiene inalterada la noción de una relación persona a persona, conformando así la idea eje que guía su teoría. Al respecto, y en relación a la serie de encuentros que cotidianamente cada individuo vivencia con otros, propone que lo más importante es la calidad de la relación personal por sobre la cantidad de interacciones sostenidas, ya sean éstas, contactos breves o, por el contrario, relaciones más íntimas y de largo alcance; sin embargo, independiente del tipo de encuentro que se trate, su calidad es a la larga el elemento que determina hasta qué punto se está viviendo una experiencia que libera o promueve la evolución y desarrollo personal. De este modo, la calidad del encuentro propiamente tal importa más que la erudición, formación profesional y técnicas empleadas (Rogers & Stevens, 1975). Cabe señalar que este aspecto relacional, constitutivo de toda su idea de proceso terapéutico, nunca permanece estático y absolutamente definido, más bien se re-crea y re-define en cada momento de su teoría.

Respecto al papel del terapeuta en la relación, se observa que en el Período No Directivo este rol enfatizaba más bien aspectos de carácter técnico, como la deliberada no intervención en los contenidos y expresiones manifestadas por el cliente (como una forma de mantener una neutralidad), evitando con ello interferir en el mundo presentado por éste (que dicho sea de paso, connota a esta etapa de una “pasividad” por parte del terapeuta). Sin embargo, y pese a la imposibilidad del terapeuta de participar genuinamente del encuentro, se evidenciaba en Rogers un primer acercamiento respecto a la actitud que éste debe poseer en relación con el cliente. Es menester señalar que la propuesta tal como se conoce en la actualidad tardaría varios años en adquirir su forma definitiva. De hecho, posteriormente, en el período denominado Psicoterapia Centrada en el Cliente, se esbozan aquellos aspectos que tienen que ver más bien con una actitud por parte del terapeuta que con componentes de carácter técnico. En este sentido, las técnicas terapéuticas quedan supeditadas y relegadas a un segundo plano en pos del potencial de crecimiento del cliente, con lo que las técnicas dejan de ser un fin en sí mismas (Collyer & Cayo, 1978). Así es como a partir de estas formulaciones elementales surgen las condiciones necesarias, mencionadas por Rogers para que se produzca un verdadero proceso terapéutico (Rogers, 1993 citado por Lara, 2000; Rogers, 2002). Las condiciones aludidas son las siguientes:

1. Que dos personas estén en contacto (psicológico), las cuales se afecten

mutuamente.

2. Que una de las personas, denominada cliente, se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad o angustia.

3. Que la persona denominada terapeuta esté en una condición básica de congruencia o estado de acuerdo interno en la relación con el cliente (al menos durante la sesión).

4. Que el terapeuta sienta una consideración positiva incondicional hacia el cliente.

5. Que el terapeuta sienta y sea capaz de ofrecer una comprensión de tipo empática hacia el mundo del cliente.

6. Que el cliente pueda percibir en un grado mínimo las condiciones de aceptación y comprensión que se le ofrecen.

Como una forma de complementar estas condiciones se puede agregar una última, formulada como sigue (Rogers, 2002, p.50):

7. Que por lo menos en un grado mínimo, el terapeuta logre comunicar al cliente la comprensión empática y la consideración positiva incondicional que experimenta hacia él.

Respecto a esta última observación no es imprescindible que el terapeuta comunique verbalmente los sentimientos que experimenta hacia el cliente, pues puede hacerlo utilizando otras canales de comunicación. Si se considera que gran parte de la comunicación ocurre implícitamente, vale decir, a un nivel sub-verbal, es fundamental que el terapeuta exprese al menos en este nivel lo que siente. Lo importante aquí es que el cliente efectivamente perciba las condiciones que el terapeuta intenta poner práctica, ya sea a través de verbalizaciones explícitas, o como se señaló, expresándose a un nivel implícito.

Por otro lado, y con respecto al devenir de la propuesta Centrada en la Persona, se debe señalar que en la fase final de ésta y principios del período Experiencial, surgen algunas concepciones que inevitablemente conducen a la reformulación de lo expuesto hasta el momento. Estas reformulaciones principalmente giran en torno a la idea de relación como instancia de encuentro existencial entre personas, encuentro que supera la antigua noción, en la que se consideraba que el compromiso afectivo por parte del terapeuta podía entorpecer la interacción (Ayuy & Castro, 1987). Simultáneamente, se produce la puesta en marcha del concepto de *Experienciar* o en su versión original, *Experiencing*. Ambos aspectos entonces, se articulan como elementos explicativos del cambio experimentado por el cliente mientras está en un contexto de terapia. Al respecto, Eugene Gendlin, principal gestor de este nuevo período, propone que los fenómenos centrales que confluyen para predecir el cambio en el individuo son el sentimiento del cliente (que en ningún caso excluye la expresividad emocional del terapeuta) y la relación interpersonal cliente-terapeuta (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000). Estas dos variables operan conjuntamente para poner en movimiento un proceso que se produce en el cliente, que es concretamente dado y sentido corporal o interiormente en la persona de este último. Esta manifestación es denominada *Experiencing* y alude a un proceso eminentemente subjetivo, en el cual la vivencia del individuo, en tanto proceso interno, es fundamental. De esta forma, se puede decir que el *experiencing* es interiormente sentido

antes que pensado, conocido o verbalizado (pre-verbal) y funciona implícitamente en un presente inmediato. El hecho que sea sentido no significa que necesariamente deba ser expresado a través de conceptualizaciones, ya que la simbolización de un sentimiento es bastante posterior a la vivencia de él. Cabe señalar que este fenómeno trasciende el ámbito puramente terapéutico, extendiéndose al acontecer implícito que experimenta el individuo en su comportamiento cotidiano. Así es como esta noción da cuenta de las vivencias tal cual ocurren en la vida de cada individuo en cualquier momento de su existencia.

A este respecto, es importante explicitar que ante un suceso dado, todos los significados funcionan implícitamente como un presente personal, un experiencing concretamente sentido, con una nitidez actual (aquí y ahora) y una inmediatez real. Se agrega a esta observación, que cada vivencia se distingue subjetiva e individualmente, siendo la persona la única experta en su reconocimiento y elaboración (Perls, 1973; Rice, 1974; Rogers, 1961 en Safran & Segal, 1994). Además, esta experiencia antes de ser denotada y delimitada en el lenguaje, es en su nivel más básico implícitamente comprendida (Merleau-Ponty, 1964, 1968 citado por Drew, 1997).

Considerando que indudablemente el encuentro interpersonal cotidiano genera “perturbaciones” a distintos niveles de experiencia, éstas resultan ser más evidentes cuando el vínculo a que se hace alusión se refiere a la relación terapéutica, que entre otros aspectos, se caracteriza por su naturaleza dialéctica, bidireccional, referida a la influencia y los cambios que simultáneamente experimentan en ese momento cliente y terapeuta. Esta consideración plantea que muchas veces el resultado de una terapia satisfactoria a menudo implica cambios en quienes construyen este vínculo, pues el terapeuta al entregarse en una relación real y concreta, como lo señala el Existencialismo, *está siendo* al mismo tiempo que lo es el cliente. “Soy siempre, solamente, un ser afectado por lo que sucede. No se trata de que tú actúas, luego percibo tu acción, y luego reacciono a tu acción según mi propia constitución. Lo que ocurre es que a la vez que tú actúas, yo estoy ya siendo afectado por ti” (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997, p.45). Por lo tanto, es completamente posible pensar que el terapeuta, al igual que el cliente, de algún modo u otro cambie, pues la terapia, como un espacio de crecimiento, puede resultar beneficiosa para ambos (Jung, 1963 citado por Safran y Segal, 1994; Storr, 1979 en Guy, 1995). En este lugar, cliente y terapeuta co-existen simultáneamente al momento en que se encuentran, incidiendo significativamente el uno en el otro. Al respecto Gendlin (1966 en Alemany) precisa que:

Cada persona nueva que se relaciona conmigo puede empujar mi experienciar por caminos que luego me parecen muy valiosos y esenciales para lo que yo (luego) siento que soy. No hay un conjunto limitado, ni una lista exhaustiva de lo que soy o puedo ser desde cualquier punto de vista que se considere. De nuevo hay que decir que las personas no son cosas determinadas. Las personas no tienen una lista exhaustiva de contenidos. (p. 45)

Estas importantes apreciaciones, aún no descritas explícitamente en la propuesta rogeriana inicial, como consecuencia de la precariedad del acervo teórico acumulado hasta entonces, sí constituían temáticas intuidas por Rogers desde aquellos primeros planteamientos. Sin embargo, con el transcurso de los años y en virtud de nuevos e interesantes hallazgos, la Psicoterapia Centrada en la Persona derivó en el denominado

Período Experiencial, propuesta más amplia e integrativa que la tradición predecesora. Esto se puede visualizar en la concepción de cambio señalado en las primeras etapas de la propuesta rogeriana, en que explícitamente no se menciona la idea de proceso, variable crucial del cambio terapéutico. Es decir, se explicita un conjunto de directrices que promueve el cambio, pero en ningún caso se menciona cómo es que ocurre esta modificación. Se precisa por ejemplo, que un conjunto de actitudes y técnicas posibilitan el cambio y contribuyen al crecimiento del cliente, sin embargo, no se plantea claramente el proceso de dicho crecimiento (en otras palabras, la atención estaba puesta en el “punto de partida” y el “punto de llegada”, pero no en el punto intermedio). La propuesta gendliniana por su parte, establece que efectivamente se deben considerar actitudes básicas, elementales, para impulsar un cambio posterior, pero, además, se debe prestar atención a cómo es que ocurre el proceso en cuestión. Es decir, no sólo es importante el “punto de partida y llegada”, sino que lo es más aún, el “punto intermedio”, o sea, el proceso mismo. Proceso que se entiende como movimiento y flujo permanente del individuo. Es este movimiento que acontece (en este caso en el cliente) lo que genera el cambio en él. Desde esta propuesta se concibe al ser humano como un flujo experiencial, que ocurre, que existe minuto a minuto. En cada momento transcurrido cobra sentido de sí, pues es un ser apropiado de su naturaleza (por el sólo hecho de ser un organismo vivo), y por lo tanto, encarnado en su propia existencia. El proceso experiencial ocurre en la persona viva, que siente y se “perturba” en el devenir cotidiano, por lo tanto se mueve y está vivo (Gendlin, 1967 en Alemany, 1997).

Las ideas precedentes constituyen elementos a considerar en la Psicoterapia Centrada en la Persona y en la Psicoterapia Experiencial. Si bien ambas líneas teóricas poseen particularidades que las diferencian, convergen en algunas temáticas subyacentes a cada propuesta, en este caso, el énfasis en la existencia de cada persona en su encuentro con otros.

VI.2 Investigaciones en torno a los fenómenos de Relación Interpersonal y Experienciar

Las nociones desarrolladas por Rogers en torno al fenómeno de la relación interpersonal sin duda constituyen una importante contribución, que ha trascendido los límites de este enfoque. En la actualidad es considerada como una cuestión básica y fundamental en la práctica psicoterapéutica, adoptada en la praxis de las diversas modalidades como un asunto esencial para su óptimo funcionamiento.

Al respecto, Bachelor y Horvath (1999 citados por Arias & Cañas, 2002) señalan que la percepción que el cliente atribuye a la relación terapéutica es responsable de sus mayores progresos. En concordancia con lo anterior, Asay y Lambert (1999, Arias & Cañas) asignan un 30% del resultado exitoso de la terapia a este factor.

Patterson (1983 en Bergin & Garfield, 1994) concluye que hay pocas cosas en el campo de la psicoterapia tan prolíficamente investigadas como es el caso de las

condiciones de empatía, respeto y afecto por parte del terapeuta, como asimismo, la actitud manifiesta de ser una persona genuina. Esta conclusión es apoyada por numerosos autores, entre los que se destacan Beutler et al. (1986), Lambert y Bergin (1983), Orlinsky y Howard (1986). En este sentido entonces, los aspectos descritos comprenderían elementos básicos a considerar en un trabajo psicoterapéutico, independiente del modelo que se emplee.

En otra investigación, Williams y Chambless (1990 en Bergin & Garfield, 1994), también se refieren al vínculo terapeuta-cliente. A partir del tratamiento llevado a cabo con pacientes agorafóbicos, constataron que aquellos pacientes que evaluaban positivamente a sus terapeutas, y que, además, los describían como generadores de calidez, respeto, interés e incentivo, mostraban significativos progresos en tests de evitación comportamental, a diferencia de aquellos pacientes cuyas puntuaciones reflejaban una baja evaluación de la relación interpersonal terapeuta-paciente.

Lafferty (1991 en Opazo, 2001 citado por Olivos, 2002), señala que la relación terapéutica se ve fortalecida cuando el cliente es acogido por un terapeuta aceptador, cálido, flexible, que se interesa genuinamente en sus problemas. En este sentido, la actitud empática se ha mostrado como la variable del terapeuta más predictiva de resultados favorables.

Beck y Young (1985 en Safran & Segal, 1994) señalan que para entablar una buena relación de cooperación cliente-terapeuta, este último debe ser cálido, empático, atento y sincero, y no representar el papel de "experto absoluto".

Horvath y Simonds (1991 en Safran & Segal, 1994) determinaron que la calidad de la relación terapeuta-cliente constituye un importante predictor de los resultados que se producen a lo largo de todo el proceso de terapia. Beutler, Machado y Allstetter (en Bergin & Garfield, 1994), señalan que existe un consenso bastante generalizado respecto a considerar la calidad de la relación interpersonal como un factor relevante para el progreso terapéutico, sin embargo, ésta no es una cualidad exclusiva del terapeuta, sino que más bien constituye un conjunto de procesos que dependen tanto del terapeuta como del cliente.

Otras investigaciones en la misma línea se refieren a que los beneficios obtenidos por los clientes en psicoterapia están asociados muy cercanamente con aspectos del terapeuta más que con el tipo o enfoque teórico que éste practica (Crits-Cristoph & Mintz, 1991; Luborsky et al. 1986 citados por Beutler et al.)⁴.

Orlinsky y Howard (1980), Luborsky, Woody, McLellan, O'Brien y Rozenweig (1982), Luborsky y otros (1986), Lambert (1989), señalan que terapeutas de diferentes aproximaciones teóricas producen consistentemente efectos positivos, mientras igualmente otros provocan efectos negativos (Lafferty, Beutler & Grago, 1989; Orlinsky & Howard, 1980)⁵. Heppner y Heesacker (1983 en Ward, 2000 citado por Arias & Cañas,

⁴ Beutler et al., "Therapist Variables", cap. 7. En: *Handbook of psychotherapy and behavior change*. Bergin, A. y Garfield, S. (1994), 4ª edición. New York: John Wiley and Sons.

⁵ Beutler, Machado y Allstetter, referenciados en pie de página nº 4.

2002) sugieren que las percepciones de las características del terapeuta por parte del cliente, respecto a pericia, atractivo y confianza, se relacionan con una mayor satisfacción en el cliente. Del mismo modo, se observó que no necesariamente los terapeutas con mayor experiencia van a establecer mejores relaciones con sus clientes, que aquellos terapeutas con menor experiencia (Arias & Cañas).

Otro tópico relevante abordado también por las investigaciones, apuntan a la salud o bienestar del terapeuta, que al igual que los demás fenómenos, comprendería un aspecto importante dentro del proceso terapéutico. Wiggins y Giles (1984 en Beutler et al., 1994) observaron que clientes adolescentes que inicialmente tenían saludables niveles de autoestima, paulatinamente perdían confianza en sí mismos cuando trabajaban con terapeutas de baja autoestima. De igual modo, Lambert y Bergin (1983, en Beutler et al.) concluyeron que la salud emocional del terapeuta facilitaba los resultados del tratamiento, y a la inversa, la carencia de bienestar emocional inhibía el progreso del cliente. Otra variable considerada en las investigaciones se relaciona con el grado de inconsistencia manifestado por algunos terapeutas en el momento que se está llevando a cabo la sesión, debido principalmente a la perturbación que le produce un conflicto manifestado por el cliente (Bergin & Jaspers, 1969; Cutler, 1958; Donner & Schofield, 1975 en Beutler et al.). Los autores atribuyen este fenómeno al nivel de perturbación individual del terapeuta, que eventualmente podría ser un elemento perjudicial en el proceso terapéutico.

Sin embargo, se debe señalar que existen investigaciones relacionadas con las problemáticas recientemente expuestas que no coinciden con los hallazgos presentados hasta acá. Tal es el caso de Luborsky y otros (1980 en Beutler et al., 1994), quienes señalan que la discrepancia observada entre la autopercepción y los conceptos ideales de sí mismo (una señal inequívoca de falta de coherencia consigo mismo), estaba relacionada positivamente con la medida de beneficios obtenidos en psicoterapia a largo plazo. Es decir, terapeutas con un cierto grado de “incoherencia”, se desempeñarían de mejor forma (por lo menos a largo plazo), que aquellos con un grado de coherencia más consistente. Esta observación podría ser interpretada como la necesidad del paciente de percibir a su terapeuta no como alguien “invariablemente perfecto”, carente de defectos, sino como un ser que al igual que otras personas, posee imperfecciones.

Desde luego, difícilmente estos resultados pueden integrarse fácilmente con los hallazgos arrojados por otras investigaciones que por lo general, avalan la postura opuesta (vale decir, la necesidad del terapeuta de ser una “persona virtuosa”). En esta misma línea, encontramos estudios que no establecen correlaciones significativas entre los resultados obtenidos por el cliente e indicadores de bienestar del terapeuta. De esta forma, niveles de neuroticismo del terapeuta (Antomuccio et al., 1982; Lafferty et al., 1989 en Beutler et al., 1994), baja autoestima (Wiggins & Giles, 1984 en Beutler et al.), eventos de vida estresantes (Greenspan & Kulish, 1985 en Beutler et al.) y burnout (Beck, 1988 en Beutler et al.) del mismo, no serían gravitantes en los resultados conseguidos por el cliente.

Respecto del concepto de experimentar y sus implicancias, una investigación llevada a cabo por Gendlin, Jenny y Shlien (Gendlin, 1961 trad. por Riveros, 2000), encontró que el éxito terapéutico en ningún caso se correlacionaba con aquella

modalidad terapéutica en que primaba la verbalización, como tampoco en aquellos casos en que el relato del cliente se remitía a sucesos pasados. Por el contrario, se observó que el éxito terapéutico se correlacionaba con aquellos relatos que contenían sentimientos referidos en forma inmediata y directa, antes que conversaciones superficiales que de modo abstracto trataban o hablaban acerca de sus sentimientos.

De la misma manera, Robins y Jolkovski (1987 en Reyes & Ortiz de Zúñiga, 1996) señalan que el proceso intelectual por sí sólo no permite a los terapeutas interactuar con sus pacientes en forma efectiva. Agregan que un adecuado nivel de conocimientos teóricos y conceptuales acompañados de sensibilidad afectiva aumentan el compromiso del terapeuta con su cliente.

Por otro lado, y respecto al fenómeno del experienciar, una investigación llevada a cabo por Drew (1997) indagó las vivencias de un grupo de enfermeras en su trabajo cotidiano con pacientes hospitalizados, constatando que las experiencias de cada una de ellas se caracterizaban por ser muy intensas. Este vivenciar, además de su intensidad, tenía la particularidad de estar dotado de una gran cantidad de significados implícitos, que eventualmente podían expandirse hacia otras áreas de la vida de estas personas, permitiéndoles descubrir aspectos de sí mismas en relación a múltiples aspectos de sus existencias.

VI.3 Psicoterapia Centrada en la Persona (entre 1940 y 1957)

VI.3.1 Bases conceptuales y noción terapéutica de la Psicoterapia Centrada en la Persona

Es pertinente considerar algunas cuestiones fundamentales relacionadas con las raíces filosóficas del movimiento humanista, particularmente con aquellos aspectos que posibilitaron el surgimiento de la Psicoterapia Centrada en la Persona y la posterior Psicoterapia Experiencial. Esta, al igual que la primera, se arraiga en estos principios, siendo entonces depositaria de estas premisas elementales.

La corriente filosófica fundamental que influyó en las diferentes tradiciones de la Psicología Humanista fue el Existencialismo de S. Kierkegaard y F. Nietzsche principalmente, a través de la visión de M. Buber. En términos generales, esta corriente lo que persigue es trascender los valores absolutos y normas socialmente establecidas, intentando rescatar al hombre real, en su existencia pura, genuina y desnuda. La esencia del hombre, unívoca, supuesta y conocida de antemano, es reemplazada desde esta otra visión, por el acto de ser aprehendido desde adentro, desde la subjetividad del hombre como ser único. En este acto, el momento actual vivido por el hombre es central, pues su existencia cobra significación en virtud de su obra en ese particular momento. No son las

“fachadas” o “caretas” que sirven para mostrarse ante los demás lo que define al hombre, sino que cada uno de sus actos. Esta es la esencia del hombre.

En este acto revelador, es posible rescatar a partir de la obra de Martin Buber una importante consideración. A este respecto, Buber señala que existen básicamente dos formas de relacionarse en el mundo, dos posturas presentes en todas las personas en su relación con el mundo y los otros, que se alternan a lo largo de la existencia humana. Tales son las actitudes *Yo-Tú* y *Yo-Ello*.

Forghieri (1985 en Moreira, 2001) explica que la relación *Yo-Ello* propuesta por Buber se caracteriza por la separación, el distanciamiento entre el Yo (egóico) y el Ello (eso, él, ella), mientras que la relación *Yo-Tú* es la posibilidad de encuentro, en la que a través de una disposición particular se produce una relación sin conceptos predefinidos, sin una finalidad previa, sino que el simple vínculo genuino establecido sin más con un otro. En este sentido, el encuentro *Yo-Tú* según Von Zuben (1984, en Moreira) se caracterizaría por lo siguiente:

- a) *Reciprocidad* (acto mutuo entre dos personas).
- b) *Presencia* (la recíproca presencia garantiza la alteridad).
- c) *Inmediatez* (aquí y ahora).
- d) *Responsabilidad* (entendida como capacidad de respuesta).

El encuentro *Yo-Tú* posibilita a cada uno descubrirse a sí mismo sin ser manipulado por el otro. En esta medida, la contraparte de la relación constituye un catalizador de su crecimiento. Como señala Buber (1957 citado por Rogers, 1977 en Kriz, 1997, p. 221) “intervenir en la vida de las cosas significa infligirles daño e inflingírselo a uno mismo (...) El hombre íntegro (...) no interviene en la vida de los seres, tampoco se les impone, sino que ayuda a todas las cosas a alcanzar su libertad”.

La Fenomenología por su parte, a través de la experiencia sensible del ser humano busca acceder a su auténtica esencia. Merleau-Ponty, exponente de este movimiento, propone una filosofía mundana tomando como eje la relación hombre-mundo, señalada en la noción “ser para el mundo”, donde los actos del hombre -en tanto conocimiento y acción- responden a una intencionalidad consciente (Kriz, 1997). La concepción de hombre en este autor escapa a la dicotomía cuerpo-alma, sujeto-objeto, interior-exterior, individual-social (Moreira, 2001), siendo el hombre un ser que siempre está entrelazado con el mundo. El mundo está estructurado por el hombre y lo define a él como entidad creadora. Esta relación dialéctica es un aspecto crucial en la existencia de él, pues es en esta medida que se constituye como tal. Es decir, el mundo es descubierto por el hombre, y en este acto de descubrir, lo modifica, sin embargo, este descubrimiento no sólo revela la magnitud y vastedad del mundo, sino que a su vez, descubre al hombre, pues éste se reconoce como tal en este vital encuentro. Por tanto, se puede decir, que el hombre en su relación con el mundo se descubre a sí mismo. De esta forma, el centro del mundo ya no lo constituye el hombre como entidad individual, sino que más bien, tal centro (si es que existe) ha de encontrarse en el único y particular momento de la interacción, pues se entiende que la naturaleza humana no permanece oculta al interior de cada persona, como “partícula atomizada” que espera desarrollarse o realizarse prescindiendo de los

otros. Por el contrario, esta naturaleza (humana) adquiere su verdadero sentido y significado en el encuentro, cuya esencia es básicamente interpersonal (Graumann, 1980 citado por Kriz, 1997).

