

# EL CONCEPTO DE «AUTO-ORGANIZACIÓN» EN LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y DE PROCESO

CIRO CARO GARCÍA <sup>1</sup>

*RESUMEN: El artículo presenta el concepto de auto-organización como base de los estados experienciales inmediatos en los que, de modo contextual, se configura el sí mismo (self) de las personas, y más concretamente el self del cliente y del terapeuta en las diversas interacciones propias de la Psicoterapia Experiencial y de Proceso (PEP). Lo que subyace es una visión procesual del self, apoyada en los sistemas dinámicos y en la teoría dialéctico-constructivista. Primero se reflexiona sobre las implicaciones terapéuticas de este modelo en relación al concepto de auto-organización, y después se revisa el mismo concepto y su rol en la PEP.*

*PALABRAS CLAVE: Self, Auto-organización, Psicoterapia Experiencial y de Proceso, Esquemas emocionales.*

*ABSTRACT: This paper presents the concept of self-organization as the base of the immediate experiential states in which, on a contextual way, the persons' self gets configured, and more concretely the client's and the therapist's selves do in the various interactions belonging to the Process Experiential Psychotherapy (PEP). What is underlying is a processual view of the self, supported by the notion of dynamic systems and the dialectic-constructivist theory. First, a reflection on the therapeutic implications of this model in relation to the concept of self-organization is done, and then the same concept and its role in PEP are reviewed.*

*KEY WORDS: Self, Self-organization, Process-Experiential Psychotherapy, Emotional schemata.*

## 1. EL SELF PROCESUAL Y AUTO-ORGANIZADOR

Whelton y Greenberg (2001) han desarrollado una visión constructivista y experiencial del self, a partir del conocimiento biológico sobre los sistemas dinámicos y de la teoría dialéctico-constructivista, para mostrar cómo éste opera en un proceso de creación y de auto-creación continuo. Según ambos, tal proceso es un flujo de síntesis experienciales que poseen un significado contextual, permiten a la persona ser-en-situación y son denominadas auto-

---

<sup>1</sup> Becario de investigación del doctorado en Psicología. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Pontificia Comillas de Madrid. E-mail: cirocaro@upcomillas.es

organizaciones. De este modo, han contribuido a fundamentar con amplitud la concepción del self procesual, evaluativo y autoconservador pero orientado al crecimiento, propio de las terapias humanistas y experienciales. Visto desde una cierta distancia, el funcionamiento del self es un proceso de síntesis de experiencias sobre el mundo a partir de elementos básicos (percepciones y memorias en un sentido extenso), así como de síntesis vivenciales más complejas, relacionadas con la mismidad, la identidad y la agencia, que son formas de auto-organización, las cuales se contrastan como experiencia de estar en el mundo a través de la acción. Ambas síntesis alimentan y son generadas por dos modos complementarios de procesar la información (procesamiento experiencial y procesamiento conceptual) que, a su vez, generan respectivamente, dos tipos de conocimiento (conocimiento implícito o tácito y conocimiento consciente-referencial). El procesamiento experiencial se asocia al cuerpo y a los registros que éste hace de las situaciones e interacciones de un modo pre-verbal y global, filogenéticamente muy antiguo. Y por otra parte, el procesamiento conceptual se apoya en estructuras semánticas y en reglas lógicas aprendidas, y por tanto saturadas culturalmente. Finalmente, todo el funcionamiento de generación de síntesis y de sustitución de éstas por la emergencia de otras nuevas, es tanto evocable (experiencia) como referible (conceptos) a través del lenguaje, dependiendo del sentido del procesamiento por el que se opte: de abajo a arriba (experiencia-conceptos) o de arriba a abajo (conceptos experiencia).

La descripción constructivista y experiencial del self que acabamos de hacer, y que puede verse esquematizada en la Figura 1, se entiende mejor cuando es puesta en movimiento y se percibe como una alternancia de síntesis momentáneas, que fluctúan de situación en situación. Es este último matiz sobre lo momentáneo y situacional del proceso, el que introduce además dos claves con especial valor para la psicoterapia: la mutabilidad y la contextualidad. Si el self cambia en función del contexto, a favor de la supervivencia del organismo, y a su vez permanece cierta seguridad de seguir siendo uno mismo, entonces es que el self es más un proceso recursivo, que una única estructura. Esto ha sido considerado ampliamente por múltiples autores, desde William James, quien sentó las bases de la reflexión psicológica sobre el self al tratar el problema del flujo de la consciencia, de los múltiples estados que se dan en ésta y por supuesto de la paradoja de la continuidad de la identidad, y al describir al sí mismo como la interrelación entre el Yo (instancia subjetiva) y el Mí (instancia objetiva); desde James —decimos—, hasta los teóricos constructivistas radicales como Maturana y Varela. Sin embargo, queremos ocuparnos del asunto en el contexto de la psicoterapia en su sentido más amplio de disciplina psicológica, que ha tratado de explicar ese funcionamiento procesual deconstructivo, obviamente ligado a su consustancial interés por los procesos de cambio. Para ello nos vamos a apo-

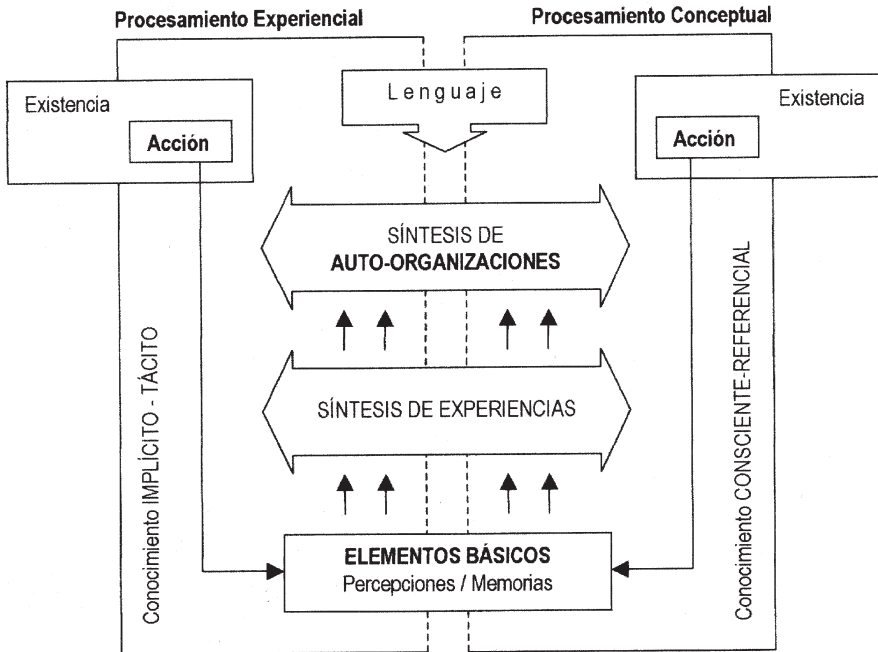


FIGURA 1.—El self como sintetizador de experiencias y generador de nueva experiencia a través de la acción

yar en el volumen editado por J. C. Muran en 2001, titulado *Self-relations in the psychotherapy process*, al que pertenece el trabajo de Whelton y Greenberg citado anteriormente, y que es la referencia principal de este artículo. El libro está compuesto por doce capítulos —además de uno introductorio y de una nota final, ambos a cargo del editor— a los que se añade un comentario o réplica, todos ellos escritos por autores relevantes en el área, tanto desde el punto de vista teórico como clínico y de investigación. En conjunto —y esto es lo que vertebra el texto— tratan de lidiar con la siguiente paradoja, formulada como una pregunta: ¿cómo puede la terapia, que en cierto modo se apoya —o se ha venido apoyando— en una noción del self como firmemente diferenciado y altamente individualizado, funcionar eficazmente, cuando esta concepción está siendo desafiada por la visión postmoderna que lo considera como algo mucho más fluido y complejo? La respuesta se lee entre líneas —o más bien entre capítulos— y es «cambiando». Es decir, reelaborando la teoría —lo que afecta directamente a la investigación-, y con ello enriqueciendo y dando forma a la práctica; la cual, a su vez, es fuente de

nuevas reflexiones y preguntas. Después de *escuchar* a los autores que le preceden, Muran acomete en la nota final del libro, el intento de responder a la paradoja aunque tan solo indicando las claves de lo que —con sus propias palabras—, sería para él una respuesta *integradora y elaborativa* (Muran, 2001). Tal esfuerzo de síntesis y de elaboración, constituye para nosotros una buena oportunidad para crear un suelo de referencias al concepto de auto-organización que nos ocupa, y por ello, a continuación revisaremos las dos grandes ideas contenedoras de las claves que Muran propone.