El pensamiento rogeriano si bien puede parecer bastante innovador, se asemeja en gran medida a las ideas señaladas en el siglo XVIII por J. Rousseau, para quien la libertad es el principio más importante. “Su concepción de libertad incluía la libertad interior, una autonomía que tiene lugar a partir del contacto del hombre con la naturaleza” (Moreira, 2001, p. 46). La persona es lo más importante que existe, por tanto, se busca rescatar el respeto al ser humano. Desde este punto de vista, el hombre es naturalmente bueno y es la sociedad la que lo corrompe, vale decir, son las fuerzas sociales las que limitan o alteran su desarrollo. Sin embargo, pese al estrecho vínculo entre el pensamiento de Rogers y Rousseau, el primero no lo reconoce, señalando que su teoría fue concebida a partir de su experiencia en la práctica psicoterapéutica (Rogers, 1957 en Moreira, 2001).

En este contexto, es importante señalar la premisa central que permite entender el devenir de la teoría rogeriana, que como se sabe es el origen de toda propuesta ulterior. Esta concepción se refiere a que *“el ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias para un funcionamiento adecuado”* (Rogers & Kinget, 1967, p. 28). Esta premisa a su vez se complementa con seis principios que el mismo Rogers (2002) establece en su Teoría de la Personalidad, como característicos del desarrollo del individuo:

1. El sujeto percibe su experiencia como una realidad. Su experiencia es una realidad. En consecuencia, tiene más posibilidades que cualquier otro para tomar conciencia de lo que es él, la realidad, ya que ningún individuo puede asumir totalmente su marco de referencia interno.
2. Tiene una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo.
3. Interactúa con su realidad en función de esa tendencia fundamental a la actualización. Su conducta es entonces, un intento orientado del organismo para satisfacer las necesidades experimentadas para actualizarse en la realidad tal como es percibida.
4. En su interacción con la realidad, el individuo se comporta como una totalidad organizada, como una gestalt.
5. Se caracteriza por un proceso de valoración organísmica (o sabiduría organísmica), en el que el individuo valora la experiencia tomando como criterio de referencia la tendencia actualizante. Asigna un valor positivo a las experiencias que percibe como favorables al mantenimiento y enriquecimiento del organismo. Del mismo modo, asigna un valor negativo a las experiencias que percibe como contrarias al mantenimiento o enriquecimiento del organismo.
6. Tiende a buscar las experiencias que percibe como positivas y a rechazar las que percibe como negativas.

Estas ideas constituye uno de los pilares del enfoque rogeriano, pues a partir de éstas se articulan las siguientes nociones elementales:

- Visión optimista del ser humano.
- Tendencia actualizante.
- Comportamiento autodirigido.
- Potencial de crecimiento humano.

Todos estos planteamientos describen aspectos de la naturaleza del ser humano, pues inherentemente éste tiende hacia el crecimiento y enriquecimiento vital. Para Rogers, todo organismo tendría una tendencia a desarrollar sus potencialidades de forma positiva, dado que todo ser humano tiene un potencial natural de crecimiento personal que le es propio y que se desarrollará desde el momento en que le sean proporcionadas las condiciones psicológicas adecuadas (1977 en Moreira, 2001). La tendencia al crecimiento aludida acontece en el individuo visto como totalidad, en tanto organismo en proceso de integración permanente, cuya manifestación y complejidad es posible describir en el presente inmediato, es decir, en el aquí y ahora.

El concepto de *sabiduría orgánica* abordado en esta perspectiva tiene cercana relación al mismo concepto presente también en la Terapia Gestáltica de Fritz Perls, el cual señala la posibilidad de cada individuo de poder conocerse a sí mismo, siendo él, el único en condiciones de aprehender tal conocimiento. En este contexto, los otros sólo podrían catalizar o contribuir a este autodescubrimiento, pero en ningún caso acceder directamente a él. Esto necesariamente conduce a la concepción de respeto y valoración del curso seguido por el propio individuo en esta búsqueda, consideración que valida la no-intromisión, la no-irrupción de un otro en esta experiencia, contraponiéndose al hecho de cuando un otro actúa dirigiendo y entregando activamente directrices para que el individuo oriente su propio vivenciar.

Todas estas ideas convergen en la teoría elaborada por Rogers en sus diferentes períodos, quien dentro de su propuesta señala también, como concepto núcleo, la noción de *sí mismo*. El sí mismo juega un “papel regulador” en la existencia del individuo, al organizar y estructurar sus diversas experiencias, acomodándolas y/o modificándolas, según sea el caso. Es decir, adopta e integra las experiencias cuando contribuyen a elaborar un sentido coherente y estable de persona, pero las modifica o excluye cuando atentan contra este sentido de coherencia.

A partir de las consideraciones precedentes, Rogers (1973 en Kriz 1997, p. 253) plantea diecinueve tesis que dan cuenta de su visión respecto de la personalidad del ser humano, las que evidentemente dirigen su teoría y praxis. Estas se explicitan a continuación:

I. Todo individuo existe en un mundo de experiencias que cambia permanentemente, cuyo centro es él.

II. El organismo reacciona frente al campo tal como él lo experimenta y percibe. Este campo perceptivo es “realidad” para el individuo.

III. El organismo reacciona al campo perceptivo, como un todo organizado.

IV. El organismo tiene una tendencia básica a actualizarse, conservarse y crecer en tanto organismo que hace experiencias.

V. La conducta es en principio el intento del organismo, orientado hacia metas, de satisfacer sus necesidades según lo consiga dentro de sus posibilidades.

VI. Esta conducta dirigida a metas es acompañada y en general es promovida por emociones. La intensidad de la emoción se relaciona con la importancia percibida de la conducta para la conservación y trascendencia del organismo.

VII. El mejor punto de partida para la comprensión de la conducta es el sistema de referencia interno del propio organismo (mundo subjetivo).

VIII. Una parte del campo perceptivo total se desarrolla poco a poco hasta convertirse en el sí mismo.

IX. El sí mismo se constituye a partir de la interacción del individuo con el medio, y en particular, de la interacción en términos de valores con otros. Esta es una estructura organizada, fluyente, pero plenamente intelectual.

X. Los valores inherentes a las experiencias y los valores que son parte de la estructura del sí mismo han sido experimentados directamente por el organismo, o bien, introyectados y tomados de otros. En este último caso, se los percibe de forma desfigurada, pero como si hubieran sido experimentados de modo directo.

XI. Cuando en la vida del individuo emergen experiencias, ellas pueden ser:

a) Percibidas, organizadas y simbolizadas dentro de una relación con el sí mismo.

b) Ignoradas porque no presentan ninguna relación percibida con la estructura del sí mismo.

c) Simbolizadas por vía de desfiguración o desconocimiento porque la experiencia no concuerda con la estructura.

XII. Las modalidades de conducta adoptadas por el organismo son la mayoría de las veces aquéllas que concuerdan con la imagen del sí mismo.

XIII. La conducta en muchos casos puede ser causada por necesidades y experiencias orgánicas que no han sido simbolizadas. Esta conducta se puede situar en contradicción con la estructura del sí mismo, pero en todos estos casos la conducta no es "propia" del individuo.

XIV. Una inadecuación psíquica se produce cuando el organismo niega ante la conciencia importantes experiencias sensoriales y corporales, que, en consecuencia, no son simbolizadas ni organizadas en la gestalt de la estructura del sí mismo. Esta situación representa una tensión psíquica.

XV. Se habla de adecuación psíquica cuando las experiencias sensoriales y corporales asimiladas por el organismo, en un plano simbólico, son coherentes con el esquema del sí mismo.

XVI. Cualquier experiencia que no concuerde con el organismo o con la estructura del sí mismo puede ser percibida como una amenaza, y mientras más frecuentes sean estas percepciones, más rígidamente se organizará la estructura del sí mismo a fin de

conservarse.

XVII. En determinadas condiciones, de las cuales la principal es la total ausencia de amenaza para la estructura del sí mismo, experiencias que no concuerden con ésta serán percibidas, examinadas, y la estructura del sí mismo será revisada para asimilar e incluir experiencias de esa índole.

XVIII. Si el individuo percibe todas sus experiencias sensoriales y corporales, y las recoge dentro de un sistema consistente e integrado, necesariamente será más comprensivo con los demás y en su conducta aceptará más a los otros en tanto individuos.

XIX. A medida que el individuo percibe y acepta más de sus experiencias orgánicas dentro de su estructura de sí mismo, comienza a sustituir su actual sistema de valores (en gran medida adquirido y elaborado a partir de introyecciones simbolizadas por vía de desfiguración) por un proceso valorativo orgánico, continuado y eminentemente personal.

VI.3.2 Período de la Psicoterapia No Directiva (1940-1950)

La relación cliente-terapeuta

Este período se caracterizaba fundamentalmente por la creación de un clima de permisividad orientado a promover la expresividad del cliente, “invitándolo” a que pudiera manifestarse en completa libertad. Se tornaba prioritario para el terapeuta entonces, construir una atmósfera facilitadora. Las técnicas empleadas aquí estaban al servicio de tal atmósfera, fomentando de este modo la participación del cliente. El terapeuta, como señalaba Gondra (1975 en Collyer & Cayo, 1978) posee un carácter de “facilitador” psicológico, cuya función era la de ayudar a crear los “insights” del individuo.

La relación terapéutica por su parte, a diferencia de los otros enfoques predominantes en la época, se caracterizaba por la responsabilidad delegada al cliente como sujeto capaz de dirigir su propio proceso. Con esto, se evitaba cualquier manejo de la situación terapéutica extraño o ajeno a la autodeterminación del cliente y su crecimiento. El trabajo terapéutico se orientaba entonces en un estilo de no-intervención, que se correspondía con la particular noción rogeriana respecto de la naturaleza de las relaciones entre las personas, caracterizadas en la terapia por la igualdad entre terapeuta y cliente. Sin embargo, y pese a la equiparidad de roles planteada por Rogers, él mismo señalaba que la manifestación de los sentimientos del terapeuta en el contexto de la relación en curso no debía producirse, pues podrían interferir en el mundo presentado por el cliente.

A partir de esta particular visión, el terapeuta intentaba clarificar la experiencia del cliente, a fin de que alcanzase un mejor conocimiento de sí mismo y de su situación vital (Reyes, 1982). Así es como adquiría gran importancia dentro de este período la *técnica de clarificación verbal*, que a grandes rasgos se refería a una interpretación lógica del material explícito presentado por el cliente.

Se debe consignar que cuando se hace referencia al concepto No Directivo de este período, en ningún caso se alude a la inexistencia de una dirección inherente al proceso terapéutico, sino más bien a la no-existencia de directivas, entendidas éstas como consejos, instrucciones o sugerencias entregadas desde la perspectiva personal del terapeuta (Cornaton, 1977 en Moreira, 2001). Es evidente que todo proceso terapéutico entraña una búsqueda hacia una dirección determinada, pues se trata de situaciones humanas, las que dada su naturaleza, se orientan en un sentido. “Cuanto más importante sea esta situación respecto del ‘yo’ del sujeto, más elevado será su potencial de dirección. Toda situación psicoterapéutica está, pues, impregnada de dirección ... por muy no directiva que sea la actitud del terapeuta” (Rogers & Kinget 1967, p. 27).

Considerando las observaciones precedentes, se puede resumir este período como sigue:

La Psicoterapia No Directiva se caracterizaba por un objetivo que era ayudar a crecer al sujeto en terapia y no tanto el solucionar un problema (o conducta-problema) específico. Se buscaba por lo tanto, que el sujeto lograra una mayor independencia e integración. El hecho que la persona en este proceso de autodesarrollo encontrara los elementos que le permitieran enfrentar adecuadamente su problemática actual, como también los posibles conflictos que pudieran suscitarse en el futuro, era una situación derivada de su proceso de autodesarrollo. De este modo, el foco de atención era la persona propiamente tal y no su problema.

Este planteamiento se materializaba en 4 principios (Collyer & Cayo, 1978):

Impulso al crecimiento: Los “impulsos hacia el crecimiento” del cliente (propios del ser humano en general) eran los que permitían al terapeuta dejar en manos del cliente la responsabilidad de su situación. La terapia trataba de liberar a la persona para que avanzara, creciera y se desarrollara normalmente.

Énfasis en lo afectivo más que en lo intelectual: La terapia trataba de trabajar directamente con los sentimientos, más que intentar conseguir la reorganización emocional mediante un enfoque intelectual. 2.

Importancia del presente: Mayor énfasis en la situación inmediata que en el pasado del individuo. 3.

La relación terapéutica como experiencia de crecimiento: Se planteaba que el contacto terapéutico era en sí una experiencia de crecimiento. 4.

Por otro lado, se proponía la utilización de un conjunto de técnicas, orientadas a promover el “insight” del cliente acerca de sí mismo. Las técnicas en cuestión eran:

- *Reflejo reiterativo simple*: Cuya intención era responder más que nada al significado semántico de las expresiones del cliente y no tanto al sentimiento implícito en ellas.
- *Clarificación verbal*: Consistente en una forma de interpretación lógica, fundada casi exclusivamente en el material presentado por el cliente. Buscaba aclarar el sentido de las expresiones del cliente, para lo cual el terapeuta exponía con brevedad y de un modo claro las actitudes que subyacían detrás de lo expresado por el cliente.

El reflejo de sentimiento: Este surgió a mediados de la década del cuarenta, y comenzó a desplazar lentamente a la técnica de clarificación verbal, aunque se empleó definitivamente en el período siguiente. Consistía en hacer de “espejo”, reflejando al cliente los sentimientos implícitos o mensajes afectivos de sus expresiones. En general esta forma de reflejo no resultaba muy distinguible de la mera repetición de lo que el cliente decía.

La preocupación de Rogers por poner a disposición del cliente un ambiente y una actitud terapéutica que le permitiera manifestarse en completa libertad, al mismo tiempo, incidía negativamente en el espacio disponible por el terapeuta. Éste veía en gran medida limitada su intervención, debido a que todas sus acciones debían considerar exclusivamente la figura del cliente. En este sentido, y durante este período se enfatizaba más cómo el terapeuta no debía ser, que cómo debía serlo (Gondra, 1975 en Collyer & Cayo, 1978). Del mismo modo, su rol estaba sujeto a ser un “buen técnico” terapéutico, más que un ser-en-relación, idea que buscaba materializar Rogers en el plano terapéutico.

En consecuencia, las limitaciones prácticas y teóricas evidenciadas en este período, llevaron a Rogers y sus discípulos a replantear sus postulados a fin de precisar sus planteamientos. Es así como se llega al segundo período conocido como Psicoterapia Centrada en el Cliente.

Síntesis de este período

Es necesario señalar que la concepción del terapeuta respecto de sí mismo en relación con un cliente, se caracterizaba por enmarcarse muy cercanamente a su rol prescrito y no tanto al aspecto antes que todo, personal. Vale decir, el modo cómo se comportaba el terapeuta en este vínculo se ajustaba a una serie de comportamientos predefinidos y no tanto a su propia naturaleza de ser humano. Desde este rol entonces, el terapeuta desempeñaba los comportamientos que de él se esperaban. Estos comportamientos tenían por finalidad adecuarse a ciertos parámetros, que a fin de cuentas evitaran inmiscuirse en el acontecer del cliente, asegurándose así de “no contaminar” la experiencia de éste. Sin embargo, desde esta particular situación, que evidentemente le impedía “estar” verdaderamente con quien tenía enfrente, intentaba generar un encuentro que de algún modo fuera diferente a las cotidianas experiencias del cliente. El encuentro generado entonces, se caracterizaba por ser cálido, acogedor y orientado a facilitar la manifestación de la experiencia emocional del cliente a fin de esclarecerla (esto como vimos, se conseguía a través del uso de técnicas). En todo caso y pese a la especial disposición del terapeuta, el rol que definía su figura le restringía un actuar más genuino, expresivo y concordante con sus propias características, relegándolo así a un plano menos participativo.

VI.3.3 Período de la Psicoterapia Centrada en el Cliente (1950-1957)

La relación cliente-terapeuta

En este período se enfatizó particularmente la respuesta del terapeuta hacia los significados implícitos señalados en la comunicación del cliente. Para ello fue importante que el primero efectivamente percibiera el mundo tal como lo percibía su cliente, captando su marco de referencia interno, atendiendo no sólo a lo que él decía sino que también a lo que éste quería decir (Gondra, 1981 en Thomsen, 1996). Tan relevante como lo recién señalado fue la adopción por parte del terapeuta de una actitud más espontánea, abierta y genuina que le permitiera verbalizar sus sentimientos y respuestas inmediatas hacia su cliente, facilitándole así un contacto más directo con el mundo de éste.

Como se señaló, ya no sólo tenía una especial importancia la comunicación explícita expresada por el cliente, que como se vio en la etapa No Directiva conformaba un aspecto central de ésta, sino que, además, el terapeuta efectivamente podía adentrarse -aunque con algunas limitaciones- en la experiencia del otro, desde un plano comunicativo más bien subverbal. Así se observan acciones concretas que el terapeuta podía llevar a cabo, como es el hecho de captar el marco de referencia del cliente a través de la escucha activa, atendiendo de este modo a los significados implícitos y explícitos de la comunicación y expresando en palabras al cliente lo que ha podido captar.

En este período también se definió y comenzó a utilizar el concepto de *empatía*, referido a que “la función del terapeuta es la de asumir, en la medida de lo posible, el marco interno de referencia del cliente, percibir el mundo tal como éste lo percibe, percibir al cliente como se ve a sí mismo, y al hacer esto, dejar de lado todas las percepciones según un marco de referencia externo” (Thomsen, 1996, p. 17).

Por otra parte, la técnica de clarificación fue siendo progresivamente sustituida por la técnica del *reflejo de sentimientos* y *reflejo elucidatorio*. Es importante señalar que el concepto de *reflejar* se refiere a “un resumir, interpretar o acentuar la comunicación manifiesta o implícita del cliente” (Thomsen, 1996, p. 18) de modo que éste se percate y tome conciencia de su experiencia. De esta manera en el período en cuestión, el reflejo de sentimientos (como fue señalado anteriormente) consistía en espejar al cliente los sentimientos que acompañaban a sus expresiones, facilitándole la toma de contacto con ellos. Mientras que el reflejo elucidatorio (elucidar: aclarar) consistía en responder (o espejar) al cliente con la intención de aclarar y abrir su experiencia hacia nuevos significados y espacios.

De esta forma, se ve que el terapeuta comenzaba a adquirir lentamente un rol más activo, desde una clarificación fundada principalmente en interpretaciones lógicas (Período No Directivo) hacia un espejar la experiencia no contemplando necesariamente la coherencia lógica de ella (Período Centrado en el Cliente). Para esto entonces, fue necesario que el terapeuta comprendiera en mayor medida la vivencia del otro, por lo que su función primordial se constituyó sobre la base de su manifestación empática, entendida como el acto de sentir y percibir el mundo tal como lo significa el cliente, desde su propio marco de referencia (Rogers, 1961; Rogers & Rosenberg, 1981), o como según Rogers y Kinget (1967) describen a continuación:

Percibir de forma correcta el marco de referencia de los demás con las cosas

subjetivas y los valores personales que van unidos. Percibir de modo empático es percibir el mundo subjetivo de los demás ‘como si’ fuéramos esa persona, sin perder de vista, sin embargo, que se trata sólo de una situación análoga, ‘como si’. La capacidad empática implica, pues, que, por ejemplo, se sienten las penas o los goces del otro como él los siente y que se perciba la causa como él la percibe (...) [desde el punto de vista del sujeto], sin olvidar nunca que se trata de experiencias y de percepciones de otra persona. Si falta esta última condición, o deja de actuar, ya no se trata de empatía sino de identificación. (pp. 216-217)

La empatía es entendida entonces como la capacidad que permite al terapeuta “centrarse en el cliente” (Reyes, 1982). De esta forma, esta capacidad aparecía descrita como una de las condiciones creadoras del clima de no amenaza, indispensable para que se produjera el proceso de crecimiento del individuo.

De acuerdo con esto, el empleo de la técnica del reflejo se tornó una herramienta fundamental, pues contribuía a que el cliente se sintiese comprendido y acompañado. Sin embargo, no sólo el concepto de empatía constituyó un fenómeno central en este período, sino que, además, se señalaban como elementos básicos la *Autenticidad* del terapeuta en la relación con su cliente, y la *Aceptación Positiva Incondicional* de él.

La autenticidad señalaba básicamente una actitud de honestidad del terapeuta hacia el cliente, respecto de la situación o estado del primero. Aludía al hecho de mostrarse coherente respecto de las propias experiencias, orientado a contribuir al progreso de cliente.

La aceptación positiva incondicional por su parte, se refiere a la recepción y reconocimiento que el terapeuta tiene del cliente, en tanto persona merecedora de respeto y validación por mérito propio, aceptable como individuo diferente. Significa como señalaban Rogers y Kinget (1967) apreciar a otra persona independientemente de los criterios que se podrían aplicar a los diversos elementos de su conducta, como por ejemplo, el amor del padre hacia su hijo, aunque el primero no aprecie de igual forma cada acción o actitud particular de su hijo.

Como se expuso anteriormente, estos conceptos apuntaban a la particular disposición que el terapeuta debía tener hacia el cliente, generando así un ambiente y unas condiciones particulares que contribuirían al autoconocimiento de éste.

Los anteriores postulados se pueden resumir en la siguiente idea: “Si se ofrecen ciertas condiciones, entonces se producirá un determinado proceso, el que a su vez dará lugar a determinados efectos” (Reyes, 1982; Rogers, 2002). Acá resulta fundamental el *si* y *entonces* de la sentencia enunciada, pues constituyen la base del proceso de cambio en terapia característico de este período, tal como especifica Rogers (2002, p. 55): “Si se dan tales condiciones, entonces se producirán tales hechos”.

Se puede decir que el obstáculo central de toda esta propuesta fue el hecho de que el encuentro terapéutico se fue convirtiendo en una relación unilateral, en la que el rol del terapeuta consistía en ser más un resonador o espejo del cliente. Así es como en el quehacer cotidiano los terapeutas se vieron enfrentados con clientes cuya dificultad era expresarse verbalmente o su expresión adolecía de expresión afectiva, siendo ésta marcadamente racional, imposibilitando, por tanto, el reflejo de los sentimientos. Incluso

habían clientes que no se percataban de lo que en ese momento estaban sintiendo. Esta situación, además del énfasis dado por centrarse únicamente en el acontecer del cliente, fueron aspectos claves en la reformulación de la propuesta teórica. Con relación a lo último, resultó crucial el rol desempeñado por el terapeuta en la relación terapéutica. Se veía que su acción se supeditaba a funciones bastante acotadas, quedando entonces como persona real y participante, fuera de la relación. Es decir, el comportamiento del terapeuta estaba dado por especificaciones que impedían que éste pudiera expresarse como persona propiamente tal.

Estos planteamientos constituyeron argumentos sólidos que dieron paso a una reformulación de la propuesta en cuestión, tendiente a lograr un mayor nivel de actividad y espontaneidad en el quehacer terapéutico.

Síntesis de este período

Las reformulaciones llevadas a cabo en este período surgieron como consecuencia de la búsqueda de una actitud más activa y espontánea por parte del terapeuta en su encuentro con el cliente. Si bien esta búsqueda se logró materializar en cierta medida con la puesta en marcha de las tres actitudes básicas propuestas por Rogers, el terapeuta aún permanecía imposibilitado de lograr un involucramiento real con su cliente.