## 2. LA IDEA DE AUTO-ORGANIZACIÓN Y LA TENSIÓN PROCESO-ESTRUCTURA EN PSICOTERAPIA

La primera clave se refiere a las «configuraciones relacionales» entre self-self y self-algo diferente, y sobre ellas nos extenderemos en este apartado. La segunda clave plantea —en términos de orientación hacia el *descubrimiento* y la *construcción*— ciertas implicaciones que el análisis de estas configuraciones posee para el proceso terapéutico. Nosotros nos ocuparemos de ellas con matices diferentes y a través de un ejemplo, al abordar de modo específico el concepto de auto-organización en Psicoterapia Experiencial y de Proceso (PEP) en la parte final del trabajo. Por ello nos limitamos a recogerlas en un cuadro resumen (Fig. 3), para que el lector pueda conocerlas tal y como las formula Muran (pp. 351-357) y tenerlas presentes más adelante. Pero antes nos adentraremos en la clave de partida.

Para este autor, una concepción relacional del self basada en la teoría contemporánea acerca del par cognición-emoción informa sobre la necesidad de dar cuenta de, y de trabajar terapéuticamente con al menos cuatro diferentes configuraciones relacionales (véanse resumidas en la Figura 2) La primera de ellas es aquella que supone un interjuego entre proceso y alguna forma de estructura. Por una parte del self como Yo (I) —sujeto— en relación con el mundo, comprometido en el establecimiento y la protección de su aspecto representacional a través de diferentes operaciones cognitivas e interpersonales —todas las nociones de autoconcepto, de reducción de la disonancia, etc., estarían relacionadas con esta subclase de configuración—. Y por otra, el self en relación consigo mismo (*the self in relation to the self*), que haría referencia a los fenómenos de autoconsciencia o de experiencia de uno mismo (Yo-mí), en diferentes niveles, desde los corporales fisiológicos, hasta los más abstractos como por ejemplo el sentirse «miembro de la especie humana». En lo que se refiere a las auto-organizaciones como síntesis experienciales del self en el aquí y ahora, con un sentido contextual, lo más relevante que podríamos decir al respecto es que

en esta configuración, y dependiendo de las competencias que se posean para ello, el self se auto-organiza como un observador de sí mismo consciente, potencialmente aprobador y potencialmente sancionador o castigador. Así, las formas rumiativas de pensamiento obsesivo o culposo son auto-organizaciones que se dan en la relación Yo-mí, rígidas y repetitivas. Por ello, una de las metas o dianas terapéuticas de muchas intervenciones está en la flexibilización de las formas de auto-organización del self respecto a sí mismo. Otra cosa son los medios para lograrlo. Sin pretender ser exhaustivo, podríamos indicar que para la PEP esta organización rígida se entiende primeramente como una respuesta que es congruente con algún esquema de emoción específico, una respuesta que quizá fue útil en un momento dado, pero que ahora no resuelve el problema. El acceso a emociones primarias más adaptativas podría comportar nuevas respuestas, que son soluciones de corte biológico (Greenberg, Rice y Elliott, 1993, p. 49) para un problema generado en el ambiente externo y que la persona, paradójicamente, trata de resolver en el ambiente interno por medios esencialmente racionales o emocionalmente inapropiados. Por ejemplo, haber defraudado a un amigo es algo que sucede en el ambiente social, con la consecuencia inicialmente saludable de sentir culpa y malestar por lo que el otro piense; la solución vendría dada por la capacidad para organizar el self de un modo reparador si se siente una cierta culpa «sana», de modo que la persona se conduzca según la correspondiente tendencia a la acción, que le lleve a reestablecer la relación. Sin embargo, es posible que sólo se auto-organice como un yo autocrítico que repasa la historia interpersonal una y otra vez de modo obsesivo, concentrándose en los datos sobre las conductas, en busca de un final diferente que nunca llega. Otro ejemplo es aquel de quien comprueba con pavor que la ropa de la temporada pasada ya no vale y siente asco de sí mismo y de la propia gordura —que es parte del mí corporal—; entonces, inmediatamente se auto-organiza de modo castigador: se pellizca la lorza que asoma sobre la cintura apretada del pantalón delante del espejo, se mira con desprecio y se vuelve a decir que debe hacer régimen, aunque tal fustigamiento no modifique en absoluto la relación con la comida o el estilo de vida.

El segundo tipo de configuración relacional es la relación implícita e intrínseca entre el sí mismo y el otro en su sentido representacional, lo que haría referencia a toda la literatura sobre objetos y patrones interiorizados, y sobre esquemas interpersonales, considerados estos como estructuras cognitivo-afectivas que se desarrollan desde el nacimiento a través de las distintas experiencias que vive la persona. En este punto Muran añade una reflexión que va a ser relevante para entender en profundidad el concepto de auto-organización y sus implicaciones. Advierte de que los esquemas interpersonales *emergen* de un sistema más complejo (p. 349): el desarro-

llo de modelos conexionistas de la mente apoyados en la noción de procesamiento distribuido y en el funcionamiento de las redes neuronales, desafiaron la preponderancia del modelo de procesamiento de la información basado en la metáfora de la computadora, e intensificaron el aprecio por el cerebro humano en el estudio de las experiencias y procesos del self. Un aprecio razonado en función de dos causas: 1) su propia complejidad estructural —estaba ahí, y debía servir para algo, añadimos nosotros—, y 2) su capacidad para lidiar con la complejidad, que incluía su habilidad de auto-organización —que era la función de tal complejidad. La conclusión en lo que al punto que tratamos se refiere es que las nociones tradicionales de representación han venido siendo sustituidas por las de *representación distribuida*. De acuerdo con éstas, «la información es codificada de modo distribuido en un sistema complejo de elementos interconectados, los cuales pueden ser entendidos sólo como algo global» (p. 349). Los *esquemas*, pues, no serían objetos representacionales sino *propiedades emergentes* a partir de la interacción entre un vasto número de elementos más simples: «una red de unidades análogas a neuronas [a las de una red neuronal de laboratorio o a las emuladas en una red computacional se refiere] con conexiones ponderadas de tal modo que la activación de una parte de la red produce un patrón de activación que funciona como un esquema» (p. 349). A esto se añade otra reflexión relevante para nuestro propósito, y que Muran trae a partir de una cita de Rummelhart *et al.* de 1986:

«Una diferencia importante entre nuestra interpretación de los esquemas y las más convencionales, es que en el relato convencional, los esquemas son almacenados en la memoria. En consecuencia, ellos son los principales contenidos de la memoria. En nuestro caso, nada almacenado se corresponde cercanamente a un esquema. Lo que es almacenado es un conjunto de potenciales de conexión [*connection strengths*, en el original], los cuales, cuando son activados poseen implícitamente en ellos mismos, la habilidad para generar estados que corresponden a esquemas representados» (pp. 20-21)<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> En el original en inglés se dice: «[...] that correspond to instantiated schemata». Traducimos *instantiated* por *representados*, basándonos en la definición que el Oxford Advanced Learners Dictionary (5ª ed., 1995) y otras fuentes consultadas dan para la entrada *Instantiate*: *vt* to represent (an abstraction) by a concrete instance. Hacemos esta aclaración porque nos parece importante no entender *representar* en términos de equivalencia simbólica o analógica (igual que el cetro representa el poder), o de existencia de algo tangible que mantiene una relación formal con lo representado (como una herradura y su huella). Aunque en inglés existe también *to represent*, nos parece que es significativa la opción *to instantiate*, ya que hace referencia a una función de relacionar algo abstracto con algo concreto, sin que eso suponga la materialidad de «lo concreto». Unos potenciales de conexión distribuidos en diferentes

Esto nos parece sumamente importante —de ahí la nota aclaratoria a pie de página—, porque las realidades de acción y por tanto de presencia activa en el mundo (existencia) que hay implícitas en los esquemas, no residen en ningún sitio; no son «cosas», pero tampoco ideas o conceptos, sino posibilidades que emergen de modo organizador en relación con el contexto estimular (bidireccionalmente). Muran afirma que con la activación de un esquema interpersonal particular, ahí mismo, emerge la experiencia correspondiente, que cualifica a continuación como un «estado mental» o «estado de la mente» (*state of mind*), o como un estado del sí mismo (*self-state*), y apoya su argumento en la cita de los capítulos de M. J. Horowitz (*Configurational analysis of the self: a states-of-mind approach*) y de W. J. Whelton y L. S. Greenberg (*The self as a singular multiplicity: a process-experiential perspective*). Aunque para establecer el salto del esquema activado a la vivencia en contexto —o «presencia activa en el mundo»— Muran recurre a los términos claramente fenomenológicos de *self-states* y de *states of mind* —utilizado este último por Horowitz—, cuando rinde cuentas explicativamente sobre el concepto que encierran, recurre a la idea de que son productos experienciales (*experiential products*) de los diversos procesos y estructuras del self (p. 350), que es el modo en que Whelton y Greenberg explican, en primera instancia, el concepto de auto-organización. Sin embargo, no hacemos esta disección del texto por un motivo revanchista —obviamente—, sino para subrayar todos los elementos que, en la revisión de las configuraciones relacionales del self que hace Muran, justifican nuestro interés por el concepto de auto-organización. Obsérvese que recalcábamos con entusiasmo más arriba, que la nueva visión de los esquemas interpersonales que aportan las ciencias cognitivas nos pone sobre aviso de que los diferentes aspectos del self, no son meras estructuras almacenadas y recuperadas, sino más bien potencialidades o posibilidades emergentes. Y en términos de existencia —añadimos— son posibilidades de auto-organización: temporal, contextual y mudable, pues el self puede des-organizarse y organizarse a continuación de un modo diferente. Cómo facilitar esto de forma adaptativa y cómo aumentar las posibilidades de que emerjan ciertos estados del yo, y de que al tiempo disminuyan las probabilidades de emergencia de otros, es tarea de la terapia, y para esta tarea creemos que resulta especialmente clarificador el concepto de auto-organización que propone la PEP, basado en el conocimiento biológico de los sistemas dinámicos.

---

puntos de una red, se apoyan en la materialidad de la red, pero no son una estructura física que represente a un patrón psicológico. Son estructura visible cuando la activación de un punto activa el resto y emerge funcionalmente el patrón correspondiente en las respuestas del organismo.

<p><b>Configuraciones relacionales que suponen relación entre un proceso y una estructura:</b></p> <p>Relación Yo (I) – El mundo, lo otro, el otro ⇔ Ej.: Yo – amigos</p> <p>Relación Yo (I) – Mí (me) ⇔ Ej.: Yo – mi sensación de estar gordo</p> <p><b>Configuraciones relacionales que suponen la relación entre el self y otro en su contenido representacional o esquemático:</b></p> <p>Relación Self – Esquemas interpersonales ⇔ Ej.: Yo – Voz crítica paterna interiorizada</p> <p><b>Transiciones entre estados del yo (auto-organizaciones) emergentes:</b></p> <p>Yo (I) – Mí (me) como estado del yo auto-organizado ⇔ Ej.: Darse cuenta de una relación</p> <p>Mí (me) como Estado <sub>(1)</sub> – Mí (me) como Estado <sub>(0)</sub> ⇔ Ej.: Diálogo entre aspectos del yo</p> <p><b>Configuraciones relacionales que se dan en una interacción diádica:</b></p> <p>Yo (I) – Otro Yo (I) ⇔ Ej.: Encuentro entre dos niños en un ambiente seguro</p> <p>Yo (I) – Otro Yo (I) mediado por un esquema interpersonal ⇔ Ej.: Malentendido repetitivo</p> <p>Yo (I) – Otro Yo (I) ambos mediados por un esquema interpersonal ⇔ Ej.: Conflicto generacional</p>
--

FIGURA 2.—*Configuraciones relacionales utilizadas por J. C. Muran (2001) para considerar el self en Psicoterapia (elaboración propia)*

De modo no sorprendente, por tanto, la tercera configuración relacional que propone Muran es la que se refiere a las transiciones entre varios «estados del yo». Sigue utilizando el término *self-states*, que nos parece que transmite mejor la noción de *yo presente y situado en el mundo*, pues es un término fenomenológicamente más descriptivo que el de auto-organización. Sin embargo, creemos que es en realidad el término auto-organización, el que da cuenta del fenómeno biológico que es la mutabilidad adaptativa de modos de ser uno mismo según el contexto externo o interno. Por otra parte, cada estado del yo, en términos de sistemas dinámicos es un *estado atractor*, pero tal denominación es sólo imaginativa o metafórica: da la sensación de que es la forma final la que de hecho «atrae» los elementos y potencialidades del organismo, pero realmente lo apropiado es entender el atractor como una especie de forma-destino que resulta óptima dados determinados parámetros ambientales.



Y efectivamente decimos fenómeno biológico, porque la fluctuación de estados de identidad basados en auto-organizaciones momentáneas es propia —aunque no exclusiva— de la vida de la especie humana, en la que se da en su máximo grado de flexibilidad (piénsese en el trabajo de los actores) e indeterminación (piénsese en la multitud de escenarios en los que transcurre la existencia, por comparación con el número reducido de ambientes de la vida de los animales no humanos). Coherentemente, se trata también de algo biológico porque el equipamiento neurológico y los programas de interacción con el medio que lo terminan de configurar en los primeros años, y que permiten seguir aprendiendo el resto de la vida —cómo no, también en la psicoterapia—, parecen estar al servicio de los procesos de auto-organización y des-organización del sistema psicológico que facilitan su supervivencia.

En cuanto a la alternancia de estados se refiere, Muran da cuenta de dos procesos opuestos que constituyen sendas capacidades humanas: auto-organización —como proceso— y disociación, de la cual afirma que es básica para que se pueda dar un óptimo funcionamiento. Citando a Bromberg (1993, p. 166) ejemplifica esta función como necesaria para poder sentirse «uno mismo mientras se es muchos». Después se refiere a la contribución de otro de los autores participantes en el libro (Pizer, 2001), quien distingue entre disociación como un proceso saludable de enfoque selectivo de la atención, y disociación como un proceso insano, que se da por causa de conexiones rígidas entre esquemas, y que a su vez supone la auto-organización del self según esquemas desvinculados o aislados (p. 350). De este modo, concluye, cuanto más conspicuas y abruptas sean las transiciones entre estados del yo (digamos tipo *on-off*) más problemáticos serán los procesos disociativos.

Se podría decir que el elemento directivo de la PEP —como lo es en la Terapia Centrada en la Persona, de la cual es un desarrollo y actualización—, reside fundamentalmente en la dirección y focalización de la atención del cliente. Él es experto en los contenidos de su experiencia, y es quien en última instancia, valida todo proceso técnico o da las señales que dicen al terapeuta que no debe insistir en un punto determinado, pues no se encuentra en disposición adecuada para iniciar una cierta tarea de procesamiento. Y a su vez, se considera que el terapeuta es experto en proponer, animar, acompañar y guiar modos de procesamiento específicos, así como en sintonizar con las señales de proceso del cliente para guiarse (Greenberg *et al.*, 1993; Elliott, Watson, Goldman y Greenberg, 2004; Gendlin, 1997). Si aquello que va a suceder en la sesión es un trabajo con la experiencia del cliente activada, estamos hablando de que vamos a trabajar antes con los estímulos que organizan y desorganizan aspectos del self. Es decir, el manejo de la atención con criterio terapéutico, va a ser la herramienta para trabajar sobre las transiciones entre estados del yo, y sólo después sobre lo que constituye a cada uno de ellos.