Las actitudes básicas desarrolladas en este período, buscaban establecer una relación terapéutica que permitiera llevar a cabo un proceso catalizador de las fuerzas de autocuración y autoactualización inhibidas en el individuo. En un clima de autenticidad, comprensión y aceptación, el cliente estaría en condiciones de liberar las fuerzas autocurativas, que redundarían en una mayor autonomía (en lugar de dependencia), autoaceptación y autorrespeto (en lugar de autorrechazo y denigración), percatación de su vivenciar (en lugar de desfiguración de este), flexibilidad (en lugar de rigidez) y creatividad (en lugar de una restricción conservadora angustiada y una adaptación excesiva) (Kriz, 1997). Sin embargo, y pese a los alcances desplegados en este período, el terapeuta aún permanecía encasillado en el rol que lo definía como tal, debido al carácter unilateral de la relación, en la cual desempeñaba la función de espejar al cliente desde una postura muy intelectualista, que evidentemente le impedía entrar en una relación real, existencial en toda su magnitud.

De este modo, la posibilidad del terapeuta de participar activamente en el mundo presentado por el cliente se encontraba reducida, debido a que para hacerlo contaba sólo con un conjunto acotado de técnicas que evidentemente limitaban su repertorio de acciones, pues todas las intervenciones estaban, como lo indica el nombre de esta etapa, centradas en el cliente.

La figura predominante en el Período No Directivo y Centrado en el Cliente era la del cliente, sin considerar la presencia y participación activa del terapeuta en la construcción del vínculo de ayuda en marcha.

Se considera particularmente significativo, respecto de los principios originales, la concepción que alude al grado de involucramiento del terapeuta. En el Período No Directivo y gran parte del Período Centrado en el Cliente, el rol del terapeuta se orientaba básicamente a generar un ambiente terapéutico receptivo, cálido y carente de amenazas,

donde sus mayores posibilidades de intervención se limitaban a responder y aclarar las verbalizaciones del cliente desde la lógica de sus planteamientos. En otros casos, podía intervenir a partir del referente implícito del relato manifestado por éste, en menor medida utilizando la técnica del reflejo (de sentimiento y elucidatorio), la que se llevó a cabo de forma activa en el contexto de la Psicoterapia Centrada en el Cliente.

La posibilidad de incluir efectivamente al terapeuta en la relación, se debió en gran parte a la reformulación del concepto de Autenticidad, desarrollado formalmente en el período recién señalado, momento en el que fue propuesto como una de las tres actitudes básicas del terapeuta.

La definición original de la Autenticidad, como se vio anteriormente, se refería a la capacidad del terapeuta de lograr mantener una actitud fluida y consistente, que demostrase la coherencia de sí mismo ante la percepción del cliente; es decir, coherente más que nada hacia el exterior, evitando hacer referencia a aspectos personales que expusieran la propia subjetividad, recurriendo a tal referencia (manifestación personal) sólo ante situaciones extremas, cuando por ejemplo, no pudiera empatizar con el cliente o aceptar una situación determinada. Sin embargo, en la medida que se observó la conveniencia de esta autoexpresividad como una forma de profundizar en el proceso terapéutico, su utilización fue planteada como un factor primordial.

A partir de una concepción renovada del papel del terapeuta, se amplió la visión de lo que es la terapia, trasladando su atención desde el cliente hacia la relación propiamente tal y a la participación activa del terapeuta en este contexto. Se comenzó entonces a delinear lo que sería el siguiente período, la Psicoterapia Experiencial.

VI.4 Psicoterapia Experiencial (1957 en adelante)

VI.4.1 Conceptos básicos

Dentro de la concepción Experiencial se pueden mencionar los siguientes constructos que sirven de guía para otras conceptualizaciones: *existencia*, *encuentro*, *autenticidad* y *orientación*.

Existencia

Cuando se alude a la *existencia*, se hace referencia a que ésta acontece en un plano preconceptual y diferenciable internamente por el sujeto. De acuerdo con esto, cada uno existe en su experiencia concreta, situación no asimilable a conceptos, estructuras conceptuales, definiciones o unidades de ninguna clase (Gendlin, 1973 en Alemany, 1997). El sentido preciso de la palabra preconceptual radica en que las estructuras o unidades conceptuales se constituyen a partir de la experiencia inmediata, pero ésta última jamás es igual a las palabras que la expresan. De hecho, se pueden crear muchas unidades y subunidades conceptuales a partir de cualquier fragmento de experiencia.

Debido a esta amplia gama conceptual creada a partir de una vivencia concreta, es que un pequeño fragmento de experiencia se describe como *internamente diferenciable*. Cualquier fragmento de experiencia seleccionado por el individuo contiene múltiples unidades de otras experiencias, y así sucesivamente, en un vasto encadenamiento. Es por esto, que ninguna unidad conceptual o definición puede representar y expresar cabalmente el significado de la experiencia como tal. Cualquier experiencia puede ser desglosada en un conjunto ilimitado de sentimientos y pensamientos, cada vez más reducidos, pudiendo utilizar conceptualizaciones para designarlos a cada uno por separado. Sin embargo, cada una de estas unidades semánticas no abarca cabalmente el significado subjetivo y vivencial que estas “micro-experiencias” entrañan, pues éstas a su vez pueden ser “desglosadas” en otras micro-unidades aún más específicas, y así sucesivamente. De este modo, una única unidad conceptual en ningún caso incluye la totalidad subjetiva de cada experiencia, pudiendo sólo remitirse a un acercamiento plausible de ella.

La experiencia del existir y el acceso a ella es la vida del cuerpo sentido en su interioridad, vale decir, la subjetividad de las sensaciones corporales que acontecen en este presente y único momento. Este acontecer corporal no es sólo el distinguir la sensación del cuerpo en contacto con algo (el roce con la ropa que se lleva puesta, por ejemplo), sino que es el constatar y percibir los significados implícitos que acompañan a cada experiencia, a través del “viaje” que implica introducirse en ella. La experiencia es siempre, ni más ni menos, esta complejidad que acontece ahora, la persona en relación con sus situaciones.

· Encuentro

El hombre, tal como lo describe el Existencialismo es *un-ser-en-el-mundo*. De acuerdo con este principio, los seres humanos son encuentro en el mundo y con los demás. Como señala Gendlin (1973 en Alemany, 1997, p. 153) “una persona en un momento dado es interacción-con, es un miedo-de, una esperanza-de, un enfado-por, un tratar-de, un rechazo-de...”.

Lo que se siente en cualquier momento siempre es interaccional, ocurre en el mundo que el individuo habita, en relación con todo. En este mundo, a cada momento acontecen infinitas situaciones que configuran y definen la naturaleza humana. La experiencia de las personas surge de la interacción, y es este proceso interaccional lo que determina el carácter subjetivo de ella, pues cada encuentro entraña para cada individuo significados propios, personales y distintivos. Por tal motivo, la experiencia acontece como interiormente sentida y situacionalmente vivida, estando siempre referida como interacción (Gendlin, 1973 en Alemany, 1997).

· Autenticidad

Este concepto se refiere a la actitud genuina que cada persona debiera adoptar respecto a su propia existencia, por lo que las elecciones escogidas individualmente deben poseer este carácter. Esta *autenticidad* ocurre en el momento presente, y si bien cada cual vive el presente en relación a su pasado y su futuro, lo único que efectivamente es, es su presente actual vivido en toda su amplitud. Efectivamente, se vive desde un pasado, ya

que existe una historia personal. De la misma forma, la vida se proyecta hacia algo, pues los individuos se preparan para la ocurrencia de algún suceso, y mantienen una actitud expectante hacia eso. Sin embargo, la relevancia de la historia y las expectativas están dadas únicamente por su significado actual. En este sentido, una pregunta clarificadora al respecto es ¿qué es lo que se está sintiendo ahora en relación a tal hecho pasado y a tal expectativa?. El futuro guía el presente pero los proyectos de futuro son vividos por y con el cuerpo que acontece en esta inmediatez. Igualmente se reconoce que un pasado ha servido de base para la constitución del ser que actualmente se es, pero de igual forma este pasado sólo es tiempo pretérito, y el cúmulo de vivencias atribuidas a tal pasado sólo adquiere significación ahora. Es decir, en virtud de la inmediatez del proceso de vida siempre en movimiento es que en el presente se puede hacer referencia a un pasado. Nunca se experimenta un suceso pasado desde ese momento pretérito (desde el “allá entonces”), sino que desde la situación inevitablemente actual, desde el aquí y ahora. El pasado siempre es reeditado en el presente. Esto en ningún caso quiere decir que el pasado no exista, o que carezca completamente de sentido para la vida de cada persona, situación que puede hacerse igualmente homologable cuando se habla de la existencia o ausencia del futuro. Por el contrario, este acontecer actual recoge experiencias pasadas y expectativas futuras en el momento presente, articulando así una expresión compleja en el presente que no es puro pasado como tampoco sólo futuro.

El concepto de autenticidad, en términos operacionales, engloba dos aspectos centrales: la *congruencia* y la *transparencia*. Esta autenticidad es considerada por Rogers hacia el año 1962 como la más fundamental de las tres actitudes básicas (las otras dos son la empatía y la aceptación incondicional).

Esta actitud elemental señala asimismo que el terapeuta sea su sí mismo actual durante el encuentro con su cliente, sin fachadas, sin apariencias, mostrándose abierto a los sentimientos y actitudes que surgen en su interior en ese momento. En este sentido es importante que acceda y perciba sus propios sentimientos y sea capaz de vivirlos y experimentarlos en la relación. De esta forma, el terapeuta no niega la naturaleza de sí mismo, sino que es su sí mismo.

Cabe señalar que este concepto en el Período Centrado en el Cliente se remitía a especificar que el terapeuta se mostrase fluido y consistente, más bien desde la apreciación de un tercero, es decir, desde un juicio externo. A diferencia de esta idea, la autenticidad en el actual Período Experiencial plantea una noción más amplia e inclusiva, pues aborda dos consideraciones muy relevantes. Una de *carácter interno* y la otra de *carácter externo*. Lo interno indica el grado en que el terapeuta tiene acceso consciente y deliberado a todos los aspectos de su flujo de experiencia, atendiendo receptivamente a la aparición de cada uno de ellos. Este aspecto interno se denomina *congruencia*. La *transparencia* por su parte, referida al carácter externo, alude a la comunicación explícita y deliberada de los sentimientos, percepciones y actitudes del terapeuta hacia su cliente, surgidos en el contexto de la relación (Lietaer, 1992). Ambos aspectos entonces, pueden o no dar cuenta de una actitud auténtica, dependiendo de cómo el terapeuta sea en ese momento. Es decir, puede ser comunicativo o no respecto de su experiencia (transparente o no), y de la misma forma, ser congruente o no serlo. Lo ideal en este caso es que el estado interno de congruencia se acompañe de la actitud externa de

transparencia, a fin de conseguir la ya mencionada autenticidad.

· Orientación

La experiencia tiene siempre un sentido, una dirección. Si bien se reconoce que el organismo y toda la complejidad inherente a él persigue una finalidad, una dirección concreta, no todas las interacciones en que participa incluyen adecuadamente sus experiencias, obstaculizando así un proceso de verdadero involucramiento vivencial en el sujeto. Cada individuo participa de múltiples redes de interacciones y experiencias variadas, que, como ya se señalaba, acontecen en un presente. Sin embargo, reconocer este hecho no quiere decir que esta inmediatez por sí misma produzca una integración a nivel vivencial, sólo significa reconocer que la vida transcurre en la actualidad, sin que necesariamente el individuo consiga una genuina integración de sí. La verdadera integración experiencial se produce en la medida que el individuo experimenta una “sintonía” orgánica, una coherencia de los diferentes sucesos que acontecen en su subjetividad en ese momento (cuando básicamente converge una vivencia sentida con la relación interpersonal en curso, que da por resultado una integración experiencial íntegra, presente y actual de la situación del individuo).

Cuando se dice “que la experiencia corporal tiene finalidad, significa que su continuación implica ulteriores sucesos en el entorno. Sin esto, aquel aspecto del proceso corporal se parará, se inhibirá y se producirá tensión. Surgirán así, diversos grados de perturbaciones corporales porque el cuerpo es desde muchos puntos de vista un sistema holístico y no puede ser el mismo si se paraliza algún aspecto. Otros procesos ya comenzados se verán así mismo perturbados y serán de algún modo diferentes” (Lietaer, 1992, p. 157). Este aspecto holístico de la dirección de la experiencia es diferente de la emoción pura que, por cierto, puede existir. Esta descripción no responde a una cuestión de sólo “sentirse bien”, pues de hecho cuando los individuos se entregan a un impulso reducen su incomodidad, situación que indudablemente les genera alivio. Al respecto, se puede señalar como ejemplo el golpear algo o a alguien. Este acto permite eliminar la tensión, y en consecuencia, genera alivio. Sin embargo, la dirección seguida por la experiencia no responde a esta liberación catártica de presión, sino que a una sensación corporal global más compleja, o como señala Heidegger, una globalidad de la vida personal que incluso puede desembocar en un valor externo profundamente arraigado que en algún momento se aceptó y ya no se acepta (1960, en Lietaer).

De acuerdo con lo señalado hasta acá puede parecer que las ideas desarrolladas por Rogers a lo largo de su teoría han sido abandonadas o al menos relegadas en preferencia de las nuevas conceptualizaciones de la propuesta experiencial. En ningún caso esto es así, por el contrario, ocurre que en la nueva línea experiencial las ideas originarias de Rogers permanecen, ampliadas en su visión, como una forma de mantener la coherencia de su propuesta. De esta forma, permite ampliar su concepción hacia la nueva Teoría Experiencial, cuyo principio básico alude a la reformulación de la naturaleza y experiencia humana, entendida como una entidad en permanente flujo, orientada hacia una finalidad integrada. En todo caso sí es importante connotar que la noción de Autenticidad en este período, como se ha podido observar, se ha reformulado en términos de considerar no sólo una actitud desde el terapeuta hacia el cliente, la que

denotaba básicamente una primacía de su aspecto externo, como ocurría en el período anterior. Ahora, esta misma autenticidad entraña además de este aspecto externo, un elemento interno, referido a lo que se describe como congruencia. Estos nuevos matices contribuyen a configurar una idea más íntegra y completa del fenómeno terapéutico, que como se señalaba, tiene estrecha relación con la concepción de persona en este período, a saber, un sujeto cuya experiencia corporal no es estática, sino que se construye a cada momento (su devenir es el estar siendo permanentemente, a cada instante).

Se puede resumir en los siguientes términos las características de la tradición Experiencial (Collyer & Cayo, 1978):

- Engloba un amplio rango de conductas del terapeuta. Al respecto, el terapeuta puede intervenir más activamente en su relación con el cliente, como por ejemplo, planteándole abiertamente preguntas, expresándole lo que siente, exponiendo su propio mundo, entre otras manifestaciones.
- Las condiciones y actitudes básicas desarrolladas por Rogers en el contexto de la terapia forman parte elemental de esta propuesta.
- Las respuestas del terapeuta en el contexto terapéutico están basadas en su propio experimentar en tanto persona que siente de acuerdo a la interacción en curso. Estas respuestas están dirigidas a los procesos subjetivos del cliente.

VI.4.2 El concepto de Relación Interpersonal en la Psicoterapia Experiencial

Si bien esta etapa fue básicamente desarrollada por Eugene Gendlin, discípulo de Carl Rogers, fue este último quien sentó las bases que sirvieron de plataforma para el desarrollo de estos nuevos principios. Las reelaboraciones efectuadas en cada uno de los períodos anteriores buscaban activamente incluir al terapeuta en la relación, desde su condición natural de persona más que desde su rol de profesional, intentado con ello que su participación fuera lo más genuina y natural posible.

Los importantes aportes gestados por Rogers en los dos primeros períodos (No Directivo y Centrado en el Cliente) carecían de la necesaria actitud de entrega personal que se esperaba por parte del terapeuta, la que se caracterizaba más bien por ser impersonal, objetiva y un tanto lejana (Collyer & Cayo, 1978). Aún considerando los esfuerzos de Rogers por establecer los términos de una relación más real y verdadera, que redundara en beneficios para el cliente, el rol del terapeuta aún permanecía “fuera” del mundo vivenciado por el cliente, pues seguía manteniendo una actitud neutral y en cierta manera, pasiva. Con esto, quedaba trunca la posibilidad de llegar a una relación consistente en un verdadero “encuentro interpersonal” cliente-terapeuta. Puede decirse que en general este conjunto de nuevas apreciaciones surge a partir de las investigaciones realizadas con sujetos con dificultades para expresarse verbalmente, y de forma paralela, con individuos que tendían a referirse en demasía desde un plano racional. Estos hechos, sumados a los resultados obtenidos en una investigación realizada con esquizofrénicos, en el contexto de validación de sus hipótesis (cuyas ideas

aludían básicamente a que la relación por sí misma contribuía al proceso autogenerado del cliente), llevaron a Rogers a replantear nuevamente su propuesta.

Las acciones emprendidas por el terapeuta en el período de la Psicoterapia Centrada en el Cliente, se caracterizaban, valga la redundancia, por *reflejar los sentimientos del cliente*, a fin de generar su proceso de autodesarrollo. Este tipo de reflejo consistente en la verbalización que el terapeuta hace a partir del mensaje afectivo manifestado por el cliente, a menudo resultaba difícil de distinguir de la mera repetición de lo que el cliente decía. Seeman, hacia el año 1956 plantea que el terapeuta no debe repetir ni clarificar los sentimientos del cliente, sino que reflejar la experiencia emocional aún no constituida en él. Así entonces lo que el terapeuta hace es referirse a los significados experienciales no constituidos aún en el cliente (Gendlin & Zimring, 1955; Gendlin, 1961a, 1961b, 1962b, en Gendlin, 1967, en Alemany).

Lo que se busca en esencia entonces, es lograr una verdadera relación interpersonal y humana (Collyer & Cayo, 1978), es decir, un encuentro “real”, pero para que ello ocurra es necesario acceder de manera más efectiva a la experiencia del sujeto, a la naturaleza de su acontecer subjetivo. Así es como surge la Psicoterapia Experiencial, cuya propuesta evita ser un approach teórico (aproximación) para partir de observaciones “frescas” e inmediatas (Reyes, 1982). De esta manera, se busca elaborar una teoría sencilla y de bajo nivel de abstracción. Con esto, y como consecuencia de las limitaciones evidenciadas en la etapa anterior, el énfasis de la propuesta va a estar centrado en el proceso de terapia en marcha, tal como lo experimenta el cliente (Reyes). No significa que la relación interpersonal como condición necesaria en el proceso se haya abandonado, sino que ante las evidencias obtenidas en la práctica fue necesario reformular lo concebido hasta ese momento, justamente como una forma de consolidar este aspecto y permitir un verdadero encuentro cliente-terapeuta.

En virtud de este hecho, se hizo necesario replantear cómo se debía llevar a cabo el fenómeno del encuentro, del contacto. De esta forma, se pone mayor énfasis en la persona real del terapeuta en interacción, atenuándose la relevancia de sus conocimientos adquiridos y su manejo teórico-conceptual. En este sentido, las técnicas en sí mismas, en tanto aspectos formales, mecánicos y abstractos son meros artificios percibidos como insuficientes en ausencia de la figura real y concreta del terapeuta (Borja, 1997; Kinget, 1959 en Rogers & Kinget, 1967). El terapeuta entonces debe ser más abierto con respecto a la manifestación de sus sentimientos hacia el cliente, utilizando sus respuestas e impresiones personales sobre lo que está ocurriendo en ese momento. Es decir, usa su propio experimentar sentido del momento presente para poder responder al experimentar sentido del paciente, producido en esa situación particular (Gendlin, 1967 en Alemany, 1997). De este modo, es concebido mucho más como *una persona en relación* que como un profesional, pues cliente y terapeuta se ven como un proceso experiencial en marcha en el que ambas personas cambian y tienen vida de diferentes formas.

Cabe reiterar que si bien en el Período Centrado en el Cliente se desarrollan las tres actitudes básicas del terapeuta señaladas por Rogers como fundamentales, a comienzos del Período Experiencial la Autenticidad comienza a adquirir una importancia significativamente mayor que las otras dos actitudes, pues justamente alude a la búsqueda

del aspecto eminentemente personal del terapeuta (Lietaer, 1992). En la medida que esta actitud comienza a ser referida como un aspecto crucial de la cuestión terapéutica, simultáneamente el conocimiento conceptual y técnico declinan, amparado en la convicción de que estos por sí mismos son insuficientes. De hecho, el mismo Rogers señala que el sentido último del trabajo terapéutico tiene que ver más con la relación en curso que con las teorías y técnicas particulares. Por lo mismo, se torna fundamental la idea de que el terapeuta se muestre real, ya que en la medida que el terapeuta se muestra más espontáneo y natural, parece ser que su eficacia aumenta. Esta consideración en ningún caso debe significar que el terapeuta incurra en actos carentes de respeto y consideración por la persona del cliente. Es precisamente el proceso sentido de las experiencias del cliente lo que guía y debe siempre ser considerado en las intervenciones efectuadas por el terapeuta.

En este contexto entonces, el terapeuta debe contemplar dos modos que le permitan comunicar sus actitudes al cliente:

1. Manifestación de sus sentimientos, es decir, la expresión abierta de ellos.
2. Uso de nuevos modos de acción para establecer contacto (contacto físico, discusión con el cliente, entre otros). Con esto, el terapeuta intenta entrar activamente en el mundo del otro.

A esto se agrega que la relación personal presente y viva es mucho más que dos personas y sus estructuras individuales, más que lo que cada uno piensa del otro y cómo lo ve, más que unidades del significado comunicadas desde uno hacia otro. La relación terapéutica, como una forma de relación interpersonal “no es una mera relación profesional con el paciente: es una relación viva de dos seres humanos. Ambos viven realmente ahí, en la ‘realidad entre ellos’, y esta realidad es una conexión e interacción ‘subterránea’. No es meramente algo percibido y comunicado, o reacciones específicas de uno a otro. Esto implica en su totalidad la propia continuidad vital (el fluir de la propia vida)” (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997, p. 35). En consecuencia, la relación experiencial es corporal y concreta; no se trata de lo que se ha dicho sobre la relación, sino que es la relación en sí. La relación es, en cada momento, la interacción concreta en curso (Gendlin, 1999). A este respecto este autor señala que la relación interpersonal es la vía de entrada terapéutica más importante. Afecta al resto de las vías de entrada porque todas ellas tienen lugar dentro de la interacción. De hecho, en el contexto de relación entre personas, no todos viven desde sí mismos (desde su condición de sujetos reales, apropiados y dueños de su existencia), más bien lo hacen desde la obligación socialmente aceptada que señala que tal o cual forma es la manera como todos han de sentir. Luego, las mismas personas creen que están viviendo honesta y coherentemente consigo mismas y de acuerdo con sus propias necesidades; sin embargo, a pesar de este autoconvencimiento (deliberado o no), queda la sensación de haberse autotraicionado, generándose mucha rabia, miedo y falta de continuidad a un nivel muy profundo de existencia, que evidentemente provoca una sensación de pérdida de sí mismo en la propia vida, sensación generalmente descrita como de vacío o incompletitud. Esta situación tan verdadera, en ningún caso, implica un proceso de pérdida irreversible, por el contrario, a un nivel muy profundo de existencia es posible encontrar algún vestigio de

aquella genuina vitalidad, susceptible de “sacarse a flote” en este particular encuentro, atendiendo como se decía, al vivenciar, en tanto suceso “fluyente” de cada momento de la relación.

En un encuentro de este tipo entonces, es importante destacar la trascendencia que posee la actitud de apertura, honestidad, aceptación, pues son estos elementos los que invitan al cliente a conocerse a sí mismo. Y en este mismo sentido, entre más profunda y honesta sea la relación, los avances serán recíprocos (tanto para el cliente como para el terapeuta), pues el acto de acompañarse genuinamente es hacer terapia (Borja, 1997). Del mismo modo, es importante la libertad que debe poseer el cliente para referirse a la relación en curso, reflejada en su plena autonomía para señalar lo que él considera válido describir en un momento determinado de la sesión.