La cuarta configuración relacional del self es la que, para Muran, se da en la relación recíproca y actual (*on going*) entre los estados del yo de una persona y los de otra, en una interacción diádica. «¿Qué nos pasa una y otra vez?» es el título de un libro de introducción al Análisis Transaccional (Martorell, 1983) en el que se aplica la teoría a la comprensión de las relaciones interpersonales que, cuando más problemáticas son, no solamente están determinadas por transacciones desiguales o con fines ulteriores entre los distintos estados del yo descritos por Berne [Padre, Adulto y Niño (P-A-N)], sino por el estrecho margen de maniobra en el que se mueven cuando quedan atrapadas en juegos, y cada miembro de la relación confinado en un rol —o a lo sumo en un salto al rol opuesto— (perseguidor, víctima o salvador). Todo ello son metáforas que permiten operar terapéuticamente sobre aquello que *nos pasa una y otra vez*, o en una proyección de salud, sobre aquello que queremos que nos pase. Sin embargo, lo que operativamente subyace a este lenguaje y a esta práctica terapéutica es la posibilidad casi infinita del self para auto-organizarse según cualquier rol del modelo P-A-N, y mucho más allá, según cualquier referente capaz de funcionar como atractor del proceso auto-organizativo. Ese «más allá» abierto, de múltiples posibilidades, es el fruto de flexibilización y de potenciación de la persona que, de modo genérico, pretenden todas las formas de psicoterapia. Por ejemplo, los abordajes narrativos pretenden que las narrativas de identidad de los clientes lleguen a ser más coherentes en su estructura, más diferenciadas en términos de proceso, más ricas en sus contenidos y en definitiva más flexibles y capaces de convivir con narrativas alternativas. Incluso los modelos más netamente conductuales concuerdan con este fin —al menos implícitamente—, al aspirar a que la persona extienda su repertorio conductual, a fluidificar las relaciones entre respuestas y estímulos discriminantes, y a descondicionar otros o a establecer condicionamientos nuevos. Y por supuesto lo mismo sucede con los modelos cognitivos post-racionalistas, en los que el terapeuta se alía con el cliente para ayudarlo a enriquecer y flexibilizar la matriz de constructos a través de los cuales percibe el mundo. Así pues, la cuestión que queremos poner de manifiesto es que: *a*) en esta configuración relacional, lo que observamos es la interacción entre auto-organizaciones o estados auto-organizados de las personas; *b*) que podemos considerarlos como lo que le sucede al cliente con los otros, o también como lo que les sucede al cliente y al terapeuta juntos; *c*) que eso ha sido cifrado con diferentes metáforas (P-A-N en Análisis Transaccional o *egos* en Psicodrama, por ejemplo), pero que lo esencial es que se trata de auto-organizaciones fluctuantes, activables y disociables, y *d*) que en PEP se ha hecho un intenso esfuerzo por sistematizar y estudiar empíricamente cómo es el trabajo productivo con estos estados en diferentes tareas terapéuticas, las cuales están más o menos apoyadas en técnicas diversas, surgidas en la tradición humanista de la terapia.

Muran cierra este punto, con una breve referencia al tema de la adecuación diádica entre estados del yo desde la perspectiva del apego —y de sus funciones en la regulación mutua del afecto— y concluye con la siguiente afirmación:

«La relación recíproca en una interacción diádica está basada en la concepción de que un esquema interpersonal da forma a la percepción del mundo interpersonal que uno tiene, y conduce a procesos cognitivos y a conductas interpersonales las cuales, a su vez moldean el ambiente de una forma tal que confirman el esquema; de ese modo un ciclo de autopropagación emerge» (p. 351).

Lo que hace es describir un sesgo perceptivo autoconfirmatorio, que se da en el ambiente intersubjetivo, con graves implicaciones si pensamos por ejemplo en términos de terapia de pareja. El sesgo que afecta a la percepción como proceso constructivo individual, cuando se da en un contexto relacional (diádico) dejado al azar o complementariamente insano, se convierte en un proceso cíclico patologizante. Aunque también es posible que el ciclo sea virtuoso y constructivo, como de hecho sucede en la inmensidad de ocasiones que silenciosamente constituyen la norma, y que hacen de la patología y del sufrimiento el hecho excepcional o la anomalía —o al menos eso nos gusta creer, aunque es obvio que la prevalencia de los diagnósticos de depresión aumenta en todos los países, y que los trastornos de personalidad subyacen en un número cada vez mayor de problemas sociales como los malos tratos. No obstante, haciendo abstracción de las estadísticas, y pensando en procesos «suficientemente» saludables, los ciclos virtuosos que permiten no sólo la compatibilidad entre personas, sino la productividad y el enriquecimiento mutuo a través de las relaciones, existen. Existen por supuesto en los procesos de crianza que, a través de sesgos perceptivos positivos, permiten que las mentes de los niños emerjan cuando los padres atribuyen intenciones a sus gestos reflejos, o significado a sus balbuceos. Y también existen en las mismas relaciones, cuando el afecto del cuidador es consistente y su responsividad suficientemente elevada, de modo que se creen patrones de apego seguros.

Muran no desarrolla el punto más allá de la enunciación del sesgo perceptivo-constructivo que hemos citado, pero nos ha parecido interesante abundar en ello, de nuevo para referirnos al concepto de auto-organización y a su uso en PEP. Hemos hablado del peso y del rol de este sesgo en las relaciones interpersonales haciendo mención de factores evolutivos (formación del vínculo de apego), y aludiendo a un contexto adulto en el que la calidad/compatibilidad de la vinculación es determinante, como es la pareja. Pero nos parece relevante considerar en todo ello además, su lado saludable o proactivo. Buscar formas de crecimiento y desarrollo humano en diversos niveles de

intervención psicológica y educativa, es también, y en consecuencia, estructurar las intervenciones en términos de la configuración relacional Yo-otro, mediada por un *esquema interpersonal constructivo*. Un esquema que sesgue la percepción y la interacción en términos positivos y constructivos según un patrón de confianza básica en las capacidades y cualidades del otro para desarrollarse. Por ejemplo, en educación, es imprescindible estar mediatizado por un esquema de este tipo, que hace percibir al alumno como capaz cuando el profesor se auto-organiza frente a él como alguien que educa. Tal estado del yo era descrito recientemente por el filósofo José Antonio Marina<sup>3</sup>, como una *condición optimista* imprescindible para poder trabajar en educación. Por otra parte, y en el ámbito clínico, la capacidad para funcionar en el máximo de eficacia terapéutica va a depender de una mediatización de este tipo, de algo que sesgue la relación con el cliente en el mismo sentido que con el alumno: si creo que puede, podrá (o al menos *podrá poder*). Esto se vuelve muy cierto, si tenemos en cuenta el carácter co-constructivo que la investigación de proceso ha permitido observar en la psicoterapia (Greenberg y Pinsof, 1986), y que ha sido bien analizado, desde las perspectivas que tienen en cuenta la construcción compartida del discurso terapéutico (Gergen y Kaye, 1996). Pero es aún más significativo en los modelos humanistas como es la PEP, que consideran como un valor esencial y como un activo la tendencia al crecimiento y la capacidad/necesidad de autodeterminación del cliente. Precisamente el modo constructivista de trabajar de la PEP, en el que se responde tanto a lo que está ahí ya (respuestas dadas), como a lo que se intuye o simplemente podría estar, se beneficia de la capacidad de los terapeutas para auto-organizarse como ayudadores mediatizados, o sesgados por un esquema interpersonal de confianza en las capacidades del otro<sup>4</sup>. Por supuesto este sesgo debe ser completado con un riguroso y entrenado conocimiento de las formas de responder y de ayudar a procesar al cliente, pero quizá sea en este punto donde reside el núcleo sistémico del funcionamiento según actitudes.

Queremos ahora referirnos a otros dos campos relacionados en los que esta configuración relacional entra en juego: la empatía como capacidad bioló-

---

<sup>3</sup> JOSÉ ANTONIO MARINA, «En tiempo de reforma... puntos clave en la Educación Infantil y Primaria», Ponencia inaugural de las Jornadas Nacionales «Prevención e Intervención en los Problemas de Aprendizaje en la Educación Infantil y Primaria», Universidad Pontificia Comillas de Madrid, 14 y 15 de abril de 2005.

<sup>4</sup> Invitamos al lector a leer la reflexión que en esta línea hace Gendlin sobre su noción de «movimientos hacia la vida» del cliente (Gendlin, 1997, pp. 367-372). O también la descripción de algunos modos e intenciones de respuesta vivencial del terapeuta en PEP, que dirigen la atención del cliente hacia contenidos en el límite de la experiencia consciente o que potencialmente podrían estar ahí. Por ejemplo, los *Reflejos exploratorios* (tipo *límite abierto* y tipo *orientados al crecimiento*) y la *Conjetura empática* (Elliott et al., 2004, pp. 83-87).

gica de la especie humana, y la empatía como meta terapéutica. M. O'Hara, en un lúcido ensayo crítico titulado *Relational empathy: beyond modernist egocentrism to postmodern contextualism*, publicado en el extenso volumen sobre empatía editado por Bohart y Greenberg en 1999, hace unas reflexiones sobre ésta, que nos parecen iluminadoras en este contexto. Una vez abandonado el discurso modernista y adoptando un marco relacional, afirma que la empatía deja de ser una actitud instrumental o una destreza compleja de un individuo autónomo —típicamente el terapeuta— interviniendo en la vida de otro, para ser mejor entendida como una característica humana esencial, que no sólo conecta a la persona relacionalmente, sino que «expande su consciencia para incluir en el campo perceptual al otro como un individuo, así como la relación misma con el otro» (pp. 312-313). Este salto o evolución en la conceptualización de la empatía ha sido descrito por múltiples autores, que han puesto el énfasis en la genuinidad y autenticidad del encuentro. Por el mismo Carl Rogers —que fuera maestro de O'Hara—, quien defendió la relevancia capital de las actitudes como modo de ser, y que en el clásico *A way of being* (1980) hace la puesta al día de las condiciones básicas y suficientes para el cambio terapéutico: genuinidad/congruencia, aceptación/aprecio incondicional y comprensión empática. Y también por autores contemporáneos, no provenientes precisamente del marco de la Terapia Centrada en la Persona, sino de los modelos constructivistas, que reivindican una relación terapéutica en condiciones de igualdad y cooperación (véase, por ejemplo, la revisión de Neimeyer, 1998). Pero aún queremos mantenernos fuera de la terapia y seguir a O'Hara en su discurso, al que añade:

«La empatía es probablemente una de las formas más antiguas —tanto ontogenética como filogenéticamente— de orientarse a sí mismo y a otros, previa al lenguaje simbólico igualmente en los prehomínidos y en los infantes humanos prelingüísticos. Uno puede especular que, para los primates sociales sin lenguaje simbólico, la habilidad empática para detectar los sentimientos e intenciones de los otros, y leer con precisión las pistas provistas en las complejas e interpenetradas redes de acciones de los grupos sociales, habría constituido una enorme ventaja para aquellos que la poseyeran de un modo excelente» (p. 313).

Desde una perspectiva evolucionista que nos invita a buscar un sentido o función para aquello que se conserva en excelente grado de desarrollo tras milenios de evolución, y a no obviarlos, la empatía no es ni mucho menos un vestigio (como pueda serlo el apéndice en el intestino). Sin embargo, lo que realmente ha pervivido no es «la empatía», sino todo un mecanismo corporal-cerebral biológico que: *a*) permite aprender a funcionar empáticamente durante el desarrollo, y *b*) permite «ser empático» en contextos relevantes. Es decir, evitando la desviación del lenguaje substancialista tan propio de la Psicología, lo que ha resistido en la evolución, o más bien es fruto de ésta, es

la complejidad estructural y funcional humana para auto-organizarse de un modo que denominamos empático, en una relación interpersonal diádica (cuidador-hijo, pareja, amistad o relación terapéutica).

En cuanto a la psicoterapia, dejando a un lado el asunto de los efectos terapéuticos de la empatía y su rol en el tratamiento —al respecto invitamos a consultar de nuevo el volumen de Bohart y Greenberg (1999)—, nos queremos referir a una meta terapéutica específica: la posibilidad de incrementar la capacidad empática del cliente. No vamos a discutir el sentido de esta meta (véase Barrett-Lennard, 1999) ni a considerar el modo en que es relevante en los déficit (meta)cognitivos en determinados trastornos de la personalidad (véase Semerari, 2002), o el rol que su recuperación posee en la ruptura de ciclos de interacción disfuncionales en la terapia de parejas (Greenberg y Johnson, 1994). Esperamos que estas citas sean suficiente aval de su relevancia. Simplemente queremos llamar la atención sobre el dato de que la terapia va a orientar muchos de sus esfuerzos y va a poner a trabajar su aparato técnico, no ya hacia la meta de que el cliente «sea más empático», sino hacia el objetivo de modificar elementos de su estructura interna (de los esquemas emocionales sobre los que se organiza), de modo que se incrementen las probabilidades de que, ahí donde sea adaptativo, se auto-organice de un modo empático que sirva a sus fines y necesidades como organismo. Por otra parte, hacemos notar que esta acotación probabilística no es una apoyatura literaria, sino que viene dictada directamente por las características del concepto de auto-organización, que está subordinado a la concepción del self como sistema dinámico, asunto del que nos ocupamos en el siguiente apartado.

### 3. LAS AUTO-ORGANIZACIONES COMO PRODUCTOS MOMENTÁNEOS DEL SELF Y SUS IMPLICACIONES PARA LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y DE PROCESO (PEP)

En el epígrafe anterior nos hemos ocupado de seguir a Muran en su reflexión sobre las configuraciones relacionales del self, que son concreciones de la tensión proceso-estructura sobre las que trabaja la Psicoterapia. Ese recorrido nos ha servido para justificar la relevancia general que el concepto de auto-organización —como producto momentáneo y contextual del self— posee en esta disciplina, y hemos extendido la reflexión a la noción de empatía en su doble dimensión de capacidad biológica humana y de meta terapéutica. Además, hemos enfatizado en todo momento que los modos de ser o de relacionarse de las personas, son propiedades emergentes, no patrones almacenados como datos de memoria, sino predefinidas como posibilidades

organizadas en esquemas emocionales. Y eso, a su vez, nos ha puesto sobre la pista de considerar que un esquema emocional es activable a partir de cierta estimulación; que determinadas condiciones ambientales y de interacción pueden activar un esquema o conjunto de esquemas sobre los que el self se auto-organiza; o dicho de un modo coherente con el modelo procesual del sí mismo expuesto en el primer punto, podemos afirmar que el self sintetiza una auto-organización como un estado experiencial inmediato, bajo el que la persona se reconoce y actúa de modo peculiar. Y finalmente hemos considerado la mediación que ciertos esquemas interpersonales realizan cuando la persona se encuentra en una relación recíproca, ya sea desde el punto de vista de la patología diádica, o desde el punto de vista del sesgo constructivo que permite al otro crecer y desarrollarse.

Aunque hemos establecido algunos puentes con la Psicoterapia, el plan es desarrollarlos ahora con mayor extensión y en relación específica con la PEP, a partir de la definición operativa de auto-organización que ofrecen Whelton y Greenberg (2001). No obstante, como ya anticipamos en su momento, tendremos presente las implicaciones generales que el propio Muran extrae en su trabajo (Fig. 3).

**Paradoja proceso-estructura del self: implicaciones para la psicoterapia**

- 1) Relevancia del trabajo terapéutico en el aquí y el ahora, con atención especial a los procesos que se dan dentro de la sesión.
- 2) Considerar la multiplicidad de sí mismos o aspectos del self (auto-organizaciones) del cliente que se activan en la psicoterapia, implica un proceso de atender a «quién» dentro del cliente está hablando en cada momento.
- 3) Lo anterior pone de relieve la importancia de considerar la relación terapéutica como un contexto donde activar vivencialmente los sí mismos representacionales y operativos del cliente.
- 4) Esta idea invoca la cuestión de la intersubjetividad en dos dimensiones: a) cómo los estados del yo del cliente y del terapeuta se regulan mutuamente, y b) el significado clínico del reconocimiento mutuo de las respectivas subjetividades.
- 5) El reconocimiento mutuo implica alguna forma de negociación intersubjetiva, que afecta a la calidad de la alianza terapéutica momento a momento, y sobre la que cabe alguna forma de metacomunicación.

FIGURA 3.—*Implicaciones de la paradoja proceso-estructura en la consideración actual de self en Psicoterapia (basado en Muran, 2001)*

Entender el self como un sistema dinámico supone tener en cuenta que funciona como un proceso complejo de síntesis, no solo de experiencias, sino de estados del yo auto-organizados (recuérdese la Figura 1). El prefijo *auto* indica que no es preciso que el individuo haga un esfuerzo mental para organizarse de un modo determinado, sino que esto viene dado comúnmente y de modo probabilístico por la dinámica emocional vivida en cada situación. Esto es, para cada situación, un estado tiende a ser más habitual, normalmente porque eso ha sido funcional en alguna ocasión, o porque en gran parte está predeterminado por la capacidad auto-organizativa de algunas emociones (Izard, 1989). Ante determinados parámetros situacionales, un estado del yo se convierte en el atractor clave de los elementos y recursos del organismo. Las restantes condiciones son que la persona posea la suficiente plasticidad, y que los recursos que suma sean adecuados, es decir, que cuente con los esquemas emocionales que permiten una determinada forma de auto-organización (festiva, compasiva, agresiva, egoísta, generosa, etc.).