Esta concepción se relaciona con una idea central, señalada por Rogers desde sus primeras investigaciones en torno a la figura del terapeuta. Esta entraña la intención de *ser quien se es* por sobre la posesión de conocimientos técnicos o intelectuales. Intentar buscar la forma de expresar el ser persona antes que ser conocedor sobre la materia. Lo que “es” una persona se vuelve más importante que lo que “sabe”. Farber (en Guy, 1995) señala que el terapeuta pasa de un estado de *estar enterado de a ser un conocedor sobre*, lo cual refleja una integración vital e interna del transcurrir de la vida. En otras palabras, este *ser conocedor* se puede describir como el acto de *estar inmerso en la vida*. Lo que ocurre con cada individuo, desde su concepción eminentemente “humana”, necesariamente incide y guía su vinculación en el mundo, pues nunca deja de ser él mismo. Excluir tal principio evidentemente conduce al sujeto a su propia aniquilación. Por tal motivo, se dice que el continuo movimiento experimentado entre el rol terapéutico y la vida “real” (fuera de la terapia), no revelan más que la inexistente división imposible de establecer entre ambas esferas. Como señala Kottler (1986, en Guy) la perspectiva que orienta el mundo del terapeuta está impregnada con la naturaleza de su trabajo. De modo, que el “terapeuta persona” nunca deja atrás tal connotación.

En la terapia lo más importante entonces, es el tipo de encuentro personal más que los conocimientos teóricos. No es que este tipo de conocimientos carezca de importancia en la práctica psicoterapéutica, sino que en la medida que se produce un “encuentro” existencial real con el cliente, las técnicas desempeñan un rol complementario, facilitador de este quehacer, en que lo prioritario es justamente el verdadero encuentro terapeuta-cliente. El encuentro existencial entonces, comprende una dimensión más amplia, siendo éste más completo, mutuo, interpersonal y no sólo profesional. A esto se agrega que no es sólo una interacción puramente verbal, sino que es un vínculo concreto y en conexión. Así, el individuo se torna positivamente vivo (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997). En un encuentro con estas características no sólo se ve favorecido el cliente, sino que también el terapeuta, pues ambos trabajan en conjunto, involucrándose en una mutua entrega (Borja, 1997). Estas relaciones cambian al individuo simplemente porque un individuo no es estos o aquellos contenidos, sino que es un proceso continuo de sentimientos sentidos y en interacción. Como precisa Gendlin (1967 en Alemany, 1997):

Eres tú. Tú me miras a través de tus ojos desde ello. Eres un proceso sentido. No eres palabras o pensamientos. No te estoy dejando pensar tus propias palabras.

Si me sigues, tú tienes mis palabras ahora. Mis palabras se repiten en tu cabeza. Pero eso no hace que seas yo. Tú aún sigues aquí. No eres estas palabras. Eres un proceso experiencial concreto. (p. 64).

Baeyer (citado por Dörr, 1993), define como principio del encuentro la reciprocidad y enfatiza la relevancia del comportamiento de un individuo respecto del otro. En este tipo de encuentro hay una implicación personal, pues ambos sujetos se muestran recíprocamente, cada uno se expone ante el otro y se compromete con él. Cada uno de ellos se transforma en “tú”, y simultáneamente se transforma en “yo”, a partir de lo que se forma un “nosotros” que impulsa al intercambio. El mundo así, se transforma en un mundo común (Entralgo, citado por Dörr, 1993).

Moustakas (citado por Gendlin, 1966 en Alemany, 1997, p. 38) describe al individuo como “una substancia absolutamente única y particular de la que está hecho... una esencia que se puede reconocer y utilizar en el encuentro”. Este encuentro la hace surgir, la hace “sentir sus sentimientos”; con esto, “está más plenamente vivo como su propia substancia única y es sólo por esta razón y sólo de este modo cómo se cambia desde lo que se era antes”. Por tal motivo se dice que el ser humano es un organismo experiencial interactivo (Gendlin, 1964b; Gendlin, 1965; Bowen 1960; Sullivan, 1953; Jackson, 1960 citados por Gendlin, 1966 en Alemany).

En el contexto señalado, lo que produce el cambio efectivo en la personalidad del sujeto no son las actividades que realiza (hablar, representar, dibujar, por ejemplo), sino que es el proceso vital experiencial que está a la base de tales actividades. Es decir, lo importante de todo el proceso terapéutico son aquellas manifestaciones que tienen que ver con la vivencia subjetiva del individuo y con todo aquellos procesos que desnudan el sentir más elemental que lo constituyen, o sea, el “mundo” de sensaciones sentidas internamente. Sin embargo, se ha de considerar que el experimentar no se compone de emociones puras: miedo, ira, alegría, etc., pues éstas remiten a estados específicos definidos y claramente diferenciables de otros similares, lo que no es el caso del experimentar. El experimentar si bien es siempre diferenciable internamente, no es una situación definida previamente con claridad, ni tampoco un conjunto de contenidos delimitados, sino que siempre es un proceso en movimiento, en el que hay implícitamente emociones, pero que en ningún caso se conoce con antelación hacia dónde conducirán. Sólo una mirada retrospectiva permite dar cuenta de la experiencia vivenciada y de la situación actual de cada uno. Del mismo modo, tampoco se debe confundir experimentar con intensidad de emoción, por ejemplo, miedo excesivo, pena profunda, ira descontrolada, etc. Más bien estos estados corresponden a una restricción en el proceso de continuidad sentida de vivir en el mundo, donde el fluir de la propia vida corporal deviene sin una completa interacción con el mundo humano (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997).

Todo estos procesos tienen una especial connotación en la vivencia del terapeuta, pues él como persona real se ve y confronta permanentemente con estos aspectos (que igualmente son parte de su propia naturaleza), que por lo demás, al surgir en la relación, aparece él mismo reflejado ahí. Inevitablemente entonces, en el contacto y exploración permanente de su experiencia, se encuentra repetidamente ante su propia vulnerabilidad (Guy, 1995). Esta vulnerabilidad no necesariamente ha de transcurrir en un plano de

conocimiento consciente y acabado, sino que muchas veces responde más bien a un devenir encubierto, apenas perceptible. Fromm-Reichmann (1960, en Guy) señala que la capacidad de escucha, fundamental en el terapeuta está inextricablemente unida a la escucha que el terapeuta logra de sí mismo, de modo que la disponibilidad hacia un otro está vitalmente relacionada con la disponibilidad y apertura hacia sí mismo.

Por tanto, en este plano de apertura y escucha (de sí y de otros), el intercambio con el cliente es una situación que afecta al terapeuta quiéralo o no. Vale decir, la vivencia del terapeuta siempre se ve perturbada en este contacto, sin embargo, la utilización que haga el terapeuta de este tipo de manifestación es una situación muy diferente. Epstein(1977 en Reyes & Ortiz de Zúñiga, 1996) afirma que las reacciones emocionales del terapeuta ante los sentimientos manifestados por su cliente no sólo son inevitables, sino que, además, beneficiosas. De esta manera, la *resonancia emocional* -referida a la reacción emocional manifestada por el terapeuta ante lo que acontece en el cliente- es considerada por diversos autores como un aspecto primordial en el establecimiento de una *relación empática*, reforzadora de la cualidad de compañía propia de la relación terapéutica(Reik, 1949; Keefe, 1976, 1979, Barret & Lennard, 1981; Goldstein & Michaels, 1985, en Reyes & Ortiz de Zúñiga). La resonancia emocional a que se hace alusión incide a su vez en la comprensión que el cliente logra percibir por parte de su terapeuta, que en el acto reflejo de la relación terapéutica, modifica la experiencia del propio cliente (de modo similar al fenómeno de acción-reacción descrito por la Física). La comprensión aludida ha sido considerada como el mejor predictor de éxito terapéutico, más que la evaluación formulada por los propios terapeutas (Barret & Lennard, 1982; Rogers, 1975, en Reyes & Ortiz de Zúñiga).

En esta propuesta, el concepto de *congruencia*, descrito anteriormente como uno de los componentes de la *autenticidad* del terapeuta, plantea como requisito fundamental la integración efectiva de él como persona, de modo que logre contactarse genuina y fluidamente consigo mismo. Este hecho evidentemente implica que el individuo sea capaz de reconocer no sólo sus aspectos positivos, sino que más aún, sus aspectos negativos. En este sentido entonces, es vital un conocimiento profundo de sí mismo (McConaughy, 1987 en Lietaer, 1992).

Se ve pues que el papel del terapeuta en el contexto de la relación no sólo se remite a desempeñar un rol técnico, sino que a facilitar y promover el curso de las vivencias inmediatas del cliente, porque las respuestas que emite afectan el experimentar de quien tiene enfrente, de modo que los cambios suscitados en el cliente, respecto de la forma de significar los contenidos de su personalidad son cambiados invariablemente. Es decir, el cambio en la experiencia del cliente se da simultáneamente y en virtud de las respuestas emitidas por el terapeuta, dado que ponen en marcha el *experiencing* del cliente. “Para ser yo mismo necesito de tus respuestas, ya que mis propias respuestas fallan en poner en movimiento ‘mis’ sentimientos. Sólo en este aspecto, soy yo mismo cuando estoy contigo” (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000).

De acuerdo con estas consideraciones, Gendlin (1999) señala algunas directrices relevantes en el trabajo terapéutico, que se refieren a aspectos globales a tener en cuenta en la interacción:

- No poner nada en medio.

Esta idea corresponde al acto de dejar medianamente de lado las preocupaciones y sentimientos propios del terapeuta cuando va a comenzar la sesión con un cliente. Al decir medianamente de lado, en ningún caso se trata de obviarlos, sino que más bien evitar que ellos interfieran con el acontecer fresco e inmediato propio de la relación actual. Esta noción lo que persigue es lograr el encuentro (real, concreto) de quienes participan en la relación, evitando que por parte del terapeuta haya alguna predisposición que obstaculice su interacción con el cliente. Tal encuentro implica estar presente ahora, en la inmediatez del momento, donde posiblemente el terapeuta deje entrever sus carencias, que más que significar una debilidad, demuestran el carácter falible de él, por cierto real y humano.

- La persona de ahí.

Esta noción entraña el hecho de ser aquel que simplemente está ahí, dispuesto al encuentro con un otro. A pesar de los defectos observables o atribuibles a un individuo, existe alguien que lucha, que intenta vivir y salir adelante. Las personas al encontrarse entre sí, se encuentran con lo que constituye su propia naturaleza, no con sus experiencias o hábitos, como tampoco con sus contenidos. Independiente de cualquier calificativo utilizado para describir a alguien, hay una persona real, que existe y es. En última instancia ella es quien está detrás de cualquier referencia o conceptualización.

Esta visión de mayor apertura cliente-terapeuta, propuesta como un espacio de coexploración mutua y trabajo compartido, en la que deliberadamente la directividad ha sido excluida, se señalan dos recursos elementales propuestos por Reyes y Ortiz de Zúñiga (1995, 1996) orientados básicamente a establecer una relación más sinérgica entre los participantes. Tales recursos son los siguientes:

- La experiencia personal del terapeuta (1995)

El acto de hacer uso de la experiencia personal del terapeuta como fuente de significados (tendiente a llevar hacia adelante el proceso del cliente) primeramente requiere de confianza. Esta confianza alude a la consideración de que lo que en él está apareciendo en un momento determinado es importante y tiene que ver con lo que en ocurre en ese momento de la relación. Es decir, el cúmulo de imágenes, sensaciones, pensamientos, y en general, todas aquellas expresiones que surgen en el terapeuta en su vínculo con el cliente son relevantes, pues surgen a partir del modo cómo ambos están interactuando.

Lo que el cliente expone en un momento dado, genera una determinada disposición en el terapeuta, quien durante la relación puede hacer uso de todo este material, sin dejar de olvidar, en todo momento, que este acto debe procurar el bienestar y la situación del cliente. En este sentido, cuando el terapeuta expone su mundo debe centrarse en dos consideraciones centrales:

- Desarrollar acciones que ayuden al cliente a contactarse con su flujo experiencial.
- Proveer de símbolos que ayuden al cliente a simbolizar y diferenciar su propia

experiencia.

Una primera forma de utilizar la experiencia del terapeuta en el contexto en cuestión, es manifestar experiencias semejantes en sus contenidos a las señaladas por el cliente. Un ejemplo de esto es cuando una persona señala una determinada situación familiar, y el terapeuta refiere alguna situación similar acontecida con su propia familia.

Una segunda forma se refiere a la asociación contraria que hace el terapeuta respecto de un episodio o situación relatada por el cliente. A partir de este contraste entonces, ofrece al cliente comprensión sobre el suceso descrito por él. Así, mientras el cliente habla de su falta de amigos en la infancia, el terapeuta puede relatar su experiencia de numerosos amigos en esa etapa y comprender desde esta diferencia el sentimiento de soledad del cliente.

La tercera forma comprende la utilización de experiencias que difieren en los contenidos pero que comparten el mismo significado. Al respecto, como ejemplo de esta situación, se puede señalar el desconcierto sentido por un cliente ante un repentino cambio de planes de su pareja, mientras el terapeuta relata el mismo desconcierto que siente ante la actitud intransigente de algunas personas.

El hecho de poder utilizar y llevar a cabo este tipo de intervenciones requiere que el terapeuta sea sensible al mundo del cliente y al modo cómo éste lo expone. Además, la forma cómo el terapeuta muestra los contenidos de su propia experiencia debe ser lo suficientemente descriptiva y sensorial (en cuanto a evocar sensaciones) de modo que le permita al cliente lograr una clara conexión con sus propios afectos, facilitándole así captar los matices de su experiencia subjetiva. Para que el terapeuta logre transmitir la riqueza sensorial de la experiencia que relata, es necesario que su tono de voz, como también sus gestos y postura corporal sean coherentes con el contenido manifestado. Del mismo modo, la historia señalada debe poseer una cualidad de frescura y descubrimiento genuino. Es decir, que sea novedosa y descubierta al momento en que se relata, y no una réplica de algo ya dicho y repetido. Desde luego esto requiere que el terapeuta posea una desarrollada habilidad para contactarse con su propio flujo experiencial.

Por otro lado, también es relevante que el terapeuta exponga con claridad los significados y afectos implicados en su relato, como asimismo opte por la utilización de experiencias con contenidos diferentes pero de significado común, como una forma de atraer más fácilmente la atención del cliente.

Finalmente y de acuerdo con lo señalado hasta acá, es importante que el terapeuta revise permanentemente si el cliente se siente representado por el relato propuesto, pues en la medida que el terapeuta logra comprender efectivamente el mundo presentado por el cliente, permite a este último alcanzar una mejor comprensión de sí mismo. Es decir, una buena comprensión del terapeuta respecto del cliente, alienta a éste, de forma similar, a una buena comprensión de su propia existencia.

Como consideración final respecto a la utilización de este recurso, ello no es recomendable en todos los casos ya que existen personas que se incomodan cuando deben escuchar relatos ajenos, pues necesitan toda la sesión para exponer sus propias vivencias. De hecho, puede ocurrir, como señalan Weigel y otros (1972 en Reyes & Ortiz

de Zúñiga, 1995), que los clientes se asusten y perciban al terapeuta como menos efectivo cuando expresa sus experiencias.

· La resonancia emocional del terapeuta (1996)

Otros de los recursos posibles de utilizar en el contexto de la psicoterapia experiencial es la *resonancia afectiva*, que alude a la reacción emocional manifestada por el terapeuta ante los sentimientos señalados por el cliente. A este respecto, Epstein (1977 en Reyes & Ortiz de Zúñiga, 1996) afirma que las reacciones emocionales del terapeuta frente a los sentimientos de su cliente no sólo son inevitables sino que además, beneficiosas. En esta misma línea Tansey y Burke (1980 en Reyes & Ortiz de Zúñiga) destacan la necesidad de “entender” emocionalmente al paciente.

En este contexto, resulta crucial la utilización que el terapeuta hace de todos sus recursos en la interacción con el cliente, dentro de lo que naturalmente se incluye la resonancia emocional. Esta reacción evidencia el impacto que la experiencia del cliente tiene para él, mostrando así la vinculación que existe entre ambos. Esta observación es muy importante, pues la mayor parte de las veces las personas utilizan la verbalización para comunicar su situación vital, vía de comunicación que como se ha visto a lo largo de este trabajo, no permite plasmar toda la intensidad y complejidad de los significados implícitos en la experiencia (significados referidos al vasto mundo subjetivo con que cada uno configura su presencia en el mundo). Todo este conjunto de significados difícilmente puede ser abarcado en su total magnitud por un otro únicamente a través de la verbalización, requiriendo entonces de canales de comunicación alternativos. Se reconoce sí que el lenguaje hablado constituye un importante vehículo de intercambio de información (de uso generalizado), que, sin embargo, sólo describe fragmentos de la experiencia total. Gran parte de ésta se expresa a través de sentimientos expresados de modo encubierto, ya sea a través de gestos, posturas físicas, tonalidades de voz, todos elementos que contribuyen a complementar y delinear el mensaje expresado. De igual modo y como complemento de esta idea, lo que desde un punto de vista externo puede parecer desconectado en la persona, no necesariamente lo está desde su marco de referencia interno. O sea, el lenguaje empleado para dar a conocer una experiencia sentida concretamente, no agota todas las posibilidades de esta vivencia por el sólo hecho de describirla, pues a un nivel implícito la experiencia se liga a un entramado de muchas otras, en una red o tejido de múltiples conexiones. Así es como el terapeuta desde un plano de observador sólo accede al acto de representación del cliente, o en su defecto, al discurso personal que da cuenta de su situación subjetiva, pero nunca conoce directamente el mundo tal cual como el cliente lo vive y significa. Sin embargo, la empatía permite conocer “como si” se estuviera en el mundo del cliente, experimentando como lo hace él.

En este ámbito de comunicación puede ocurrir que quien está enfrente escuchando a otro no aprecie con la claridad e intensidad adecuada aquello que verdaderamente acontece en quien relata. En terapia esta situación puede ser observada cuando el terapeuta ante la exposición del cliente, permanece inexpresivo, pareciendo no afectarle lo que al cliente le sucede, sin resonar desde la vivencia sentida. Esta dinámica puede ser complementada a su vez por la impresión del cliente de que el terapeuta no lo está

comprendiendo realmente, situación evidentemente nefasta para los fines terapéuticos. Es necesario entonces que para que se produzca un proceso de este tipo, el cliente perciba correctamente las condiciones que el terapeuta le ofrece (Rogers, 1959; Rogers & Kinget, 1971; Rogers, 2002).

Estas consideraciones señalan que un importante aspecto que incide en conformar la necesaria intimidad de la relación terapéutica, es la preocupación afectiva que el cliente percibe por parte de su terapeuta. La resonancia afectiva entonces, además de facilitar el proceso (terapéutico), permite el logro de una real comprensión de lo que manifiesta el cliente en este contexto. De este modo, lo que se persigue con el recurso en cuestión, es que el cliente a partir de la comprensión percibida en su terapeuta, explore su propia experiencia (experiencia del cliente) a fin que consiga aumentar la comprensión de sí. Esta comprensión tiende a facilitar cualquier modificación en su vivencia, permitiéndole por otro lado al terapeuta, entender más sentidamente la forma cómo el cliente vivencia su propio mundo interno, acercándolo de esta forma a su marco de referencia.

Una de las acciones posibles de emprender por el terapeuta, facilitadoras de su resonar, es la formación de imágenes que realiza a partir del relato descrito por el cliente. Aquí, se debe hacer un alcance respecto de los detalles sensoriales contenidos en el relato. En la medida que más detalles sensoriales contenga el relato, más fácil será para el terapeuta construir imágenes a partir de éste. Por el contrario, si el relato carece de tales detalles, es oportuno que el terapeuta ayude al cliente a revivir la sensorialidad de su experiencia, de modo que se contacte más nítidamente con ella, revitalizando con esto su relato y la relación de él mismo con su propia experiencia; todo lo cual a su vez facilitará la comprensión y resonancia del terapeuta.

Otro tipo de recurso consiste en imitar patrones de postura corporal, ritmos respiratorios y expresiones faciales del cliente. Dado que la postura facial y el patrón respiratorio-muscular son los elementos que diferencian claramente a una emoción de otra, si deliberadamente se reproduce un patrón determinado, se tenderá a experimentar una reacción emocional determinada, y así sucesivamente con otras emociones (Santibáñez & Bloch, 1972 en Reyes & Ortiz de Zúñiga, 1996). Estas observaciones juegan un importante papel en el ámbito terapéutico, pues si el terapeuta imita el patrón postural del cliente, eventualmente podría experimentar una reacción emocional análoga a la de éste, facilitando de esta manera su resonancia respecto a las emociones y sensaciones presentes en él.

Se puede ver que todos estos recursos guardan estrecha relación con el concepto de empatía muy enfatizado desde la línea rogeriana clásica, pues justamente apuntan a lograr establecer un verdadero encuentro, en que terapeuta y cliente “sintonicen” en torno a una misma tonalidad, permitiéndole al terapeuta comunicar al cliente (no sólo a través de verbalizaciones) que él conoce su mundo porque de alguna forma análoga él también ha estado ahí (Jourard, 1971 en Reyes & Ortiz de Zúñiga, 1995).

VI.4.3 El concepto de *Experiencing* (experienciar)

“(…) [La] persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río

que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características” (Rogers, 1986, p. 115). La vida, los seres humanos y los acontecimientos en que participan son entonces, como señalan Safran y Segal (1994), un proceso en constante flujo. Este proceso se puede describir como un estar y fluir permanente, en el cual cada momento refleja los diversos sucesos que acontecen precisamente ahí, es decir, cada momento es consecuencia de la multiplicidad de fenómenos que subjetivamente se pueden describir en un momento determinado. Si bien tales fenómenos pueden ser expresados a través del lenguaje verbalizado, en ningún caso su naturaleza se remite sólo a eso, pues antes que todo (como ya se señaló) su naturaleza es pre-verbal, sentida antes que hablada. Tal experiencia subjetiva es denominada por Gendlin como *experiencing* y se refiere a:

Una corriente de sensaciones que ocurre en el presente inmediato, de carácter organísmico (pues es sentido interiormente), preconceptual y que como tal guía la conceptualización (Gendlin en Lara, 2000; Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000; Reyes, 1982).

Esta corriente de sensaciones recién descrita es el curso seguido y sentido por cada individuo en un momento determinado de su existencia, proceso al que éste puede referirse directamente. Es lo que acontece “dentro de él”, a nivel organísmico en cada instante de tiempo, por lo que nunca deja de ser el curso de la vida concreto e inmediatamente vivenciado. Cuando se hace referencia a “dentro de él”, evidentemente no se hace alusión a la vida de un individuo percibida dentro de una burbuja y aislada de todo cuanto ocurre a su alrededor. Por el contrario, la amplia gama de acontecimientos sociales que acontecen en cada momento son el punto de partida de la experiencia individual. Esto, a partir de la observación que señala que nunca se deja de ser en grupo, pues la existencia individual es simultáneamente, social, con lo que el acontecer de cada una “descansa” sobre la necesaria presencia de la otra, coexistiendo de esta manera. Es justamente en virtud de este hecho que se distingue una existencia íntima, singular y propia, perceptible sólo para quien la vive, diferente de lo que acontece a un nivel externo, distinguible y observable por otros individuos. En la medida que se comparte un espacio con otros, común a todos, simultáneamente cada existencia particular adquiere los contornos conocidos por cada sujeto.

El *experiencing*, como se ha visto, constituye un proceso de vivencia subjetivo e individual que se configura en un contexto de relaciones interpersonales. Si bien ambas dimensiones forman parte de un mismo entramado -el ser humano y sus relaciones-, éstas responden a aspectos de naturaleza diferente. Así es como su carácter subjetivo especifica lo *organísmico, vital y preconceptual* de la experiencia, mientras que lo relacional apunta más bien a una *dimensión simbólica, explícita y abstracta*. En la medida que se produce una debida articulación de estos aspectos, es posible que el proceso de *experiencing* efectivamente se lleve a cabo.