En clave psicoterapéutica, tales parámetros situacionales se dan en primer lugar en términos de seguridad percibida, y de las características del ambiente que las condiciones facilitadoras básicas propuestas por Rogers pretenden. En segundo lugar, los parámetros que permiten múltiples auto-organizaciones del cliente en la sesión, van a ser los que la relación entre tarea y ambiente de la tarea determina. Así, la tarea fundamental en PEP y que Elliott *et al.* (2004) consideran como la línea base del tratamiento, es la Tarea de Exploración General Empática. Descrita de un modo simple, las condiciones generales de seguridad, aprecio y comprensión, permiten que el cliente se organice primariamente como un observador de su flujo de experiencias, y eventualmente según alguna forma de auto-organización más concreta. Forma a la que tendrá acceso sólo en términos de procesamiento experiencial. Por ejemplo, hablando sobre lo que vivió en su infancia, la persona podrá referirse parcialmente con palabras a una situación en la que experimentó intensa humillación a manos de un cuidador; o mejor, podrá evocar de un modo intenso y global tal vivencia, a través de una metáfora que mantenga una relación isomórfica y corporalmente sentida con el estado de humillación que vivió en el pasado (niveles de conocimiento tácitos accedidos experiencialmente): «Siento que era como un juguete para él... me usaba pero nunca parecía encontrar en mí lo que buscaba; entonces me insultaba, me decía cosas horribles y me lanzaba lejos con un empujón...». Ahí, la escucha abierta del terapeuta y su invitación a explorar habrán constituido el ambiente de la tarea propicio, y el habla metafórica evocadora del cliente habrá sido la tarea activadora de una experiencia emergente. Un reflejo empático adecuado estimulará aún más el esquema emocional accedido, llevando la exploración hacia delante, con el resultado de que el cliente podrá organizarse en pos del estado atractor «yo humillado» de manera completa. En



tal estado, como síntesis experiencial actual, los esquemas emocionales relevantes, impermeables a la información meramente racional (Greenberg y Korman, 1993), quedan expuestos a nueva información vivencial, y nuevas posibilidades para el self se divisan en el horizonte terapéutico.

Así pues, aunque ya hemos adelantado el concepto de auto-organización en los dos epígrafes anteriores, vamos a recuperarlo en su definición más completa para continuar explorando su rol y relevancia en la PEP. Whelton y Greenberg (2001) definen cada auto-organización del self como un estado experiencial inmediato, producido por la síntesis dinámica de varios esquemas de emoción, activados por información perceptual, cada uno de los cuales incluye tanto emociones, necesidades, experiencia sensoriomotora y tendencias a la acción, como señales preceptuales aprendidas y aprendizajes cognitivos (p. 89). A la afirmación de que es la información perceptual la que activa los esquemas subyacentes, cabría añadir sólo el matiz de que esa percepción debe ser entendida en el sentido amplio del «darse cuenta» o *awareness*, un matiz con el que sin duda ambos autores están de acuerdo, puesto que unas líneas más arriba hablan del contacto con ambientes tanto externos como internos. Ese darse cuenta, como proceso que se inicia con la atención selectiva de algún aspecto de la experiencia, puede ser pues, sensorial o mental. Ambas modalidades se conjugan en el trabajo en PEP (Greenberg *et al.*, 1993; Greenberg, 2002; Elliott *et al.*, 2004), el cual se estructura en tareas terapéuticas<sup>5</sup>, que de modo genérico siguen los siguientes pasos:

- 1) Atender la experiencia y vivenciarla plenamente, sin distorsiones (ya sean distorsiones cognitivas, interrupciones del proceso emocional o acciones de evitación de la experiencia autoprotectoras). En este punto comienza el acceso a los esquemas emocionales relevantes.
- 2) Simbolizar la experiencia de modo congruente y emocionalmente conectado, de manera que se pueda crear nuevo significado emocional (completamiento de la expresión de sentimientos si hubiera sido interrumpida, expresión de necesidades, vivenciación de aspectos

---

<sup>5</sup> En 1993 la investigación en PEP había abordado sistemáticamente seis tareas, que se pueden consultar en la edición española del volumen de Greenberg, Rice y Elliott de 1993, publicado por Paidós bajo el título de *Facilitando el cambio emocional: el proceso terapéutico punto por punto* (1996). En el manual presentado por Elliott, Watson, Goldman y Greenberg en 2004, el número de tareas investigadas ascendía a trece, distribuidas en cinco grupos: *Tareas basadas en la empatía*, *Tareas relacionales* (centradas en la construcción o reparación de la relación cliente-terapeuta), *Tareas de experienciación*, *Tareas de reprocesamiento* y *Tareas enactivas*. A su vez, el autor de este trabajo realiza su Tesis Doctoral sobre una posible nueva tarea, orientada a la asimilación de alternativas relacionales del self, basadas en auto-organizaciones adaptativas emergentes en el proceso terapéutico, como resultado del completamiento de una tarea anterior.

dolorosos o temidos del self que en ese momento reciben voz y son reapropiados, o al menos dejan de funcionar de modo disociado y sintomático, etc.). Aquí se despliegan plenamente los esquemas emocionales en sus diversas dimensiones (enactivas, situacionales y semánticas).

- 3) Exponer los esquemas emocionales desplegados a nueva información emocional, a través de algún tipo de vivencia que introduzca inputs modificadores en las diferentes dimensiones del esquema (cuerpo y movimiento, escenas interpersonales y declaraciones o contenidos verbales). Cuanto más eficaz haya sido la apertura realizada en el paso anterior, más posibilidades de vivenciación habrá en este momento.
- 4) Reflexionar sobre la experiencia y crear nuevo significado. Esto es, realizar un trabajo reflexivo que cierre la nueva gestalt a través de alguna forma de organización simbólica de la experiencia, o sea, a través de la creación de una autoexplicación o relato de lo vivido. A su vez, cuando este relato es compartido con el terapeuta, se realiza una inscripción narrativa del cambio que cumple dos funciones: 1) integra su significado en el conjunto de la identidad de la persona (le da sentido), y 2) establece un asidero o puente de significado que la hace recuperable a través del lenguaje corporalizado (*embodied*)<sup>6</sup>.

El concepto de auto-organización en PEP alcanza su sentido más práctico cuando recorremos reflexivamente este proceso general, y mucho más cuando el mismo camino se hace revisando cada una de las tareas del tratamiento. En ellas, los pasos anteriores se especifican en un mapa de proceso particular y relativamente complejo, orientado a dar cuenta de qué escalones conducen típicamente a un cambio concreto. Efectivamente, no es lo mismo ayudar al cliente a procesar una reacción problemática que recurrentemente le supone un conflicto en una relación interpersonal (estallido de ira pongamos por caso), que ayudarlo a trabajar sobre el cierre de un asunto inacabado como es la pérdida de un ser querido.

No obstante, para hacer una descripción más amplia de las implicaciones que para la PEP posee considerar las auto-organizaciones como productos momentáneos del self, revisaremos esa última tarea —resolución de

---

<sup>6</sup> Decimos «lenguaje corporalizado» para indicar que los símbolos que constituyen la narración fueron generados de un modo corporalmente conectado según el modo de procesamiento experiencial (de abajo a arriba). Por ello la narración no es un mero conjunto de palabras o una simple historia, sino que, en este caso, es una síntesis idiosincrásica del significado sentido, que para el cliente tiene el cambio terapéutico. Se apoya en el lenguaje, pero también puede incluir imágenes y metáforas expresadas con posturas corporales. Es lo que en Terapia Experiencial se denomina simbolizar en contacto con la sensación-sentida respecto a un asunto (Gendlin, 1997).

asuntos inacabados— desde esta perspectiva. Para ello vamos a componer una viñeta clínica ficticia pero posible, con una intención más didáctica que procedimental o prescriptiva.