Cuando se habla de lo simbólico del *experiencing*, se hace alusión al uso de las diversas modalidades del lenguaje y los variados significados que permiten acceder y distinguir el *experiencing*, pero que no constituyen la experiencia propiamente tal. En este sentido, se dice que el simbolismo comprende una dimensión abstracta y eminentemente personal a su vez, pues en su distinción juega un rol preponderante la forma individual

cómo los símbolos son traídos y adecuados por el sujeto al momento actual, para describir su propia realidad. Desde esta noción, Riveros (2000, p. 18) propone que “los símbolos 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; es lo que sucede dentro de un organismo humano en un contexto determinado”. Al igual como el organismo -en tanto ser biológico- necesita del medio ambiente para su supervivencia, las personas para constituirse como tales, requieren además de este vínculo con fines nutricios, de las posibilidades de desarrollo psíquico y afectivo que otorga el relacionarse con otros individuos. Este nexo (dentro de innumerables otras aportaciones) contribuye a que se produzca el proceso entre sentimientos y símbolos con que los sujetos dan cuenta de su situación presente. Cabe señalar que es en virtud de la capacidad de simbolización que la existencia humana puede ser descrita como particularmente compleja. Así es como a través del uso de esta capacidad -para referir a otros y a sí mismo la propia existencia- se trasciende la percepción concreta e inmediata, pudiendo construirse y reconstruirse la vida a cada momento. Con razón puede decirse que esta particular capacidad de simbolización constituye un fenómeno propio, si no, exclusivo de la especie humana.

Lo simbólico permite dar cuenta de todo el vivenciar individual, de todo el acontecer que se comienza a experimentar desde el momento en que se es concebido hasta que se muere (Riveros, 2000), pues constituye el vínculo a través del cual se manifiesta la situación de cada individuo en el mundo. En este sentido, se propone que existe un proceso preconceptual de sensaciones que ocurre en el presente, cuya naturaleza organísmica es posible de dar cuenta y aprehender a través de lo simbólico. Tales símbolos capacitan a los individuos para manipular elementos de su experiencia en diversas relaciones, para proyectarse en nuevas situaciones y para hacer numerosas predicciones acerca de su mundo fenoménico (Rogers, 1966). Lo simbólico entonces, como se ha podido observar, es el vehículo a través del cual se plasma el ser-en-el-mundo (por un lado, ser en términos de existencia subjetiva, y por otro, visible ante la mirada de los demás). La expresión de esta presencia en el mundo surge a partir del proceso de construcción de significados, proceso que a su vez tiene relación con el fenómeno de creación de distinciones lingüísticas, que, como señalan Greenberg y Pascual-Leone (en Neimeyer & Mahoney, 1998) sirven para dar cuenta de una Sensación Corporal de Significado Implícita. A este fenómeno lo describen con el rótulo de *complejidad interna*, con el cual se refieren a una descripción fenomenológica de la conciencia de las personas acerca de su propia vida mental, en el contexto de la vida cotidiana. Cuando a este acontecer subjetivo se le presta atención, la complejidad interna aludida puede estar simbolizada en conciencia reflexiva para crear distinciones o experiencias en las que, por otra parte, también se puede influir mediante un procesamiento conceptual para generar explicaciones o significados nuevos y vitales (Neimeyer & Mahoney).

Todo el simbolismo que caracteriza al ser humano y sus actividades, se ve reflejado en su organizada interacción con otros procesos de la vida, que incluyen por cierto, los vínculos sociales que lo constituyen.

“Es en las consecuencias del lenguaje sobre la corporeidad del observador, sea en la soledad de la reflexión o en las coordinaciones de acciones con los otros, donde la comprensión del lenguaje y su participación dinámica en la constitución del observador y de la observación son pertinentes en la práctica y en la comprensión de la terapia” (Elkaïm, 1998, p. 159).

En todo caso debe considerarse que previo a la simbolización, el significado implícito es incompleto. Simbolización y significado implícito se pueden graficar a través de la situación de hambre (e.g., Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000, p. 78), más bien, a los movimientos musculares que experimenta el estómago cuando se tiene hambre. La sensación subjetiva que cada uno reconoce como hambre, “significa” algo relacionado con el comer, pero no “contiene” al comer. Es decir, la necesidad de comer es un acto donde el individuo necesita ingerir alguna sustancia, pero en ningún caso incluye un patrón de comportamientos definidos de lo que se debe hacer en tales casos. La necesidad de comer es sólo eso, y el conjunto de acciones que se emprendan para poder comer no están implícitas en tal necesidad. Estas acciones están fuera del comer y no vienen adheridas a la sensación de hambre, ocurren y se llevan a cabo con posterioridad. En el caso señalado, el hambre propiamente tal, es la sensación implícita, preconceptual, y los comportamientos llevados cabo para saciarla, son los símbolos que permiten completar tal figura. Cuando ocurre este movimiento se *lleva adelante el proceso corporalmente sentido* (Gendlin, 1963 trad. por Riveros).

El proceso de tomar conciencia de la experiencia interior y el de comunicar esa experiencia a otros son interdependientes, debido a que el proceso de comunicarla le ayuda al individuo a construir la realidad. La realidad por consiguiente es esencialmente interpersonal (Safran & Segal, 1994). Esta situación acontece desde el momento en que el individuo nace y comienza a establecer vínculos con otros. A este respecto se puede constatar que un individuo podría no llegar a reconocer nunca como propios aquellos afectos que en su primera infancia no fueron empáticamente respondidos en la relación dialógica con su madre (Stern, 1985 citado por Safran & Segal, 1994). No es extraño suponer que esta situación con toda seguridad repercutirá en su sí mismo, generando de igual modo perturbaciones en las relaciones que más adelante el sujeto establezca con otros.

De la misma forma, muchos de nuestros pensamientos íntimos podrían mantenerse tácitos hasta que pudieran ser expresados a través de la comunicación. El proceso mismo de comunicar al terapeuta impresiones subjetivas que nunca antes se habían comunicado, puede hacer que el cliente tome conciencia de ellas de manera más plena (Safran & Segal, 1994).

En el contexto terapéutico, el suceso simbólico más significativo para el cliente es la respuesta del terapeuta, la cual afecta al experiencing que se está llevando a cabo en el paciente en ese momento. Este fenómeno tiene cercana relación con lo que ocurre en la vivencia de alguien cuyo flujo experiencial se ve detenido, es decir, cuando el proceso entre los símbolos de su experiencia y sus sentimientos, ha cesado. Acá, la relación con el terapeuta, y más precisamente, la respuesta de este último hacia el cliente constituye el suceso simbólico más significativo para la recuperación del flujo entre los sentimientos y símbolos de él (Riveros, 2000).

Sin embargo, se debe hacer un alcance en lo expuesto, y señalar que el *experiencing* no sólo es un proceso en marcha exclusivo del paciente, sino que también ocurre en el terapeuta. Viene al caso recordar acá que este fenómeno es inherente del ser humano, dado que constituye un proceso de sentimientos (pre-conceptual) que ocurre en el presente inmediato, básico en la existencia de cada individuo.

Cuando se hace referencia al significado sentido, se alude a algo diferente de lo que se entiende por significado simbolizado explícitamente. Si bien ambos actúan de forma complementaria en el fenómeno de la experiencia, dan cuenta de sucesos de naturaleza distinta. De este modo, el significado implícito, sentido concretamente en el individuo se conoce también como *símbolo verbal implícito*, y constituye el núcleo central de significado. Este es el guía que conduce y orienta el discurso explícito. Por su parte, el símbolo explícito, conocido a su vez como *símbolo verbal explícito* o significado simbolizado explícitamente, corresponde a la “traducción” explícita del sentimiento y constituye aquellos símbolos verbales o gestuales que permiten expresar y entender externamente las sensaciones inmediatas, logrando así la conceptualización de éstas. De esta manera, un significado sentido puede contener una gran variedad de significados y puede elaborarse casi sin límites, pues abarca una gran cantidad de posibilidades. En consecuencia, el significado sentido no es lo mismo que un significado simbolizado explícitamente. Esta consideración se remite al carácter vital y corporal del significado implícito, que, en la medida que interactúa con símbolos verbales, permite llevar adelante el proceso vivencial, formándose así el significado explícito.

El carácter preconceptual del *experiencing* no está constituido por estructuras, contenidos o significados preexistentes y realmente definidos. No son unidades, significados o formas plenamente definidas. Estos significados existen en cierto sentido (pues se han ido configurando en la relación con otros), pero no de forma claramente distinguible y preelaborada. Los significados implícitos de cada suceso subjetivo no están completos. Cuando se hacen explícitos, es decir, cuando se han conformado en significado explícito, adquieren una naturaleza diferente a lo que previamente eran. De esta forma, se completan, constituyendo una entidad más definida y delineada desde el momento que interactúan con los símbolos.

Este fenómeno es posible sólo desde la ya señalada noción de proceso, diferente a la concepción de contenido. La noción de proceso señala que todo lo que ocurre en el individuo debe ser entendido desde una apreciación del *cómo* transcurre cada fenómeno, más que el *por qué* del mismo. Esto, tiene su fundamento a partir de aquellos planteamientos que indican que la psicoterapia involucra una vivencia, en el sentido que comprende un proceso somático sentido internamente, cuya manera y significados son afectados por la interacción establecida entre terapeuta y cliente.

De acuerdo con lo señalado hasta acá, Gendlin plantea que los sucesos corporales percibidos interiormente pueden tener significados, ser simbolizados y eventualmente ser explorados. Asimismo, considera que estos significados implícitos y concretamente sentidos pueden ser afectados y modificados por la interacción terapeuta-cliente.

Estas observaciones, como señala el mismo autor en cuestión, guardan relación con su Teoría del Cambio de Personalidad, fundamentada en dos principios centrales

(Gendlin, 1963):

Un cambio importante en la personalidad involucra cierto flujo afectivo o un proceso 1.
de sentimientos que ocurren en el individuo.

Un cambio importante en la personalidad tiene lugar en el contexto de una relación 2.
interpersonal en marcha.

Se ve pues, que efectivamente existen sucesos concretos sentidos interiormente que entrañan significados y que son potencialmente simbolizables. Del mismo modo el vínculo -o relación interpersonal- posee la capacidad de incidir en los significados de tales sucesos. Los significados de estos sucesos son susceptibles de ser modificados, pues se constituyen en la medida que el sujeto interactúa con otros individuos. En este espacio interpersonal entonces “palabras, acciones, reacciones de los otros... todo ‘empuja’ el proceso del experimentar, y esto es lo que hay en el hombre: un organismo sentiente e interactivo. Como el oxígeno y la comida que tomamos, como el CO₂ y los excrementos que expulsamos, el proceso de la vida es tan inherentemente una interacción” (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997, p. 52).

Sin embargo, como señala Alemany, no todas las palabras y respuestas poseen el efecto de llevar hacia adelante un proceso, sino que sólo lo tiene unas pocas. Evidentemente cualquier palabra dicha por alguien puede afectar en algún grado la vivencia presente, pero en ningún caso de modo tal que haga que el *continuo de experimentar* propiamente, avance más completa e íntegramente. En efecto, cuando se produce el encuentro con otros en las palabras, la vivencia inmediata se afecta; sin embargo, cuando éste otro verbaliza algo que hace tomar contacto genuinamente con los significados que acontecen en alguna experiencia particular, se produce un fenómeno completamente diferente, pues se “descubre un mundo nuevo”, desconocido hasta entonces por el propio sujeto. Esto, le produce liberación y alivio, pues genera un poderoso efecto sentido corporalmente que lo convence de la exactitud de lo que el otro ha dicho (o de la corrección que ha hecho); simultáneamente a causa de este mismo efecto, puede ser movido, llevado hacia adelante, en una suerte de cambio experimentado (Gendlin, 1966 en Alemany, 1997).

Los aspectos señalados hasta acá enfatizan la relevancia que tendrá ahora la noción de proceso y todo aquel devenir subjetivo ligado a él. Conceptualizar el proceso de terapia en marcha, tal como lo experimenta el cliente es uno de los objetivos centrales del Período Experiencial. Para ello, se propone el Experiencing como un constructo capaz de dar cuenta de este fenómeno, posibilitando la comprensión de cómo es que se produce el proceso en el cliente. Este concepto precisa que “en lugar de tener en cuenta el contenido de la experiencia (antigua noción de experiencia), apunta más bien a la manera cómo fluyen los fenómenos internos que la componen, cómo son o no objeto de referencia y adquieren posterior significado” (Reyes, 1982, p. 60). Este hecho es muy importante si se considera que el momento en que Gendlin propone esta noción, los enfoques predominantes en Psicología daban cuenta del fenómeno de la personalidad a partir de los contenidos que la constituían. A diferencia de este punto de vista, Gendlin plantea que es el proceso, el cómo se lleva a cabo la experiencia lo que la determina, y no los contenidos que la componen. Cuando se hace referencia a contenido se habla de

“(…) cualquier entidad definida, sean ellos llamados ‘factores’, ‘conexión estímulo-respuesta’, ‘necesidades’, ‘impulsos’, (…)” (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000, p. 70); elementos que permiten delinear un “perfil” de las cosas que hace, es, piensa o siente el ser humano. Sin embargo, pese a la vasta cantidad de elementos de este tipo que se puede enlistar, no se ha podido dar una respuesta completa y exacta al respecto.

Todas estas entidades definidas en términos de contenidos, poseen un carácter eminentemente estático que dificulta la explicación del cambio en la naturaleza de la personalidad. Si bien se puede reconocer que hay contenidos que están a la base de la personalidad, la explicación de cómo ocurre el cambio en ella, en términos de contenidos estructuralmente definidos, no se puede elaborar, pues tal estructura implica un ordenamiento estático de contenidos. En este sentido, la naturaleza humana no es sólo tipos de contenidos, sino que es un proceso experiencial, proceso que se refiere a la sensación corporal de estar vivos, al proceso sentido de estar aquí y ahora.

Estas apreciaciones llevan necesariamente a considerar que detrás de todas las propuestas descritas ha de encontrarse algún tipo de variable elemental, básica, que permita formular de qué manera ocurre el cambio en los contenidos descritos. Evidentemente no se puede excluir la utilización de contenidos en una descripción de personalidad, de hecho es útil y funcional hacerlo, pero si esta definición contempla sólo contenidos, se dificulta la explicación de cómo ellos se modifican. De este modo, cobra gran relevancia la propuesta señalada por Gendlin respecto al proceso, pues connota de dinamismo un fenómeno que hasta entonces se caracterizaba por lo opuesto. Con esto, el experiencing es considerado un elemento central dentro de esta nueva teoría. Este constructo, dada su característica pre-verbal y dinámica, guía la conceptualización. La corriente de sensaciones que lo definen, es fuente de significados, por lo que las personas al hacer referencias a ella pueden formar conceptos. Este proceso de significaciones vivenciales -que tiene por resultado un símbolo determinado- se puede entender como consecuencia de la interacción entre sentimientos y sucesos. Los sucesos a que se hace mención son todos aquellos eventos que “perturban” y pueden interactuar con los sentimientos presentes en el momento. Tal es el caso de los significados cognitivos, relaciones interpersonales, significado de sí mismo, interacción con el medio ambiente, entre otros, todos sucesos que participan complementadamente con las sensaciones en el proceso de experimentar.

A partir del concepto de experiencing, se propone un nuevo punto desde el cual concebir la vivencia de las personas. Desde la ya señalada concepción procesual de los eventos subjetivos, se elabora una *Escala Experiencial*⁶, basada en la noción de un continuo psicológico, mucho más dinámico para explicar el fenómeno del cambio, y en el que no hay sucesión de puntos fijos claramente delimitados. Lo sustancial del continuo es su carácter dinámico, o sea, la posibilidad de transitar progresivamente desde la rigidez psicológica hacia la fluidez o movilidad experiencial. De este modo, se puede señalar que en el extremo inicial todo es rigidez, falta de movimiento y bloqueo, mientras que en el

⁶ Klein, Mathieu, Kiesler & Gendlin, 1969. *La escala experiencial* (Gendlin, 1969). En: *Psicoterapia Experiencial y Focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin* (Alemany, 1997).

extremo final, todo es fluidez, movimiento y dinamismo. En el transcurso entre ambos polos se aprecia un continuo, matizado con características de un polo y otro, hasta llegar a uno de los extremos en cuestión. Los aspectos que básicamente marcan la diferencia entre los distintos niveles de esta escala son: la implicación emocional del individuo en su relato, y sus posibilidades exploratorias con respecto al mismo.

Los elementos recién descritos y que dan forma a este modelo, pueden resumirse, según Gendlin (1969), como sigue:

Nivel I:

La principal característica de este estado es que la forma de la expresión resulta ser intrínsecamente impersonal, demasiado abstracta, general y superficial. Puede ser un informe de acontecimientos o ideas sin referencia personal establecida. En términos generales, no hay un involucramiento de quien relata.

Cuando se produce un cambio en este nivel, se observa una modificación en los propios sentimientos y significados del individuo, que va desde un no reconocerlos como propios hasta una vivencia más personal de ellos.

Nivel II:

Existe una explícita asociación entre quien habla y la forma cómo relata su situación. Si bien el comunicante es una figura central de su relato, en el que aparece implicado en mayor medida, éste no se involucra más allá de la situación específica o del contenido manifestado, por lo que no hay referencias directas a sus sentimientos. La descripción es pues una narración de eventos en los que el comunicante no está vivencialmente implicado.

Nivel III:

La situación específica relatada es una auto-descripción de aspectos circunscritos al estilo de vida del comunicante, a su rol, o a sus sentimientos y reacciones, presentada sólo en términos conductuales, refiriéndose del mismo modo, a una narración de eventos o descripción de un aspecto del medio ambiente del comunicante (pasado, presente o futuro), con puntualizaciones personales entre paréntesis.

Nivel IV:

La narración es una presentación clara de los sentimientos del comunicante, dando una perspectiva personal e interna de sentimientos acerca de sí mismo. Los sentimientos o la experiencia a partir de los eventos, más que los eventos mismos, son el objeto del discurso. El contenido de la narración es un relato dicho desde un punto de vista completamente personal, de modo que lo que emerge a partir de acá es un cuadro detallado de la experiencia personal.

Nivel V:

La descripción es una exploración enfocada a los sentimientos y el experimentar del comunicante. Esta exploración asume los siguientes aspectos: por un lado, una sola situación relevante a la autoimagen, que a su vez implica muchos sentimientos y consecuentes relaciones, o también la descripción de un área de sentimientos con el significado personal consecuente, y por otro lado, el examen y exploración de varias

situaciones y sus puntos en común.

Lo importante en este nivel es la definición del problema dado por la persona en términos de sentimientos y el intento de exploración por parte de ella de los mismos.

Nivel VI:

El contenido manifestado en el relato es una síntesis de sentimientos y experiencias bastante accesibles, reconocidas de forma nueva o realizadas más plenamente, en una tendencia a producir estructuras significativas de carácter personal u orientadas a resolver temas. Los sentimientos más inmediatos del comunicante son integrados con sus conclusiones sobre sus tareas internas. Comunica así, el impacto experiencial de los cambios en sus actitudes o sentimientos acerca de sí mismo.

Nivel VII:

El contenido de la descripción revela la expansión del darse cuenta del comunicante respecto a sus presentes e inmediatos sentimientos y sus procesos internos, demostrando claramente que puede moverse de una referencia interna a otra, alternando y modificando sus concepciones de sí mismo, sus sentimientos y sus reacciones privadas a sus pensamientos o acciones. Todo esto en términos de sus matices inmediatamente sentidos, como si ocurrieran en el momento experiencial presente, de forma que cada nuevo nivel de auto-darse-cuenta funciona como un trampolín para futuras exploraciones.

Esta escala se constituye sobre la creencia de que el experienciar, si bien es una vivencia presente, no acontece aisladamente de cualquier otro suceso individual, sino que se produce en virtud de la existencia de múltiples sucesos simultáneos, significativos para el individuo, que acontecen en un momento determinado. Con esto es posible establecer conexiones entre el momento presente y las experiencias pasadas, pues en la medida que el pasado se manifiesta en el aquí y ahora, constituye un suceso actual, que procesalmente con otros eventos presentes, puede contribuir al descubrimiento de nuevos significados. Esta situación permite precisar que cuando un conocimiento implícito de una experiencia vivida es explorado y articulado, se puede ver y ampliar su relación hacia otros eventos de la propia vida (Drew, 1997).

En este sentido se ha de constatar que el proceso experiencial constituye una unidad procesual, en que la vida corporal, sentimientos, significados cognitivos, relaciones interpersonales, sí mismo y la interacción con el medio ambiente convergen en una única unidad de significado que constituye la presencia sentida del sujeto en el mundo (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000). Si bien en la práctica se tiende a separar artificialmente cada uno de los aspectos señalados, en ningún caso este hecho se corresponde con la ocurrencia real de ellos. El marco de referencia en el que se inserta la propuesta experiencial considera una visión de proceso unificada y unitaria, que responde a la naturaleza humana en concreto y permanente flujo.

El proceso de recordar un evento dado cumple una función integrativa, pues permite conectar la experiencia pasada con la situación actual, transformándose así en un nuevo todo. Una vez que la relación entre el evento recordado y sucesos actuales se articulan, la comprensión de la situación presente, como asimismo la situación pasada, se enriquecen, a menudo expandiéndose hacia otras áreas del conocimiento.

Gadamer (1960, 1994 citado por Drew, 1997) caracteriza el conocimiento de sí, el darse cuenta, como un movimiento entre la interpretación pasada y presente. Este movimiento es similar a una espiral en la cual el conocimiento y creación de significado emerge, en un incremento cuya característica es un proceso de regreso y avance, entre las partes y el todo (Kvale, 1996 en Drew).

El experimentar implica todo un flujo organísmico, cuya característica fundamental es un proceso actual y concretamente vivenciado. Constituye por lo tanto una unidad indiferenciada en la experiencia subjetiva de cada individuo, que obliga a considerarlo como una totalidad. En esta totalidad (denominada experimentar) se pueden observar algunos aspectos específicos que permiten comprenderla en mayor detalle. Ellos son la *sensación sentida*, referida a la vivencia actual y concretamente sentida que se experimenta corporalmente, y el *experimentar detenido*, que describe la situación en que el flujo de sensaciones se encuentra inmovilizado, y por lo tanto, sin posibilidad de interactuar fluidamente con los distintos eventos del momento. Por otro lado, y como aspectos más bien descriptivos y técnicos de esta propuesta, se considera la *noción de presente inmediato y el focusing*.

VI.4.3.1 La Sensación Sentida

Hasta acá se ha planteado que el foco de la teoría experiencial está puesto en una visión de proceso que enfatiza el qué y el cómo de la experiencia subjetiva e inmediata de las personas. Esto, como anteriormente se señaló, no quiere decir que el pasado del sujeto carezca de importancia, por el contrario, el pasado es relevante y está presente en su experimentar, de acuerdo a cómo vivencia y construye en el aquí y ahora su situación personal. El presente es sin duda una manifestación de sucesos pasados, que no consiste en una simple reordenación de ellos. Más bien, constituye una totalidad nueva, un acontecimiento actualizado, otorgando de esta forma al pasado, un nuevo papel que desempeñar (Gendlin, 1999). Así, el pasado se muestra y funciona de un modo renovado en el presente. Escuetamente el proceso experiencial presente cambia el pasado. El presente entonces es siempre una nueva globalidad, incluso en aquellas ocasiones en que el sujeto revive explícitamente el pasado. Todo el conjunto de emociones susceptibles de ser atribuidas al pasado resurgen de forma novedosa y diferente, formando parte de la persona actual, con lo que el pasado entonces cambia en un nuevo presente.