Atender a diferentes aspectos de la experiencia (1), especialmente de la experiencia evitada, como suele ser la experiencia dolorosa, activa determinados esquemas emocionales que organizan a la persona según un estado atractor, pongamos por caso deprimido, o dicho vivencialmente triste, vitalmente hundido y desesperanzado. Y esto es lo que le puede pasar a un cliente que acude a la consulta con un diagnóstico de depresión pero muy autocontenido, intentando no mostrar (y por tanto, no vivir) ningún sentimiento de tristeza. Supongamos que en vez de, o a demás de preguntarle qué le sucede, le invitamos a mantenerse en silencio sin necesidad de que haga nada más durante un minuto o dos. Ello bajo la premisa de que cuando llegamos a un sitio y a una situación nueva, nos preocupa actuar bien y, a su vez, puede que no sepamos muy bien qué hacer; también de que acudir a la consulta de un psicólogo es una de esas situaciones, y que por eso puede ser bueno tomarse unos instantes para «aterrizar» antes de hacer nada. Con ello habremos establecido implícitamente algunas de las reglas de la relación, como por ejemplo «está bien estar en silencio si eso es lo que uno necesita»; y a su vez habremos creado sin imponer nada, unas condiciones adecuadas para que el cliente esté algo más cerca de su experiencia que cuando entró. Pasado ese tiempo podemos decirle algo así como lo siguiente:

Terapeuta: *A mí me ha ayudado este par de minutos para poder centrarme [que es una manera no invasiva de decir que me ha ayudado para poder escucharte y percibirte mejor], ¿cómo te ha ido a ti?*

Es posible que el cliente se haya acercado a sus sentimientos evitados o controlados, y entonces la exploración se puede iniciar. Pero también es posible que en el rato de silencio, a la vez que el terapeuta se relajaba en su silla y respiraba profundamente para ofrecer implícitamente un modelo de contacto con la propia experiencia, el cliente no haya hecho otra cosa que intensificar su estrategia de distracción. Lo cual no es necesariamente un problema, porque es la experiencia más real y más inmediata que vive, y, por tanto, la que le interesa al terapeuta aquí y ahora, y sobre la que despliega su aceptación. Además, la pregunta *¿cómo te ha ido a ti?*, da la voz al cliente para hablar justamente sobre eso, y que la exploración comience igualmente, aunque sea de un modo más modesto:

Cliente: *Bueno... no se puede decir que haya hecho nada realmente... En fin, en realidad estuve esperando a que empezaras a preguntarme o algo así. Aunque tampoco creo que tenga mucho que contar. Simplemente estoy triste y deprimido* (con cierto énfasis y tono de enfado).

- T: *Y además cansado de estar así...* (refleja el componente vivencial de enfado).
- T: *Sí, y además cansado... harto, pero sin fuerzas...* (Entonces se sostiene la cabeza con una mano, que le cubre parcialmente los ojos, se hunde levemente en el sillón, y transmite una clara imagen de impotencia y de afectación por esa impotencia).

En cierto modo podríamos decir que nuestro cliente está ahora peor que cuando entró por la puerta, y así es, en el sentido de que ha podido auto-organizarse al menos en términos de los esquemas emocionales de *abatimiento* y de *hartura*. No está recordando esos sentimientos, ni tampoco está hablando de ellos, sino que los está viviendo. Pero subrayemos que no se trata de «vivir por vivir» o de «sentir por sentir», sino de poder procesar elementos estructurales a lo largo de un proceso de cambio, así que deberemos estar atentos a la comunicación que pueda nacer de cada estado experiencial activado.

Cuando el cliente habla de su diagnóstico de depresión simplemente, está aún lejos de la triple vivencia de tristeza como sentimiento de hundimiento, como experiencia corporal y de desesperanza como forma discursiva. Pero si la atención a uno de esos aspectos se ha hecho posible, los demás irán detrás y el yo triste, hundido y desesperanzado podrá hablar y sentir aquello que nombra (2). La ventaja del acceso a las emociones primarias es que éstas tienen la virtud de aportar información relevante y adaptativa en términos de necesidades y de tendencias a la acción que pueden ser simbolizadas. Veámoslo en el ejemplo, cuando el cliente ha avanzado en su exploración y ha podido sentir su tristeza y hablar de ella en su contexto vital: la muerte de su mujer tiempo atrás.

- C: (Entre lágrimas pero con un cierto alivio) *Necesito el cariño de mi mujer ahora que ella no está... La echo mucho de menos.*

Dice «ahora», cuando resulta que estamos trabajando con el cliente por motivo de una depresión que es en realidad resultado de un duelo diferido, pero es que es «ahora» cuando ha podido auto-organizarse como triste, abatido y desesperanzado de modo pleno, y en consecuencia cuando ha podido sentir lo que necesita y darse cuenta de que echa de menos a la persona perdida. Hasta el momento se había venido auto-organizando como resistente o fuerte ante la pérdida, imaginemos en nuestra viñeta que debido a que su aprendizaje emocional anterior, le imponía ese deber pero no por ello le hacía inmune a las consecuencias de no atender sus propias necesidades. Más recientemente, la severidad de los síntomas médicos que habían ido surgiendo como equivalentes depresivos (dolores de espalda, dificultad para concentrarse, fatiga crónica, etc.), le permitió establecerse en una especie de «tierra de nadie» que es el diagnóstico médico de depresión.

Si la fluoxetina lo puede hacer llevadero afectivamente, lo que sin duda no puede hacer es, por un lado, dar sentido a la pérdida, y por otro dar sentido al self que sobrevive a la pérdida. Es decir, al neutralizar químicamente la experiencia depresiva, el fármaco aleja aún más a la persona de la activación de esquemas de emoción que le permitan organizar su self como triste, etc., y encaminarse adaptativamente hacia la búsqueda de respuestas existencialmente válidas<sup>7</sup>.

Con el diagnóstico de depresión por duelo no elaborado llega a la consulta, aún tratando de evitar la vivencia dolorosa. A través del primer paso descrito, el contacto terapéutico le ha permitido acceder a esa vivencia y auto-organizarse de modo plenamente triste e incluso llorar. Después del llanto —o entremezclado con él— verbaliza una necesidad («necesito el cariño de mi mujer») y consigue verse a sí mismo como un yo-necesitado y frágil, de modo que la simbolización de esa percepción es la simbolización de una percepción evaluativa del self, o como podríamos decir, del autoconcepto:

*C: Sí... lo necesito y me cuesta decirlo, pero... no siento que sea capaz de vivir sin ella... De verdad creí que era más fuerte. Me da vergüenza decir esto... Yo siempre he ido un paso por delante de todo, y ahora mira... no sé vivir sin su compañía.*

¿Es posible hacer desde el punto de vista terapéutico algo emocionalmente congruente para que el proceso avance y haya transformaciones? (3) Ciertamente, aunque en PEP la guía de trabajo será siempre un marcador o señal del cliente que indique que se encuentra preparado y en disposición óptima para ensayar una nueva tarea terapéutica. Si consideramos la situación de duelo diferido y por tanto sin elaborar como una situación inconclusa o gestalt abierta, podemos recurrir a algún mapa orientativo de pasos vivenciales que lleven al cierre. Así, en esta viñeta vamos a recurrir al modelo de proceso correspondiente al trabajo con la silla vacía en la resolución de asuntos inacabados (Greenberg *et al.*, 1993; Elliott *et al.*, 2004). De un modo muy breve diremos que esta tarea invita al cliente a situarse en el espacio psicodramático de la situación inconclusa —con lo cual ya se empiezan a estimular esquemas clave—, y a ocupar vivencialmente roles complementarios que se comunican entre sí y representan una posible resolución sobre la guía de la experiencia emocional, es decir, sobre aquello que el cliente necesita en cada momento. La investigación sobre esta tarea (MacMain, Goldman y Greenberg, 1996) muestra lo que los clínicos eficaces sabían: que sólo hay cambio emocional cuando las puntuaciones en la Escala Expe-

<sup>7</sup> Esto no quiere decir por supuesto que la terapia farmacológica no tenga su lugar en la asistencia a las personas, sino eso precisamente.

riencial<sup>8</sup> referidas a estos momentos de la sesión son altas, y cuando la resolución de la tarea<sup>9</sup> es completa. Dicho en términos fenomenológicos, sólo hay cambio cuando el cliente está viviéndose en cada uno de esos roles y completa el guión con un final suficientemente alentador; y dicho en términos teóricos, cuando consigue auto-organizarse alrededor del atractor clave de la identidad de cada rol participante en la tarea, y entonces *dar* (actuar y hablar) y *recibir* (escuchar y sentir) desde ambos estados lo que cada uno necesita.