En este contexto, surge la noción de *sensación sentida*, que se refiere a una sensación corporal implícita y holística de una situación compleja, un acontecer corporal inmediato, constituido a partir de una zona limítrofe existente entre lo consciente e inconsciente. Esta zona limítrofe se experimenta corporalmente, como una sensación física, que originalmente resulta ser confusa, vaga, oscura, no discriminable como una emoción determinada o un sentimiento familiar, pero que a medida que se profundiza en ella, es una fuente de la cual emerge la complejidad experiencial de cualquier situación. Esta sensación contiene un entramado de significados propios, toda una textura de facetitas que entraña posibilidades particulares. Estas características hacen que la sensación sentida sea difícilmente definible dentro de una categoría normal, como elemento posible de aprehender inmediatamente, constituyendo a simple vista, por tanto,

una totalidad vaga. Es en definitiva, una integración de componentes fisiológicos, afectivos, cognitivos, dotada de múltiples significados, que se registra como una sensación real focalizada en alguna parte del cuerpo. De esta manera, implica afectos particulares que simultáneamente develan todo un conjunto de significados que hasta ese momento permanecían “escondidos”. Por este motivo no constituye una experiencia puramente intelectual, como tampoco una experiencia únicamente corporal, sino que una vivencia organísmica (integrativa de los diversos aspectos de la situación), referida al registro que la persona hace de la situación en que está inmersa. En este sentido se dice que tal vivencia tiene direccionalidad, pues como sensación dotada de significados contiene un permanente movimiento.

De acuerdo con Gendlin (1999), se le puede caracterizar en ocho aspectos centrales:

1. Se constituye en la zona limítrofe entre lo consciente y lo inconsciente.
2. Al principio, tiene una cualidad confusa (aunque a la vez sea única e inconfundible).
3. Se experimenta corporalmente.
4. Se experimenta como un todo. Un dato único de una complejidad interna.
5. Se mueve mediante pasos; se abre y modifica paso a paso.
6. Cada paso acerca al individuo a ese self (su self) que no es definible en términos de contenido.
7. Estos pasos procesuales poseen su propia dirección de crecimiento.
8. Sólo retrospectivamente se puede construir una explicación de cada paso experimentado.

Dado el carácter organísmicamente complejo de la experiencia descrita, no se puede establecer una clara delimitación entre sentimiento y pensamiento. Ambos participan indiferenciadamente de la experiencia resultante. En este sentido, se dice que la sensación sentida posee particularidades que la hacen única y diferente de otras situaciones que de alguna forma u otra se asemejan a ella, y que eventualmente podrían prestarse para confusión. Tal es el caso de las distinciones respecto a la emoción, imaginación, sensaciones físicas y ansiedad. Lo que básicamente distingue a estas últimas es su carácter definido y la mayor parte de las veces, conocido; sin embargo, no poseen la complejidad experiencial en términos de significados implícitos que entraña la sensación sentida. Sí, se debe reconocer que en la medida que se profundiza en la ansiedad, en una sensación cualquiera, o en alguna emoción particular, se pueden “abrir” espacios, explorar que hay ahí y descubrir una serie de significados; un complejo entramado implícito de experiencias que revelan la particular situación actual de cada uno, que no ocurre si se presta atención exclusivamente en la sensación, ansiedad o emoción presente sin seguir sus ramificaciones hacia otras esferas de la experiencia.

Se puede abordar y tomar contacto con la sensación sentida utilizando diferentes estrategias (Reyes & Ortiz de Zúñiga, 1996):

- Hacer preguntas que ayuden al cliente a desentrañar las sensaciones subyacentes a la situación relatada. Estas preguntas están orientadas fundamentalmente a

promover la autoexploración del cliente respecto de lo que siente en el momento que relata un episodio.

- Promover la focalización hacia la sensación presente que está a la base del relato.
- Ayudar a evocar y revivir los aspectos sensoriales de la experiencia concreta implícitos en el discurso.

Como señala Drew (1997), el hecho de traer al aquí y ahora las sensaciones que acontecen a un nivel “subterráneo”, a través de la exploración de sus significados, constituye una oportunidad para encontrar forma y sentido a lo que ocurre en el momento inmediato. En este sentido, el hecho de descubrir la significación personal inherente a la experiencia inmediata, es un poderoso camino orientado a la comprensión de sí mismo.

De este modo, el descubrimiento de los significados experienciales es un proceso continuo en el cual toda vivencia pasada es filtrada a través del momento presente. El significado desentrañado en un momento determinado nunca se agota completamente en esa instancia, siendo siempre expandible y susceptible de ser abordado con posterioridad, únicamente limitado por la disposición del individuo en ese momento a experimentar su propio “despertar” (Merleau-Ponty, 1964, 1973 en Drew, 1997).

VI.4.3.2 El *Experiencing* detenido

Dado que el proceso de experimentar es sentido como un flujo percibido subjetivamente por cada individuo, la apropiación (o autoatribución) que cada uno hace de este flujo es consecuencia de su carácter orgánico. Por tal motivo entonces, cuando las personas dicen “toda la presión que ahora siento en mi estómago es la rabia que me provoca tal recuerdo...”, aluden claramente a *su propia sensación* corporal, producto de *su propia experiencia* vivida en un contexto interpersonal. La importancia de esta característica se vincula además, con la inmediatez, mutabilidad y “frescura” de este proceso sentido.

Estas apreciaciones aluden a las características del proceso sentido experiencialmente, con todas las significaciones que ello implica. Sin embargo, muchas veces este vivenciar no acontece como se ha descrito, careciendo de este modo de la fluidez propia del proceso en cuestión. Cuando la experiencia de las personas funciona arraigada a un patrón de sentimientos estructurados, que incluye sólo unas pocas emociones y escasas significaciones, el individuo no vive en la riqueza del momento presente (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000). De esta forma, no puede significar los sucesos de acuerdo a cómo estos se manifiestan en el momento, sino que utiliza los mismos esquemas de sentimientos anquilosados, gastados y repetidos, que en consecuencia, no le permiten aprehender la situación de forma plena. Este tipo de *experiencing* entonces constituye una estructura rígida en el modo de funcionar del sujeto, quien en sus interacciones cotidianas se limita a sentir un conjunto establecido y repetido de emociones, sin acceder a los detalles “frescos” que acontecen en el presente.

Según la definición de *experiencing* señalada en su momento, este fenómeno está siempre en proceso y funcionando implícitamente. Los aspectos entonces que están rígidamente estructurados no son *experiencing* en sentido estricto, pues aluden sólo a aspectos preelaborados, carentes de la novedad y espontaneidad propios del

experienciar inmediato, y que de acuerdo a su condición de estructura predefinida, no incluye los detalles de los sucesos que acontecen en el aquí y ahora.

De la misma manera, cuando se hace referencia a una experiencia en curso, sea ésta una experiencia personal o una experiencia de otro, si los símbolos utilizados para describirla son los mismos que rígida e indiscriminadamente se han utilizado con regularidad (incapaces de connotar la espontaneidad y “frescura” del momento), impiden la genuina comprensión de la vivencia del momento. Este tipo de generalización imposibilita acceder a la situación concreta e inmediata del momento presente.

Cuando lo que acontece a un nivel explícito (simbólico) guía la experiencia presente sin atender a lo que ocurre implícitamente, se pasa por alto un elemento importante de ella. El hecho de que lo explícito y todo su simbolismo (por cierto, complemento de lo implícito en la experiencia total) sean los únicos referentes en el curso de la experiencia, sólo señala la parte externa de la vivencia, es decir, lo visible, la “cáscara”, pero no el significado sentido de ella, que comprende la otra parte de la experiencia total. Esto no quiere decir que los símbolos no conformen parte importante del experiencing, por el contrario, lo son, pero si estos se utilizan con prescindencia del acontecer implícito, sólo se estará incurriendo en un acto meramente repetitivo.

Esta situación puede verse reflejada concretamente cuando para entender los sentimientos de otra persona, sólo se acude (de modo autorreferido) a los sentimientos y significados personales sin intentar acceder al mundo del otro. En este punto se dice que la experiencia está funcionando de forma rígida, de acuerdo con una estructura predeterminada, tal como señala Gendlin, un “todo congelado”. Esta observación tiene una importante incidencia en el contexto terapéutico, pues si un cliente necesita exponer una determinada situación, será primordial que el terapeuta funcione de forma presente, involucrándose con lo que en ese momento está pasando ahí. Esto implica que su experimentar ha de “sintonizar” con las vivencias del cliente de ese momento, trascendiendo por tanto, de un funcionamiento “anclado” en una estructura cristalizada, que, como se ha señalado, impide el surgimiento de aspectos novedosos. En esta última descripción, los detalles de la situación presente pasan desapercibidos, ignorados en virtud de mantener intacta la estructura en cuestión, obstaculizando los cambios que eventualmente podrían llevarse a cabo. De este modo, el experimentar cristalizado del terapeuta, tenderá a repercutir negativamente en el experimentar del propio cliente, pues la falta de presencia de uno, de alguna forma invita al otro a estar igualmente ausente.

La rigidez y empobrecimiento del experimentar también es posible observarlo en algunas situaciones aún más extremas a las ya señaladas. En éstas el sujeto, si bien es protagonista, no es autor ni creador de ellas. Estas situaciones particulares la constituyen los sueños, la hipnosis profunda, las intoxicaciones producidas por consumo de drogas, la privación de estímulos y los trastornos mentales (psicosis, depresiones, entre otros) (Gendlin, 1963 trad. por Riveros, 2000). En todas ellas la característica fundamental es el cese de la interacción en marcha. Como señala el mismo Gendlin, en el caso del sueño y la hipnosis hay una gran disminución en la interacción individuo-medio ambiente, disminución que como se ha visto, atenta contra el sentido de pertenencia del sujeto con el mundo. Acá además, la sensibilidad está supeditada a eventos que acontecen en ausencia de la capacidad volitiva, restringiéndose básicamente a un funcionamiento

corporal en que se excluye el control consciente del organismo, de modo que el sujeto está imposibilitado de contactarse con lo que en ese momento acontece.

En el caso de los trastornos mentales se señala la psicosis como una de las alteraciones más emblemáticas en el conjunto de los trastornos mentales (pues sus características permiten aseverarlo). En ésta hay un corte, un aislamiento en la interacción entre los eventos de vida y las situaciones externas. El individuo se percibe como un ente ajeno, que está fuera de lo que acontece en su propio organismo, en una suerte de espectador externo. Se puede constatar, como señala Dörr (1993) el fenómeno de la alienación del sí-mismo respecto al propio cuerpo, observable en la pérdida de la propia identidad y la autofragmentación de este conjunto. De igual forma como acontece en el individuo la pérdida de la inmediatez en la relación corporal consigo mismo, se produce la pérdida de inmediatez de la relación corporal entre el individuo con otros. Todo esto contribuye a la observación de que la persona, en definitiva, permanece marginada de su propio proceso organísmico.

La intoxicación producida por consumo de drogas produce en el individuo una percepción temporo-espacial distorsionada, como asimismo una sensación de extrañeza corporal, en que evidentemente el contacto con el devenir de la situación presente está alterado, lo mismo que la interacción con otros sujetos. En estas circunstancias el individuo no está contactado con su proceso de experimentar, pues la propiedad de lo acontecido en ese momento no es atribuible a él, es decir, la descripción que puede hacerse de la presencia del sujeto en ese momento se reduce a una cuestión más bien física, pero no organísmica (el sujeto físicamente está presente, pero no lo está en cuanto organismo encarnado y apropiado de su existencia).

La privación sensorial también produce situaciones similares a las ya descritas. El aislamiento del sujeto respecto de fuentes de estímulos luminosos, auditivos, táctiles, olfativos, entre otros, perturban su experimentar, pues impiden que se contacte con el entorno, que como se ha visto, es un aspecto necesario en la configuración de las experiencias personales. La imposibilidad del sujeto de vincularse, lo obligan a establecer un encuentro forzado consigo mismo que excluye a otros, y que por lo tanto, carece de la otredad necesaria para constituir la yoidad (Buber, citado por Gendlin, 1963 en Riveros 2000).

VI.4.3.3 La noción de Presente Inmediato

Es importante precisar que este concepto en ningún caso fue desarrollado en este período. De hecho su existencia se remonta a los orígenes de la propuesta rogeriana, sin embargo, se ha optado por incluirlo acá por el énfasis que Gendlin le connota a la idea del momento actual. Al respecto, toda su teoría alude directa o indirectamente a este principio, por lo que asoma como una consideración básica en esta etapa.

El concepto de *presente* que se señala a continuación tiene algunas cercanas similitudes con la misma noción básica descrita en el enfoque de la Psicoterapia Gestáltica. En ambas modalidades se enfatiza como un hecho elemental el centrarse en la *experiencia presente tal como ocurre en este momento*.

El interés en las experiencias pasadas y futuras es, como ya se ha propuesto,

esencial para el funcionamiento psíquico. Sin embargo, comportarse como si el individuo estuviera de hecho, en el pasado o en el futuro limita las posibilidades de existencia a las que en ese momento (actual) tiene acceso. Esto no quiere decir que vivir en el presente implique olvidar y desentenderse de otras circunstancias de la existencia que no están ligadas directamente con la propia existencia inmediata. Más bien, implica tener claridad que sólo *se existe en este momento y no en otro*. Se puede decir que se es esto o esto otro, que se pertenece a tal o cual colectividad, o que se siente interés en cierto tipo de actividades, porque el organismo en tanto entidad viva está funcionando ahora. Evidentemente se sabe que hay un tiempo pasado, que de un modo u otro ha configurado la existencia actual, pero este pasado “sale a flote”, revelando todo un universo de significados (gran parte de ellos desconocidos por cada uno) a través de las posibilidades otorgadas por el momento actual. El pasado está adherido al experimentar presente, pero no como un modelo que hay que repetir invariablemente, sino como una representación que está siendo modificada y recreada en la situación presente.

La conciencia de seres humanos vivos, diferente de otras especies y capaz de reconocerse como entidad concreta, subjetiva e individual en continua interacción con otros, sólo es posible en la medida que se está vivo, y esta vida está ocurriendo justo aquí.

De la misma forma como el pasado contribuye a delinear la existencia actual, el futuro puede movilizar la conducta de cada sujeto, instándolo a llevar a cabo conductas tendientes a conseguir objetivos, metas, lo que en ningún caso debe llevarlo a perder de vista que su vida transcurre acá. Esto, en virtud de una serie de circunstancias que posibilitan que el organismo como tal existe únicamente aquí. Se pueden describir tiempos, circunstancias distintas y experiencias variadas, en virtud de que el organismo está existiendo en el momento en que se logra hacer estas distinciones. Así es como futuro y pasado pueden estar vivos sólo en el presente como forma de pensamiento. Únicamente en el presente puede funcionar el sistema sensorio-motriz, y sólo desde la perspectiva de estas funciones, la experiencia como tal, puede hacerse vivaz y tangible. Trayendo al presente un hecho ya acontecido (o una expectativa futura), se puede develar una serie de significaciones hasta ese momento desconocidas. Lo que en algún momento fue escondido en el pasado o es expectativa futura, cobra vitalidad en el ahora, básicamente a través de la capacidad sensorial y motriz del organismo. Como señalan Polster y Polster (1994), la completitud del asunto pendiente emerge a través del reconocimiento, intensificación y focalización continuada, hasta que la acción motora emprendida (disponible sólo en el presente) libera por fin a la persona de vivir en el pasado muerto.

La presencia vívida en el aquí y el ahora (en complemento con otros aspectos) permite poder aprehender la vivencia genuina que hay detrás de cada hecho o situación, y con ella todos sus significados implícitos, indistintamente del canal utilizado para hacerlo (verbalización, imaginación, representación). Al respecto, Gendlin (1973 en Alemany, 1997) señala que la experiencia actual, además de toda la expresividad muscular, verbal y emocional manifestada por el sujeto, le permite construir una amplia gama de significados que trascienden estas posibilidades de acción. El hombre no es sólo una entidad mecánica que deambula pasivamente en el mundo, por el contrario, lo

construye activamente en cada gesto, cada acción. Cada uno de sus actos da cuenta de una relación en términos globales, holístico.

Vivir la experiencia presente es un compromiso a vivir en libertad. Esta libertad consiste en ser cada uno su sí mismo, en la posibilidad de escoger de acuerdo a sus propias preferencias. En definitiva, la libertad de escoger el propio camino (Polster & Polster, 1994). Esto implica un compromiso responsable en la búsqueda y construcción de la propia existencia.

VI.4.3.4 El Focusing

El Focusing es una técnica desarrollada por Gendlin en el contexto de la Psicoterapia Experiencial, utilizada con el fin de permitir al cliente acceder al proceso implícito de su experiencia, permitiéndole tomar contacto directo con ella. En este sentido, es una técnica de carácter organísmico, que utiliza el cuerpo en tanto entidad física y sensible, como también los significados de las diversas experiencias arraigadas en él.

Generalmente se puede observar que gran parte de la psicoterapia consiste en hablar sobre todo aquello que rodea a los conflictos de un individuo, intentando a través de este diálogo acceder a niveles cada vez más profundos de su problemática.

Desde la propuesta en cuestión, lo esencial *no es sólo hablar sobre lo que ocurre*, sino que sentir y simbolizar la experiencia en curso, en un contexto de inmediatez. De este modo, a través de las sensaciones vivenciadas en el presente, es posible acceder a niveles cada vez más profundos de significados, pudiendo entonces develar aspectos nucleares de ciertas temáticas.

En este contexto se plantea la utilización de la focalización, que puede ser caracterizada como sigue:

- Constituye un ejercicio deliberado de centrarse sobre una sensación presente (sensación sentida).
- A partir de esta sensación emergente, se pueden utilizar símbolos en forma de sentimientos, palabras, o incluso imágenes, que denoten la cualidad de ella (lo importante en este caso es que sea significativa para el individuo en proceso).
- Todo este proceso continuado genera un movimiento orientado hacia adelante, vale decir, un movimiento continuo de ir, a partir de la sensación o sentimiento inicialmente focalizado.

Cabe señalar que esta técnica se caracteriza por ir desde adentro hacia afuera, ya que en vez de decir o pensar cuál es el problema, o generar respuestas, se debe guardar silencio y seguir a la sensación surgida en un momento determinado. Este seguir implica dejar que los espacios se vayan abriendo, tomar contacto con todo aquello que surge para posteriormente simbolizarlo.

El Focusing entonces, ocurre a un nivel en el que la mente y el cuerpo no están “separados” (esto en términos figurativos). Se debe tener presente que el cuerpo es interacción, no sólo vida entendida en términos puramente fisiológicos, sino que vida de algo más. Cada situación a que se enfrenta cada uno, la vive con su cuerpo, el que es

protagonista de toda la globalidad experiencial en curso. Cuando se ve un paisaje determinado, la cualidad de la respiración, las sensaciones táctiles, auditivas, los recuerdos surgidos, todo converge en una única vivencia corporalmente sentida. El cuerpo acá es cuerpo-mente en tanto entidad integrada y no como algo separado (Gendlin, 1979 en Alemany, 1997).

Es importante sentir con claridad lo que corporalmente está ocurriendo. Para ello, se enfatiza el mantener una actitud de espera, de escucha en “silencio” por parte del cliente, pues esta actitud facilita el contacto consigo mismo. Con esta actitud facilitadora surgen aspectos que durante mucho tiempo habían estado presentes sin ser vistos ni reconocidos por la persona (lo que no significa que hubieran desaparecido de su existencia), manifestándose más bien de forma “encubierta”, como tensión, angustia, miedo. Durante el proceso, estos mismos aspectos pueden surgir como tales, conflictuando y desagradando al cliente. A pesar de ello, se les debe permitir su aparición, dejando que se manifiesten como tales, pues aunque no generan alivio inmediato, sí lo hacen a medida que el individuo sigue los diversos significados que estos van develando. Seguir el proceso es lo que permite que el individuo profundice en su experiencia, encontrando aquí los significados que incidirán en el posterior cambio vivencial.

Pese a que el Focalizar constituye una única unidad indivisible, por una cuestión eminentemente práctica Gendlin (1999) lo divide en seis fases. A continuación se describe cada una de ellas:

1. Despejar un espacio

Esta parte del proceso consiste en tomar contacto consigo mismo, en silencio. El cliente se desentiende de los diversos eventos ambientales, y se contacta con lo que acontece en sí. Lo central acá es que la persona preste atención a la sensación corporal que emerge, acercándose, percatándose, pero sin entrar directamente en ella. Es tan sólo una invitación para que el cliente registre cómo se siente en ese momento y pueda hacer un inventario de los demás elementos que identifica en esa sensación.

2. Formar la sensación-sentida

El cliente siente la globalidad de la situación que lo aquieta, es decir, registra corporalmente lo que acontece en su organismo. Más que centrarse en la comprensión intelectual o racional de la situación, implica contactarse con la ambigüedad de ella, permaneciendo ahí hasta que pueda ser abarcada completamente. Una vez conseguida esta impresión global, es importante que la persona logre sentir algo más concreto y significativo de lo que está ocurriendo.

3. Conseguir un asidero

En este momento, se insta al cliente a que, a través de una palabra, frase o imagen, capte exactamente la cualidad de la sensación sentida, pues es a través de ese símbolo (reflejo exacto de la cualidad global de la sensación) que se profundizará en esta sensación. Al respecto y a modo de ejemplo, se puede encontrar palabras como “pesado”, “bloqueado”, “pegajoso”, “quemado” entre otras.

4. Resonar con el asidero

Si el símbolo utilizado realmente se ajusta, en ese momento el cliente debiera sentir un pequeño alivio respecto de cómo se sentía previamente. Para poder llegar a esto, es necesario que la persona vuelva a su sensación y revise si el símbolo escogido realmente refleja la cualidad de la sensación presente, y de acuerdo con ello, sentir los posibles cambios ocurridos a nivel corporal. Cabe señalar que en esta parte del proceso la persona puede sentir que algo en sí se “despeja”, generándole alivio.

5. Preguntar

Puesto que el cliente ya ha tomado contacto con la sensación, es importante que permanezca junto a ella y se deje envolver por los nuevos acontecimientos que vayan manifestándose. En presencia y en contacto con la sensación, el terapeuta le hace preguntas, valiéndose del símbolo escogido como asidero. Las preguntas señaladas a continuación servirán de ejemplo:

- ¿Qué es tan _____ de la globalidad de esto?
- ¿Qué hay realmente en este _____?
- ¿Qué es lo peor, lo más _____ de todo esto?
- ¿Qué necesitaría para estar bien?

(En el espacio en blanco se coloca el símbolo que sirve de asidero).

6. Recibir

En esta fase del proceso, el cliente acoge cualquier suceso que se manifieste con algo de agitación dentro de la sensación sentida. El recibir en este momento significa permitir que los elementos surjan, darles el espacio que necesitan, no rechazarlos, por muy extraños o erróneos que puedan parecer, pues generalmente son seguidos por un pequeño alivio sentido corporalmente, un respiro, una sensación corporal de que en todo eso hay algo bueno. Eventualmente la capacidad crítica ante lo aparecido puede hacer “editar” o censurar lo surgido en este momento, situación que debe evitarse, pues justamente se busca tomar contacto directo con la vivencia surgida. Además, se debe considerar que lo que aparece en este momento es una primera pista sobre algo que irá manifestándose de formas diferentes en las siguientes sesiones.

Todo el movimiento generado a partir de la focalización continuada, culmina con el cambio terapéutico descrito por Gendlin. Este cambio ocurre como resultado de un proceso en que el individuo ya no utiliza los significados como una forma de conceptualizar desentendidamente (sin involucramiento emocional) los diversos eventos. Más bien, este proceso de cambio implica que los significados antes meramente descriptivos, entrañan ahora sensaciones, vivenciadas como sucesos más completos, que se despliegan desde la existencia del individuo. En este sentido, el cambio terapéutico connotado como real y efectivo es aquel que tiene incidencia directa sobre el experimentar del sujeto.

Como se ha visto, si bien el Focusing tiene seis movimientos específicos, las ideas básicas son sólo dos (Gendlin, 1981 en Alemany, 1997):

- La *sensación sentida*, que es la posesión corporal de una situación global.

- El *cambio sentido* que es la apertura, el movimiento hacia su próximo paso, orientado a partir de la manifestación de una sensación sentida.

Es necesario hacer un alcance entre el focalizar y el estar “atrapado dentro de” ciertas emociones. Esto último se puede visualizar cuando alguien ha estado durante mucho tiempo reflexionando y “dándoles vueltas” a una situación conflictiva, sintiendo las mismas emociones una y otra vez, sin poder acceder realmente a los significados que hay detrás de esas emociones particulares, y en consecuencia, sin lograr contactarse con la sensación sentida, permaneciendo en el difuso conformismo del tema.

La focalización, a diferencia de este hecho, dado que implica atender al aspecto sentido de la problemática, refiriendo y simbolizando adecuadamente a medida que se centra en ella, produce una disminución de la ansiedad y de todo el malestar concomitante. En la medida que más directamente se focalice el significado sentido y más se simbolice en relación con él, se produce mayor alivio. Simbolizar directamente el significado implícito sentido lleva el proceso organísmico un paso más adelante. El cambio real entonces, no viene del puro y simple hecho del lograr formar símbolos, viene del trabajo que se realiza directamente con el cambio corporal y de la formación de símbolos producida (Gendlin, 1980 en Alemany, 1997).

Del mismo modo, la utilización de conceptos explicatorios, a veces demasiado complejos o “simplistas” son útiles sólo en la medida que se emplean como señales para nombrar momentáneamente y adentrarse en un significado directamente. Sin este proceso de profundización, las reflexiones entran en un vacío. El “darle vuelta a las cosas” con variadas explicaciones termina por agotar y confundir, situación muy diferente de lo que es focalizar el significado sentido.

Cabe señalar que aún un pequeño movimiento en el focalizar cambia lo que ocurre interiormente haciendo que los conceptos explicativos, respecto de la experiencia en sí, sean irrelevantes. De hecho comparados con el significado sentido, los conceptos explicatorios por más exactitud que precisen, sólo contribuyen a hacer más abstracta la vivencia.

VI.4.4 Síntesis de este período

En este período finalmente se superaron los obstáculos que se habían manifestado desde el inicio y a lo largo de toda la Psicoterapia Centrada en la Persona. Estos obstáculos básicamente giraban en torno a la noción de encuentro genuino, que buscaban que el terapeuta pudiera vincularse con el cliente desde una concepción más humana, global e integradora, que trascendiera el rol de conocedor y experto. Si bien se reconoce la necesidad de que el terapeuta reúna ciertas características (más bien actitudes) que favorezcan el progreso del cliente, nunca se deja de atrás el hecho esencial de ser persona-en-relación. Evidentemente los elementos del marco de referencia de la persona del terapeuta, que surjan y se manifiesten en este encuentro, deben estar a disposición y utilidad del cliente. En este sentido, se propone que el terapeuta manifieste abiertamente sus sentimientos al cliente y haga uso de variados modos para establecer contacto (contacto físico, por ejemplo). Con estas consideraciones

el terapeuta intenta entrar activamente en el mundo del otro, utilizando herramientas concretas como la apertura de su experiencia personal y la resonancia afectiva. Por otro lado, asoma una nueva concepción de lo que es la naturaleza humana, ya no comprendida como una estructura conformada por contenidos estáticos, inmutables, por el contrario, considera al ser humano como una unidad procesual, en flujo continuo. Esta visión no desconoce que existan contenidos que definen a cada sujeto como una entidad propia e individual, sino que tales contenidos, dada su naturaleza inmutable, no permiten explicar lo que es el ser humano, cuyas experiencias constantemente se encuentran en movimiento. Desde esta nueva concepción se plantea el concepto de *experencing*, que desde su idea de proceso permite comprender cómo es que las personas cambian. Del mismo modo, se formula el *focusing* como una técnica orientada a facilitar que el individuo tome contacto con sus sensaciones inmediatas.

Se puede señalar que las premisas fundamentales desarrolladas a lo largo de la Psicoterapia Centrada en la Persona, que sirvieron de base en su praxis son las siguientes:

- Inmediatez de la experiencia (el aquí y el ahora).
- Valoración de la experiencia como un devenir subjetivo (es el cliente el experto en sí mismo).
- Tendencia actualizante.
- El organismo como entidad holística y organizada, en procura de su propio bienestar.
- Las actitudes básicas de empatía, aceptación incondicional y autenticidad.

A estas nociones se agregan las siguientes premisas complementarias desarrolladas en el Período Experiencial:

- *La concepción de proceso* (diferente a la consideración exclusiva de contenidos).
- *La noción de apertura experiencial de la vivencia del terapeuta.*

Cabe precisar que la tradición Experiencial mantiene las premisas de los períodos precedentes, y las que se elaboran particularmente en este período sirven de complemento a las ya existentes, construyendo como se señaló en su momento, una propuesta más completa e integradora.

La consideración central que facilita estas nuevas definiciones y el cambio paradigmático, desde la noción de contenido hacia la de proceso, es la nueva concepción de lo que es el ser humano. Esta nueva idea incide a su vez en la concepción de lo que es la relación, el encuentro interpersonal. El proceso, definitorio de la naturaleza humana, modifica la manera de cómo se produce el cambio en el cliente, situación que posibilita nuevas consideraciones a tener presente por el terapeuta. Éste, a diferencia de lo planteado en etapas previas, puede llevar a cabo intervenciones activas, y ya no es considerado un ser que permanece estático e inmutable, pues al igual que el cliente, se modifica de la misma manera que él. Asimismo, ya no es sólo el cliente el centro de lo que acontece en la relación, sino que lo es el vínculo. En la medida que se instala como necesaria para la relación la inclusión de la experiencia inmediata del terapeuta, se

modifica y expande la visión “unifocal” centrada en la persona del cliente hacia una apreciación “polifocal” (si es que este concepto resulta ser apropiado para caracterizarla). Esta visión no sólo incluye al terapeuta y al cliente como entidades individuales independientes, sino que a ambos simultáneamente, y más aún, al entramado que entre ellos se “teje”, vale decir, su relación.

Esta posibilidad de entrar en contacto real con el cliente surge básicamente a partir de la reformulación del concepto de Autenticidad, precisado en este período como la variable más importante de entre las tres actitudes básicas. Este concepto ahora, a diferencia del planteamiento original, incluye un aspecto subjetivo, que alude al contacto permanente con el propio flujo interno de experiencia, surgido en el momento de la relación, y que es necesario que el terapeuta reconozca y exponga oportunamente.

De este modo, el terapeuta asume una actitud facilitadora orientada a la toma de conciencia del cliente respecto de los significados de su experiencia que de esta forma podrán impulsar el proceso hacia adelante.

VI.5 El contacto emocional como elemento posibilitador del cambio

Greenberg, Rice y Elliot proponen que es fundamental llevar a cabo un proceso terapéutico que integre no sólo los aspectos intelectuales de la experiencia humana, sino que también incluya la dimensión emocional, esencial en la visión que tiene el ser humano de ser en el mundo.

Estos mismos autores señalan que la experiencia vital de cada sujeto responde a una síntesis que integra y procesa dinámicamente afectos y cogniciones en un sistema de acción organizado y significativo (Greenberg, Rice & Elliot, 1996). Como elemento central dentro de esta propuesta, se señala el concepto de *esquemas emocionales*. Estos son definidos como estructuras de sintetización interna, que procesan de un modo preconsciente una variedad de fuentes de información cognitiva, afectiva y sensorial, proporcionando el sentido personal de significado.

La relevancia de este constructo consiste en resaltar la organización y construcción de la visión que el sujeto tiene de sí mismo en el mundo, a partir de la síntesis activa y automática de información procesada a nivel cognitivo y afectivo, de modo simultáneo. Es decir, ambos componentes participan integradamente en la construcción de significados, en un proceso de génesis y construcción de información orientada a crear estructuras de conocimientos trascendentes para la vida de cada persona.

Desde esta perspectiva, las emociones tienen un rol preponderante al momento de aprehender la totalidad del funcionamiento humano, pues se entienden como reacciones complejas, integradoras, con base organísmica, que permiten que el sujeto se perciba a sí mismo y al mundo. Integran lo social y lo biológico, así como lo cognitivo, lo motivacional y lo fisiológico en una sola respuesta compleja que sintetiza varios niveles

de procesamiento. Estas estructuras integradoras permiten construir un sentido corporal unificado de estar en relación, diferente a una estructuración puramente cognitiva, que solamente tiene que ver con pensamientos. Estas estructuras emocionales organizan también las reacciones inicialmente pasajeras, para proporcionar el sentido de permanencia de sí-mismo-en-el-mundo.

El cambio desde esta perspectiva entonces, se da de la misma forma en que los individuos construyen su sentido de sí mismos, o sea, operando y modificando las estructuras de significado que generan experiencia emocional. Esto a su vez, se logra activando las estructuras que en ese momento están gobernando la experiencia. Una vez activadas éstas, se pueden reorganizar en el aquí y el ahora, posibilitando la entrada de nuevos elementos en ellas, facilitando de este modo las modificaciones pertinentes. En todo este proceso orientado a facilitar la síntesis de nuevos significados, es fundamental la experiencia sentida corporalmente.

El papel del terapeuta en este contexto es el de un catalizador que promueve y facilita la reorganización de los esquemas señalados, conduciendo al cliente a centrar su atención y explorar los elementos inmediatos de su experiencia, dejando claro que el cliente es el experto en su propia experiencia, la que es tomada como último punto de referencia.

Es igualmente importante que más que intentar solucionar los problemas racionalmente, lo es el hecho de considerar el modo cómo las personas procesan su experiencia emocional presente. De esta manera, es fundamental la forma cómo atienden a lo que simbolizan y el modo cómo lo hacen. Estos son los objetivos constituyentes del cambio y no los contenidos o características que naturalmente se pueden distinguir en este proceso.

De este modo, Greenberg, Rice y Elliot, al igual que Gendlin, plantean que las formas en que el cliente se implica en la situación terapéutica para acceder a sus esquemas emocionales subyacentes son:

1. Atender / Tener conciencia

Puesto que la sensación constituye un elemento fundamental de la experiencia en marcha, el cliente atiende directamente a los elementos de la sensación, en vez de simbolizar complejos sentimientos y significados de la relación. Implica entonces estar y ser consciente de las sensaciones internas y de los estímulos externos que acontecen en un momento determinado, facilitando a su vez el contacto con la información que entra a la conciencia, permitiéndole así a la persona, tener información sensorial básica sobre sí misma y sobre la realidad externa.

La atención aquí está en la base del procesamiento abajo-arriba (desde lo sensorial hacia lo cognitivo), permitiendo de este modo centrarse en la realidad inmediatamente sentida que, en general, produce información distinta de las anticipaciones e imaginaciones racionales de las personas sobre la realidad. Por lo tanto, atender a este tipo de información (desde dentro y desde fuera) permite a la persona procesar la experiencia orientada a lo que está influyendo en su sentido actual de sí misma, conduciendo a su propio sentido subjetivo.

2. Búsqueda vivencial

Esto supone un retorno deliberado de la atención “hacia adentro”, en un ejercicio exploratorio que permite acceder a la propia y compleja experiencia (esquema emocional) que ha configurado los patrones de comportamientos individuales. Constituye, por tanto, un proceso de descubrimiento en el que los clientes simbolizan un nivel de experiencia interior, tácita, que influye en el propio funcionamiento. Esta vivencia subjetiva, de difícil acceso a la conciencia autorreflexiva cotidiana, se vuelve aprehensible y, por tanto, abarcable, en ese momento específico, pudiendo reconocerse a través de símbolos.

3. Expresión activa

El expresar activa y espontáneamente las propias reacciones vivenciales, conlleva al descubrimiento y apropiación de lo que realmente se siente. Esta expresión también implica que la tendencia a la acción se complete y ponga en contacto los sentimientos con los objetos apropiados. Se puede describir entonces, como el nexo que se logra establecer entre lo que se experimenta y el objeto apropiado.

Cabe señalar, que la experiencia está repleta de significados implícitos hasta que éstos se expresan. Al expresarla, el cliente adopta una posición explícita respecto de su vivencia, creando así significados. Estos significados se hacen disponibles a la conciencia para la reflexión y evocación de reacciones internas posteriores. El acto de expresar la propia vivencia, otorga al cliente la oportunidad de experimentar si la acción/significado expresado es coherente con lo que subjetivamente está registrando en ese momento. Si esto no es así, puede explorar su experiencia y buscar entonces otras alternativas posibles. Durante este proceso, además, el significado y los aspectos motores, sensoriales y expresivos generados por el acto de expresión actúan como indicios que activan nuevas vivencias, facilitando un proceso experiencial ininterrumpido, del que eventualmente pueden surgir nuevas significaciones.

4. Contacto interpersonal

Como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, el contacto terapeuta-cliente es fundamental para el proceso de este último. Las condiciones de este encuentro facilitadoras del proceso mencionado, constituyen las actitudes básicas propuestas por Rogers a lo largo de su teoría. Estos elementos, junto al énfasis hacia el crecimiento y la autoexploración, transmiten al cliente la confianza de que sus propias experiencias constituyen una fuente de información y significados para guiar sus vidas. Con esto, los clientes aprenden a confiar en su propia experiencia y a aceptar sus propios sentimientos, considerando, además, que son capaces de ser ellos mismos en relación con otros y que ello puede ser una experiencia gratificante, validándose en tanto personas concretas y reales.

VII. Conclusión y Discusiones

La Psicoterapia Centrada en la Persona y la posterior tradición Experiencial, desarrollada por Carl Rogers y Eugene Gendlin, respectivamente, se insertan dentro de la llamada Psicología Humanista, surgida en la década del treinta, cuyos fundadores, Abraham Maslow, Rollo May, Fritz Perls, Carl Rogers y Viktor Frankl, entre otros, señalan una dimensión de la persona como un ser humano libre, que puede trascender los condicionamientos a que se ve sometido en la consecución de su propia individualidad. Básicamente este movimiento surge como una alternativa a la ortodoxia del Conductismo y del Psicoanálisis, ambos modelos imperantes en aquella época, que sostenían una visión determinista y mecánica del ser humano, condicionable en el primer caso, y determinado por fuerzas instintivas en el segundo.

Rogers elabora su particular modalidad terapéutica, anclada en la concepción optimista que posee respecto del hombre, considerándolo como un organismo orientado a desarrollar de forma positiva su potencial natural, en la medida que le sean proporcionadas las condiciones psicológicas adecuadas. Desde este punto de vista, esta tendencia al crecimiento ocurriría de manera ordenada, pues desde esta visión el individuo es concebido como una totalidad que tiende a la integración constante.

A partir de esta premisa fundamental, Rogers señala que la terapia debe orientarse a la búsqueda del crecimiento y desarrollo del cliente, en el sentido de liberar a la persona de las limitantes impuestas socialmente. En esta búsqueda enfatiza la manifestación de los aspectos afectivos más que intelectuales, propiciando así la reorganización de la experiencia a partir de la expresividad emocional en el contexto del aquí y el ahora.

Todas estas consideraciones logran plasmarse efectivamente cuando se acompañan del necesario contacto terapéutico, que ya, en sí mismo constituye una experiencia de crecimiento. Al respecto, la relevancia otorgada al encuentro terapéutico es fundamental en esta modalidad, pues señala que la posibilidad de relacionarse con otros es de por sí un acto “positivo” y beneficioso. A su vez, esta concepción se arraiga en una visión aún más amplia, que señala que el contexto interpersonal constituye la dimensión por excelencia, propia y característica del ser humano, pues es en ella donde éste adquiere su esencia. Es decir, es en la realidad de la vida cotidiana, en la experiencia directa “cara a cara” donde cada individuo se construye y recrea, siendo esta instancia el prototipo de la interacción social (Berger & Luckmann, 1999). Pese a ello, este mismo lugar de convivencia y encuentro también es el origen de una amplia cantidad de conflictos en el ser humano, situación que permite constatar que el contexto interpersonal es el lugar del principio y término de las conflictivas personales, vale decir, donde surgen las problemáticas, y paradójicamente, el lugar donde estas han de “sanarse”. En otras palabras, cada persona se relaciona en el medio donde se desenvuelve, donde ha nacido y donde transcurre su existencia cotidiana (Borja, 1997), de modo que es acá donde se genera el sufrimiento y del mismo modo, el lugar donde éste ha de superarse. Este es el lugar entonces donde el individuo logra desarrollar su verdadero potencial de crecimiento, potencial que en ningún caso se desarrolla de manera “mágica”, sino que en la medida que quien está en contacto con un otro en una relación, puede poner en juego una serie de actitudes tendientes justamente a facilitar la expresividad. En este sentido, y en el contexto terapéutico Rogers define que las actitudes de empatía, autenticidad y aceptación positiva incondicional, facilitan el proceso autogenerado por el cliente, que redundará en su propio desarrollo.

Si bien los principios de la Psicoterapia Centrada en la Persona fueron planteados hace más o menos cincuenta años, poseen plena vigencia en el contexto terapéutico actual. De hecho, sus fundamentos constituyen consideraciones básicas en este ámbito, observación corroborada por las diversas investigaciones realizadas en el último tiempo, fundamentalmente en torno a las tres actitudes que Rogers desarrolló como básicas para el proceso terapéutico.

Se dice que estas actitudes básicas constituyen un común denominador característico de cualquier tipo de modalidad psicoterapéutica beneficiosa. Cada una de estas modalidades para conseguir sus objetivos, ha de integrar estas actitudes como condiciones mínimas, que, en conjunto con las técnicas y conceptualizaciones propias de cada enfoque, le confiere singularidad a cada uno de ellos.

Se ve entonces que la puesta en práctica de las consideraciones en cuestión, es un aspecto necesario no sólo desde la propuesta terapéutica rogeriana, sino que un elemento nuclear a ser utilizado indistintamente del enfoque terapéutico con el que se trabaje, pues como se ha precisado, son estos factores los que contribuyen en gran medida al progreso del cliente. En este contexto emerge como otro tema relevante el acto básico de escucha (además del concepto de relación), descrito por Rogers como un tema fundamental, referido puntualmente a la precisión y especificidad de lo que el terapeuta percibe. Nuevamente acá, independientemente del enfoque escogido, es importante que el acto de escucha terapéutico capte precisa y específicamente lo que el cliente dice y

más aún, los sentimientos que éste intenta manifestar. En la medida que se logre entender cabalmente el significado de lo que el cliente expresa, gran parte de la situación estará resuelta, pues una de las grandes dificultades señaladas por Rogers en torno a la cuestión terapéutica, gira en torno a la falta de comprensión de la problemática manifestada por quien consulta. Esta falta de comprensión radica en que el terapeuta oye lo que desde su propia experiencia cree escuchar, pero no lo que verdaderamente dice el cliente. Cuando efectivamente se logra escuchar a quien habla, la respuesta que posteriormente se emite hacia esa persona aludirá a los mismos significados señalados por ella (tal vez no de modo idéntico, pero sí muy cercanamente), facilitándole con esto la toma de contacto con su experiencia vital. Solamente de esta forma podrá el terapeuta seguir en contacto con lo que siente el cliente en ese momento, situación que a su vez servirá de “plataforma” para la utilización de técnicas y procedimientos particulares de cada enfoque. En la medida que logre escuchar y responder efectivamente al cliente, éste se sentirá acompañado y con esto, dispuesto a profundizar sus vivencias. Este principio debe considerarse como prioritario en el quehacer terapéutico, y toda técnica posterior debe ser secundaria a esta primera y básica escucha.

El hecho de establecer un buen vínculo terapéutico es importante por cuanto facilita al cliente la toma de contacto con sus experiencias emocionales, pues la forma que utiliza el cliente para vincularse cotidianamente tiene correspondencia con un patrón de vínculos tempranos. Es decir, las relaciones que los sujetos establecen a lo largo de su historia están altamente determinadas por las pautas de interacción que han establecido en sus primeros años de vida con personas significativas. En este sentido, Bowlby (1982) señala que el niño construye sus modelos de interacción a partir de la temprana relación que establece cotidianamente con sus padres. Estos tempranos modelos de interacción configuran un patrón emocional determinado en el niño, patrón que el niño con posterioridad y a lo largo de su existencia, tiende a repetir con otros individuos. Así es como los patrones emocionales descritos por el cliente en el contexto de terapia tienden a ser repetitivos, configurando de esta manera, un patrón regular y cíclico de vínculo-emoción, imperceptible por él y por lo mismo, del que no puede salir.

Esta concepción resulta fundamental en cómo ha de establecerse el vínculo orientado a promover el cambio en terapia. Así es como el generar una relación terapéutica estable, segura (la relación de apego sana a que hace alusión Bowlby), empática, en la que el terapeuta respeta y acepta al cliente y el mundo presentado por éste, facilita a este último desplegar todo su vivenciar y su conflictiva (a través de sus emociones, actos y verbalizaciones). Acá no cabe la persuasión o manipulación del terapeuta hacia el cliente. Lo esencial entonces, es que el terapeuta oriente al cliente en la exploración de sí mismo, de modo que pueda encontrar los recursos que le permitan re-apropiarse de su existencia.

Las actitudes básicas de empatía, aceptación positiva incondicional y autenticidad señaladas por Rogers, le permiten al terapeuta establecer un contacto más real con la persona del cliente. En la medida que el terapeuta se permite adoptar una actitud más abierta, genuinamente receptiva y valorativa del cliente, orientada a comprender de forma sentida el vivenciar de éste, contribuye a “echar a andar” el vivenciar del cliente. Esto se puede lograr a través de los significados que en la propia experiencia del terapeuta

evocan los sucesos manifestados por el cliente, significados que en la medida que son abiertamente expuestos por el terapeuta, movilizan el mundo de aquel otro.

Considerando que las pautas que utiliza el cliente para contactarse con su entorno tienen estrecha relación con los patrones de vínculos adquiridos tempranamente (pautas que por cierto incluyen sentimientos y vivencias significativas), la posibilidad de poder contactarse con ellos, identificándolos y explorándolos, permitirán al sujeto experienciarlos nuevamente. Esta re-experiencia permitirá articular nuevamente toda una forma de vivencia sentida, que en definitiva, le otorgará una nueva forma de estar en el mundo. Esta toma de contacto novedosa y reveladora que puede descubrir el cliente, sólo es posible en la medida que establece una relación con un otro (terapeuta en este caso), en la que éste le concede un espacio carente de amenazas y libre de enjuiciamientos, absteniéndose en definitiva de atentar contra su expresividad; permitiéndole así entonces, reconocerse y revivirse como sujeto por derecho propio.

La alusión hecha respecto a la posibilidad de crear un clima carente de amenazas, en el que el terapeuta promueva activamente la puesta en marcha del vivenciar del cliente (utilizando un conjunto de actitudes, técnicas y respuestas evocadoras de la vivencia de éste), señala la clara intención de generar un movimiento terapéutico auto-impulsado en él. Este movimiento auto-generado no es posible de conseguir sólo a través de un conocimiento de tipo intelectual, racional de la situación subjetiva, sino que requiere de un proceso de carácter organísmico (en que se incluya también la emoción), promovido a su vez activamente por un otro, que actúe como catalizador. La acción catalizadora llevada a cabo por un terapeuta, no sólo significa hacerlo desde un rol técnico, haciendo uso de un conjunto de conocimientos y herramientas definidas, sino que, sin prescindir de éstas, implicándose personalmente en tanto sujeto concreto. Esto último es posible vislumbrar ya con el advenimiento de la propuesta gendliniana, que como se sabe, rescata la esencia de persona genuina del terapeuta.

Este “rescate” de la esencia humana del terapeuta está dado en gran medida por el desarrollo de las tres actitudes básicas señaladas en el contexto de la Psicoterapia Centrada en la Persona. Si bien estas tres actitudes comprenden aspectos fundamentales, la actitud de Autenticidad es considerada posteriormente por Rogers como la más relevante (Lietaer, 1992). Esta actitud es justamente el aspecto que sirve de referente para reelaborar posteriormente los planteamientos iniciales, pues alude justamente al papel del terapeuta dentro de la relación, de modo que mientras más auténtico sea, más abierto y directo será su involucramiento con el cliente. Esta mayor apertura entre otras cosas, es lo que caracteriza a la relación del Período Experiencial, pues acá el terapeuta interactúa con el cliente ya no sólo desde un rol técnico, sino más bien desde la noción de ser prioritariamente persona. El terapeuta trae a la interacción presente todas las vivencias que configuran su mundo particular. Esta apreciación evidentemente contempla la posibilidad de que el terapeuta utilice una amplia gama de recursos, cuya puesta en práctica contribuya al progreso del cliente. Estos recursos hacen alusión directa a la experiencia personal del terapeuta, como también el dejarse sentir y tocar afectivamente por el relato del cliente. Ambos aspectos entonces, tienen por finalidad acercar más directamente al terapeuta al mundo particular del cliente.

Además de la deliberada búsqueda por involucrar al terapeuta en el mundo del

cliente, lo que se persigue desde este análisis es el emerger de algunos importantes acontecimientos en la experiencia inmediata de éste último. Al respecto, se debe considerar que el encuentro definido en los términos desarrollados hasta acá, se orienta en dos sentidos. Por una parte, contempla la noción de un encuentro genuino entre personas reales, y, por otra, considera el movimiento de vivencias sentidas, cuyo carácter es organísmico. Sólo desde esta doble implicación es posible promover un proceso que lleve adelante la experiencia del cliente. Como señala Gendlin (1963) en su Teoría del Cambio de Personalidad, un cambio importante en la personalidad involucra cierto flujo afectivo o un proceso de sentimiento que ocurre en el individuo, cambio operado en un contexto de relación interpersonal en marcha.

Evidentemente este contexto de relación interpersonal está orientado a ayudar al cliente a contactarse con su flujo vivencial, a través de la utilización de símbolos que le ayuden a diferenciar los diversos significados de su propia experiencia. El hecho de que el terapeuta busque facilitar en el cliente la develación y comprensión de tales significados, tiene relación con el desajuste subjetivo del cliente. Cuando éste acude en busca de ayuda lo hace motivado por el malestar personal percibido al no poder manejar o dar coherencia a su propia experiencia. Este malestar se exagera en la medida que las distintas emociones y sentimientos se manifiestan en su mundo interno de manera solapada, sin poder conectarlas o integrarlas con la totalidad de su existencia. De este modo, funciona con su experienciar trabado, en el que se repiten los mismos antiguos y gastados esquemas de sensaciones que le impiden acceder a la experiencia “fresca” y actual del momento presente. De hecho, cuando el cliente logra acceder a los significados implícitos de alguna situación particular, siente que se abre una importante fuente de nuevas significaciones, que se expanden y se proyectan ahora hacia otras áreas de la vida. Esta situación le permite descubrir conexiones entre experiencias y aspectos de sí mismo que hasta ese momento permanecían desmembrados y fuera de su vivencia.

El proceso de toma de contacto del cliente con sus sensaciones sentidas (organísmicamente) puede develar los significados implícitos de cada una de sus experiencias (reelaborando con esto su propio sentido de ser en el mundo), empujándolo a vivenciar de un modo diferente su propia existencia. Vale decir, en la medida que el cliente se acerca, desentrañando el proceso de organización de sus experiencias afectivas y cognitivas (configuradas en un sistema de acción organizado), trae al aquí y ahora el modo cómo ha construido su visión de sí mismo. Esta visión no sólo se limita a experiencias puntuales y específicas de su vida, sino que se puede extender al modo cómo él se ha construido históricamente a lo largo de ella.

Es por esto, que el trabajo directo con las experiencias inmediatamente sentidas, y de ahí con los sentimientos, emociones y cogniciones implícitos en ella, permiten operar con los esquemas emocionales, que dan cuenta de la percepción que el sujeto tiene de sí mismo en el mundo. Es decir, desde la consideración del sujeto como organismo que estructura, de forma muchas veces imperceptible, una amplia variedad de información cognitiva, afectiva y sensorial (síntesis que tiene como consecuencia el sentido personal de significado del individuo), se puede acceder a niveles de significados experienciales profundos, llevando adelante un proceso de modificación o cambio en ellos, y en

consecuencia reelaborando la vivencia global.

Cabe señalar que la síntesis a que se hace alusión constituye una estructura integradora, que permite construir un sentido corporal unificado de ser, diferente a una estructuración puramente cognitiva, que básicamente tiene que ver con pensamientos. Es decir, el carácter organísmico e integrador de esta construcción no sólo se remite a elaborar intelectualmente las experiencias y operar con ellas desde este nivel, sino que más bien, desde un nivel más completo, en que lo afectivo participa de igual modo, configurando así significados más globales y complejos. Esta síntesis integradora no sólo busca trascender la intelectualización, sino que también las vivencias emocionales puras, que generalmente se remiten a experiencias catárticas, carentes de significaciones organísmicas -que dicho sea de paso, tienden a operar como una entidad aislada, al igual que lo intelectual-. Ambos casos como se puede ver, adolecen del proceso vivencial holístico necesario para los fines terapéuticos, que para constituirse como tales, necesitan articularse efectivamente entre sí.

Las consideraciones precedentes conducen a señalar que el cambio terapéutico debe activar y facilitar la reorganización de estas estructuras de significados holísticos, en un contexto en el que el individuo se contacte con la sensación sentida del momento presente.

Desde esta dimensión el cambio es resultado del proceso de resignificación de las experiencias del cliente, en un contexto de encuentro con su terapeuta, situación que le permite contactarse sin prejuicios con su propia existencia. Para concretar este objetivo, el terapeuta debe propiciar un clima de calidez, receptividad y aprecio genuino, que además de facilitar el contacto con su cliente (desde y hacia él), le permita empatizar con la experiencia de éste, a fin de aprehenderla de manera similar como la percibe el cliente. En estas condiciones (y como una forma de establecer un vínculo verdadero y vivencialmente movilizador), el terapeuta ha de mostrarse como la persona real que es y no esconderse detrás de “máscaras” o apariencias. Esto último implica una cuestión crucial, pues involucra al terapeuta en lo que está ocurriendo justamente en ese momento, en tanto ser humano real y concreto, y no desde una idealización. Este hecho en ningún caso debe ser interpretado como un acto compensatorio por parte de Gendlin, en el supuesto que redimiera la figura del terapeuta, que durante mucho tiempo permaneció relegada a un segundo plano detrás de la omnipresente figura del cliente, gozando ahora del privilegio que le otorga estar en la misma ubicación que éste. En caso alguno esto es así. La dirección del proceso y las intervenciones realizadas en el contexto de la terapia siempre (y eso se puede señalar como un axioma del enfoque Centrado en la Persona y del enfoque Experiencial) son definidas desde el cliente. El hecho que a partir del período Experiencial se haya realizado una serie de reformulaciones en los conceptos previamente desarrollados, como asimismo, la incorporación de otras ideas nuevas, responde a una necesidad de poder contribuir en mayor y mejor medida con la situación particular del cliente. Es importante recordar que la propuesta en cuestión, desde sus inicios fue un movimiento prolífico en investigaciones, que como resultado derivó en lo que actualmente se conoce como Psicoterapia Experiencial, movimiento incesante que buscaba definir una práctica que plasmara realmente las convicciones iniciales de Rogers, y posteriormente, de Gendlin.

Esta constante búsqueda culminó por definir los términos necesarios para una auténtica relación de ayuda, en la que se incluyen los hallazgos previos. Esta relación debe considerar como elementales los siguientes aspectos: el valor de la experiencia como suceso subjetivo, su carácter presente e inmediato, su connotación procesual (susceptible de ser explorada), la disposición organizada y holística del organismo y la necesaria presencia de actitudes terapéuticas elementales.

Cuando se hace referencia a la experiencia del terapeuta, éste, como una persona más dentro de la relación (de igual modo que el cliente), experimenta una serie de sucesos internos ante el hecho natural de estar en contacto con un otro (reconociendo sí que posee un mayor acervo teórico y práctico, sustentado en una formación académica que lo legitima como psicoterapeuta). Este sentir tan elemental en ningún caso ocurre voluntariamente; lo es en cambio, la posibilidad de expresar o no tal manifestación. Desde esta concepción, la apertura y expresión de cómo es el terapeuta, le libera de muchas artificialidades, permitiéndole a otros individuos entrar en contacto con él de la forma más directa posible (Gendlin, 1967 en Lietaer, 1992). De esta forma, el elemento más importante de la relación consiste en que el terapeuta se muestre real.

La posibilidad del terapeuta de mostrarse tal cual es, es lo que se denomina Congruencia. Esta actitud, especialmente connotada en este período (por sobre las otras), no sólo define una disposición coherente del terapeuta desde una percepción externa, sino que más aún, especifica el experienciar de éste, entendido como su proceso de interacción con el entorno (corporal y pre-conceptual que se termina de significar a través del uso de símbolos), dinámico y vitalmente sentido. Es decir, en la terapia el entorno está conformado por el cliente y la relación que con el terapeuta se construye.

De esta forma, en la medida que el terapeuta adquiere un mayor y más profundo sentido de su propio proceso en un contexto de relación, más completo e íntegro será su involucramiento, facilitándose la posibilidad de distinguir diversos matices de la relación. Con esto, se produce una mayor "sintonía" terapeuta-cliente, propiciando un encuentro, una mayor cercanía entre las experiencias de los mundos de uno y otro. De este modo, la verdadera apertura del terapeuta hacia la experiencia del cliente es posible sobre la base de una apertura hacia la propia experiencia (se ha de constatar sí, que esta apertura requiere que el terapeuta esté bien integrado consigo mismo). Antes de cualquier cosa que se haga es vital que el terapeuta mantenga el contacto con los propios sentimientos vivos y sentidos momento a momento. A partir de esta consideración es posible que el proceso del cliente se mueva y siga adelante.

Hasta ahora se ha visto que en la medida que el terapeuta es congruente, puede abrirse hacia la experiencia del cliente. Sin embargo, esta apertura no se agota acá, pues, además, facilita la necesaria empatía señalada como otra actitud básica dentro del tema desarrollado. En efecto, en la medida que el terapeuta logra abrirse más a su propia experiencia, más receptivo estará ante la experiencia del cliente. Esta mayor receptividad a su vez, incide significativamente en la comprensión que el terapeuta tiene del marco de referencia interno del cliente, permitiéndole al primero percibir el mundo tal como el cliente lo percibe y pudiendo al mismo tiempo acceder a la forma en que éste se ve a sí mismo. En este proceso es necesario dejar de lado todas las percepciones construidas

de acuerdo a un marco de referencia externo. De esta forma, la congruencia del terapeuta constituye el límite de su capacidad de empatía, pues nunca podrá acompañar al cliente más allá de dónde se encuentre él mismo como persona, porque la vía de comprensión del otro pasa siempre por la comprensión propia, a través de la afinidad que cada uno logra desarrollar como ser humano (Lietaer, 1992). Se debe precisar aquí que pese a los intentos desplegados por el terapeuta para centrarse y acceder al mundo experiencial del cliente tal como él lo percibe, la comprensión que en definitiva logra se origina siempre en la propia experiencia. El último “filtro” que debe sortear entonces el cliente para ser comprendido como tal es la subjetividad del terapeuta. De esta manera, en la medida que este “filtro esté más limpio” (o sea, menos obstaculizado), la experiencia manifestada por uno ingresará con mayor fluidez al mundo del otro.

Una forma de facilitar la ocurrencia de este hecho, vale decir, la posibilidad de abrir los mundos fenoménicos de quienes participan en la relación, puede ser suscitada a partir de la apertura de la experiencia del mundo personal del terapeuta, como también la posibilidad de resonar emocionalmente con lo manifestado por el cliente. Ambas instancias, permiten que desde la apertura del propio mundo del terapeuta se logre establecer un “puente” que una los mundos de ambos. Esta apertura facilita la comprensión empática de las vivencias señaladas por el cliente, pues le permite a éste contrastar si lo que el terapeuta expone desde su propia subjetividad, se adecúa o no a su propia experiencia. De este modo, es posible poner en movimiento el proceso experiencial del cliente, acercándolo a sus propias sensaciones, desde lo que en ese momento está aconteciendo en el contexto de la relación, hacia los sucesos subjetivos registrados en él. Esto, a partir de la consideración que señala que la relación interpersonal constituye entre otros aspectos, un suceso simbólico, en la que se pone en juego la subjetividad de cada uno, permitiendo poner en movimiento las experiencias particulares, que asimismo, logran ser completadas (cuando están incompletas) cuando la presencia de un otro responde e interactúa. Es así entonces como el suceso simbólico más significativo para el cliente es la respuesta del terapeuta, respuesta que afecta a su experimentar inmediato. Esta situación es igualmente relevante cuando tal experimentar se encuentra detenido (en tales circunstancias, la relación con el terapeuta y sus respuestas constituyen el evento simbólico más importante para la recuperación del flujo de experiencias).

Consideraciones finales

El haber realizado un acercamiento a las propuestas rogerianas y gendlinianas se arraiga en la especial connotación que ambas conceden a la naturaleza humana, validada por sí misma, por el sólo hecho (aparentemente simple) de constituir una entidad viva, que inherentemente tiende a su propio desarrollo. Desde esta visión, el ser humano más que responder a una secuencia invariable de determinantes, que limitan su expresividad e inhiben su crecimiento, es percibido como un organismo que tiende a desarrollarse en libertad. De esta forma, no está restringido por mecanismos condicionantes que lo

superan, pues en sí mismo, en su propia naturaleza (interpersonal) están los elementos necesarios para erigirse como entidad autónoma, capaz de construirse como tal. Este análisis en ningún caso pretende desconocer la existencia de condiciones externas que atentan contra esta autonomía, pues evidentemente, como la misma realidad cotidiana lo demuestra, en un entorno amenazante, carente de condiciones elementales y en desigualdad de oportunidades, es muy difícil que un individuo se despliegue con autonomía y libertad. Sin embargo, aún en estas circunstancias, el sujeto tenderá a mantener su propio equilibrio, salvaguardando su integridad, en la búsqueda de un necesario desarrollo. Esta particular visión de hombre resulta crucial en el contexto terapéutico, pues reconoce como esencial el respeto que ha de considerarse con cada cliente -en tanto persona y validado como ser humano-, revelando de esta forma la necesidad de que el terapeuta se transforme en un “compañero solidario”.

Por otro lado, esta propuesta alude directamente a la consideración básica de centrar la praxis psicoterapéutica en lo que es la persona propiamente tal, integrando en este quehacer lo que la caracteriza, es decir, su dimensión organísmica y, desde esta apreciación, proponer un modelo de trabajo. Así es como se señala explícitamente la necesidad de exponer la propia subjetividad, la propia experiencia como persona real en el “tejido interpersonal” terapeuta-cliente, como un aspecto inherente, propio y necesario, evitando así, negarla y excluirla de esta praxis, amparándose en argumentos que la califican de ser un fenómeno ajeno en este entramado.

Sugerencias

El trasfondo de todo el análisis desarrollado a lo largo de esta investigación pretende exponer la necesidad real de generar en los futuros psicoterapeutas un espacio de reflexión que contemple las diferentes conceptualizaciones desarrolladas en torno a los principios básicos de la Psicoterapia Centrada en la Persona y de la Psicoterapia Experiencial. Desde estos modelos (que en realidad constituyen una sola gran idea), en la medida que efectivamente se considere al terapeuta como una persona-en-relación, será posible que el espacio terapéutico se transforme en un lugar de encuentro, que en definitiva, redunde en beneficios para el cliente. Pese a ello, se debe considerar que tal vez haya situaciones particulares en las que esta modalidad psicoterapéutica sea difícil de poner en práctica, sobre todo si el terapeuta adolece de una sólida integración individual, que le imposibilite reconocer sus propias debilidades. Las situaciones particulares a que se hace alusión tienen que ver con eventuales conflictos que pudieran suscitarse debido a los estilos de relación de cada cliente. Por ejemplo, una persona que sufre de un trastorno difícilmente se podrá relacionar con otros individuos de manera íntima, sin generar conflictos en la relación. Tal vez en sus vínculos cotidianos tienda a mantener dinámicas conflictivas, situación de la que no escapará el terapeuta, quien podría verse inmerso en ellas, generando un punto muerto, que perpetuaría la dinámica conflictiva. En todo caso la observación señalada no sólo es atribuible a exponentes de este enfoque en particular. Es más, dado que esta situación emerge de la relación

humana propiamente tal, terapeutas con otra formación (cuyas ideas difieren bastante de los principios expuestos aquí), podrían verse involucrados en una situación muy parecida, en la medida que carezcan de la sólida integración ya mencionada.

Por otro lado, respecto de las investigaciones realizadas en torno al tema abordado, se considera fundamental conocer qué es lo que ocurre realmente en el experimentar del terapeuta cuando interactúa con un cliente. Desde el enfoque desarrollado se encuentran alusiones respecto a su disposición a facilitar el proceso sentido del cliente. A este respecto, y a modo de ejemplo, éste podría señalar que la sensación “dura”, “fría” y “pesada” alojada en su pecho se relaciona con sentimientos de poca valía personal, que sobre todo se manifiestan cuando alguien lo critica, muchas veces sin siquiera querer dañarlo. Estas alusiones, como tantas otras, en general aparecen descritas en la literatura respectiva, sin embargo, no existe clara alusión a las experiencias vivenciadas por terapeutas, que al igual que el cliente, participan del mismo vínculo y proceso. En esta propuesta se encuentran lineamientos que especifican un repertorio de comportamientos (actitudes, técnicas) necesarios en el quehacer terapéutico, que efectivamente contribuyen a promover el proceso (y progreso) del cliente, pero escasamente revelan qué es lo que ocurre real y concretamente con la experiencia en curso del terapeuta, en tanto persona. Tal vez, los parámetros señalados como necesarios para construir un vínculo terapéutico beneficioso sean percibidos por los terapeutas de muy diversa manera. Por otro lado, es posible que muchas veces las preocupaciones personales del terapeuta lo abrumen, y en el contexto de terapia, éstas sean significativas y entorpezcan su disposición. O incluso, el aburrimiento, como algo tan natural, también esté presente. Este tipo de manifestaciones, vale decir, el experimentar real del terapeuta, no ha sido sistematizado claramente y se considera sería un importante aporte tanto para la literatura concerniente, como para el trabajo psicoterapéutico.

Esta limitación podría ser sorteada construyendo un instrumento que permitiera acceder a información directa e inmediata de la experiencia del terapeuta en su encuentro con el cliente. Para ello, una entrevista de carácter cualitativo que escudriñara aspectos subjetivos, relativos a sensaciones, ideas, actitudes y disposiciones (en general todos aquellos sucesos personales que acontecen en el terapeuta mientras se involucra con un cliente), arrojaría importante información respecto del acontecer genuino de él. De este modo, podría conocerse qué es lo que verdaderamente vivencia, pudiendo prescindirse de las expectativas que giran en torno a su figura.

Así entonces, con todos los hallazgos obtenidos, se complementarían y ampliarían la información que en la actualidad se posee, permitiendo tener un repertorio más amplio de información que evidentemente no sólo se limitaría a precisar lo que se espera del terapeuta, sino que más aún, indagaría en sus aspectos reales. Desde este enfoque, la cuestión del terapeuta/persona asoma como un factor clave en toda la praxis psicoterapéutica. Conocerlo por tanto, desde esta dimensión, contribuiría a edificar una nueva concepción de su figura, derribando la serie de creencias que lo han modelado como un ser carente de imperfecciones y defectos, incapaz de cometer errores, abriendo así un espacio que le permitiría manifestarse más espontáneamente, y en consecuencia, a que se le perciba como un ser humano con todo lo que ello implica.

VIII. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y REFERENCIADA

- Alemaný, C. (1997). Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A..
- Arias, S. & Cañas, K. (2002). Utilización de los factores extraterapéuticos en el enfoque estratégico. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Carrera de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Ayuy, A. M. & Castro, M. V. (1987). Terapia lúdica tradicional y experiencial: un estudio comparativo. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Carrera de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Berger, P. & Luckmann T. (1999). La construcción social de la realidad. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Bergin, A. & Garfield, S. (1994). Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: John Wiley and Sons.
- Buber, M. (1994). Yo y Tú. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Cayazzo, F. & Vidal, S. (2002). Definición de los conceptos de deseo, intención y complementariedad de intenciones en el modelo de la asertividad reformulada desde el marco del modelo cognitivo. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Carrera de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile.

- Collyer, P. & Cayo, G. (1978). La psicoterapia experiencial: una descripción teórica y una aplicación empírica. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Carrera de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Dörr, O. (1993). Psiquiatría antropológica. Contribuciones a una psiquiatría de orientación fenomenológica-antropológica. Santiago: Editorial Universitaria.
- Eco, U. (1984). Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura. Barcelona: Editorial Gedisa S. A.
- Elkaïm, M. (1998). La terapia familiar en transformación. Barcelona: Editorial Paidós.
- Gendlin, E. (1997). Experiencing and the creation of meaning. Illinois: Northwestern University Press.
- Gendlin, E. (1999). El Focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial. Barcelona: Editorial Paidós.
- Greenberg, L., Rice, L. & Elliot, R. (1996). Facilitando el cambio emocional. Barcelona: Editorial Paidós.
- Guidano, V. (1994). El sí mismo en proceso: hacia una terapia Cognitiva Postracionalista. Barcelona: Editorial Paidós.
- Guy, J. (1995). La vida personal del psicoterapeuta. Barcelona: Editorial Paidós.
- Kriz, J. (1997). Corrientes fundamentales en psicoterapia. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Maturana, H. (1992). El sentido de lo humano. Santiago: Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A.
- Naranjo, C. (1999): La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.
- Olivos, P. (2002). Las actitudes básicas del psicoterapeuta centrado en el cliente como condiciones necesarias para la efectividad en psicoterapia. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Carrera de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.
- Polster, E. & Polster, M. (1994). Terapia guesáltica. Perfiles de teoría y práctica. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Riveros, E. (2000). El nuevo paradigma del Experiencing. Santiago: LOM Ediciones.
- Rogers, C. (1966). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Rogers, C. (1981). Orientación psicológica y psicoterapia. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.
- Rogers, C. (1986). El proceso de convertirse en persona. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Rogers, C. (2002). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Rogers, C. & Kinget, M. (1967). Psicoterapia y relaciones humanas. Vol. I. Madrid: Editorial Alfaguara.
- Rogers, C. & Stevens, B. (1975). Persona a persona. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Rogers, C. & Rosenberg R. L. (1981). La persona como centro. Barcelona: Editorial

Herder.

Safran, J. & Segal, Z. (1994). El proceso interpersonal en la terapia cognitiva. Barcelona: Editorial Paidós.

Thomsen, M. (1996). Concordancia de predicados: Una reformulación del manual de focalización experiencial y un análisis de su influencia en los niveles de experienciar. Tesis para optar al Título de Psicólogo, Carrera de Psicología, Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Yalom, I. (2002). El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes. Buenos Aires: Emecé Editores.

Otras publicaciones

Lara, S. (2000). Formación de terapeutas en Psicoterapia Humanista-Experiencial. En *Memorias de las Segundas Jornadas Clínicas del CAPs (2000-2001)* (pp. 26–32). Santiago: Universidad de Chile, Facultad de Cs. Sociales, Dpto. de Psicología.

Artículos de revistas

Lietaer, G. (1992). La autenticidad del terapeuta: congruencia y transparencia. *Revista de Psicoterapia*, 5 (2), 41-59.

Reyes, G. (1982). El estilo experiencial en psicoterapia: Una promesa de integración. *Revista de Terapia Psicológica*, 1, 58-62.

Reyes, G. & Ortiz de Zúñiga, B. (1995). La experiencia personal: una forma de ofrecer comprensión y psicoterapia. *Revista Chilena de Psicología*, 1 (16), 3-7.

Reyes, G. & Ortiz de Zúñiga, B. (1996). La resonancia afectiva del terapeuta y su importancia para el trabajo en psicoterapia. *Revista Chilena de Psicología*, 1 (17), 82-88.

Artículos electrónicos

Drew, N. (1997). Expanding self-awareness through exploration of meaningful experience [Versión electrónica]. *Journal of Holistic Nursing*, 4 (15), 406-424.

Nagata, A. L. (2000). Resonant connections. *ReVision*, 4 (22), 24-30. Extraído el 20 de

Septiembre, 2002 de base de datos ProQuest Psychology Journals.

Bozarth J. & Glauser, A. S. (2001). Person-centered counseling: The culture within [Versión electrónica]. *Journal of Counseling and Development*, 2 (79), 142-147.