Volviendo al ejemplo, si trabajando con la técnica de la silla vacía el cliente consigue auto-organizarse alternativamente como A) el Yo-Viudo (triste, hundido y desesperanzado) que a su vez es consciente de lo que necesita (cariño) y se vive como se percibe (incapaz y débil: *no me siento capaz de vivir sin ella*) y B) como su mujer (un self con algo que decir probablemente), es posible entonces establecer un diálogo que introduce nueva información emocional —nueva vivencia— en los esquemas a partir de los cuales se auto-organiza cotidianamente el yo del cliente. El objetivo es pues, que la modificación del self permita la auto-organización hacia un atractor nuevo como superviviente, distinto del que hemos llamado Yo-Viudo, y más saludable. Si se logra una adecuada fluidez en la alternancia entre auto-organizaciones (entre A y B) a lo largo de la tarea, y este flujo está apoyado en las adecuadas condiciones facilitadoras, en una buena alianza terapéutica<sup>10</sup> y en una sintonización momento a momento del terapeuta con el cliente —de modo que le sugiera los pasos de proceso para los que está preparado en ese preciso instante—, será posible alcanzar un grado de resolución o cumpli-

<sup>8</sup> La Escala Experiencial es una medida de proceso que evalúa el nivel en que una verbalización del cliente está siendo procesada experiencialmente, a partir de indicadores formales del contenido. Fue elaborada por Gendlin y su equipo en 1967.

<sup>9</sup> Las escalas de resolución están formadas por un inventario de las operaciones principales en las que se implica el cliente a lo largo de una tarea determinada. Por tanto, una alta experienciación medida con la Escala Experiencial, pero un avance reducido a lo largo del proceso no conduce a los cambios esperados. Y viceversa, una ejecución automática de todos los pasos de la tarea sin que estén siendo vivenciados tampoco genera cambios.

<sup>10</sup> Nos parece oportuno reseñar que el concepto de Alianza Terapéutica que manejamos aquí es el propuesto por Bordin, que se estructura en tres dimensiones: 1) acuerdo entre cliente y terapeuta en los fines de la terapia; 2) acuerdo en los medios o en las tareas, y 3) vínculo positivo. Este modelo de alianza es aplicable a la relación terapéutica globalmente, y también al momento en que cliente y terapeuta negocian la posibilidad y lo oportuno de embarcarse en una tarea terapéutica concreta, como por ejemplo el trabajo con la silla vacía. Una completa revisión del concepto en español, se puede encontrar en Corbella y Botella, 2003; a su vez Watson y Greenberg (1994) han considerado este concepto de modo específico dentro de la PEP.

miento de los pasos vivenciales que componen el mapa de proceso, óptimo y productivo. Esto podría ser ilustrado como sigue:

(Ha situado frente a él, imaginativamente, a su mujer. Es doloroso, pero el apoyo del terapeuta y la oportunidad de procesar algo pendiente modulan esa emoción).

T: *Puedes decirle lo que sientes, lo que necesitas...*

C: *Es difícil...*

T: *Sí, es difícil decir esas cosas, y a su vez están ahí, queriendo salir...*

(Coge aire, se prepara para hablar, y por fin se dirige a ella, mirando en dirección a la silla, pero con una mirada que da la sensación de atravesar la pared, y paradójicamente estar enfocando sobre alguna parte dentro del propio cliente).

C: *Es increíble que te eche tanto de menos... y que hasta ahora no haya sido capaz de atreverme a hablarte...no soy el mismo...* (suspira).

(El terapeuta acompaña en silencio, pero presente).

Cuando el cliente expresa su dificultad para iniciar la tarea, el terapeuta responde con una respuesta que refleja esa dificultad, de modo que la valida, pero al mismo tiempo centra la atención también en el límite abierto de la experiencia del cliente: lo que potencialmente está ahí queriendo salir<sup>11</sup>. Si es así en el cliente, esta redirección de la atención sobre ese elemento experiencial abierto y en formación, facilita que el cliente lo sienta y continúe su proceso auto-organizativo como self que se expresa y responde así a su necesidad de comunicar lo que siente. Respira profundamente, y la inspiración moviliza la experiencia emocional en el nivel corporal, los esquemas del self que necesita expresarse se activan, y el cliente impulsa así esta auto-organización. Entonces habla desde su experiencia: «Es increíble que te eche tanto de menos...».

Dando un salto, imaginemos que el cliente ha conseguido expresar todos sus sentimientos y vivenciarse en la fragilidad que supone el estado del yo que ha emergido o sobre el que se ha organizado. ¿Qué puede necesitar en este momento en clave de asuntos inacabados? Veamos la sugerencia de proceso que hace el terapeuta:

C: *Está bien... has podido decirle a M. todo esto (...) De alguna manera ella te ha escuchado. ¿Podrías cambiar de silla, y ponerte en su lugar? Se trata de que seas ella misma por unos instantes, y que puedas escuchar y dejar resonar dentro de ti todo lo que le has dicho.*

(Cambia de silla, cierra los ojos, respira profundamente, y se sitúa como M., su mujer. Después de unos instantes, el terapeuta le invita a hablar).

<sup>11</sup> Véase la reflexión sobre la función constructiva de la auto-organización como «terapeuta que confía en las capacidades del cliente».

T: *¿Has podido recibir todo lo que J. te ha dicho? Sus sentimientos, lo que necesita...*

C: *Mmm...* (Asiente con los ojos cerrados y silencioso).

T: *¿Qué le podrías decir al respecto?*

C: (Mientras ruedan lágrimas por sus mejillas) *Que nunca quise dejarle solo... Que esto ocurrió (la muerte) pero mi vida era quererle. Que aún le quiero y que necesito que él pueda seguir adelante, recordándome... teniéndome presente para educar a los niños... que les hable de mí cuando crezcan, pero que les haga felices... que les enseñe a reír como reíamos juntos (...) No sé, que cuenta conmigo, que siempre estaré con él para echarle una mano...*

T: *Puedes decírselo a él...*

C: *Que cuentas con migo y... Y que te quiero...*

(Entonces las lágrimas se intensifican y el terapeuta pone una mano en el hombro del cliente. Después, sin prisa, busca el contacto visual por un instante y le propone ocupar de nuevo su silla).

T: *Vale... bien... J., me gustaría que pudieras escuchar ahora las palabras de tu mujer que has podido decir y que han nacido de ti, ¿de acuerdo?*

C: *Ajá...* (Asiente enjugándose las lágrimas).

(Se apoya en el respaldo del sillón, eleva la vista, cierra los ojos y pliega el mentón sobre el pecho. Parece escuchar interiormente. Eventualmente, el terapeuta puede repetir algunas de las palabras clave de lo que el cliente ha comunicado desde la voz de su mujer, tratando de ofrecer la pista experiencial para que siga procesando).

T: *¿Cómo se oye todo eso dentro de ti? Mira ver...*

C: (Suspira con cierto gesto de alivio) *Uff... suena bien... también difícil... necesitaba oír algo así, ¿sabes?*

T: *Mmm...*

C: *Me he dado cuenta de algo nuevo... hasta ahora, cuando he pensado en mis hijos, sólo me ha servido para preocuparme más. No quería que me vieran triste o hundido, y, a la vez... cuando las cosas se han puesto peor, casi podría decir que incluso he evitado estar con ellos. Pero son demasiado pequeños... y aunque necesitan a su madre, también me necesitan a mí...*

T: *Te necesitan y hasta ahora sin embargo no te has podido acercar a ellos de verdad...*

C: *Sí, eso es... Creo que encerrado en mí mismo he sido un poco egoísta. En el fondo quien sufre más, en algún lugar, tiene que ser M., que no puede ya decir nada ni abrazar a C. ni a O. Yo creía que la necesitaba, y la necesito, claro... pero ella me necesita a mí, también soy sus manos ahora...* (suspira profundamente).

(Terapeuta y cliente permanecen en silencio un par de minutos, sintiendo el nuevo escenario existencial implícito en estas palabras).



C: *Ahora me gustaría saber cómo tengo que hacerlo... Quizá me acuerde de cómo lo hacía ella (sonríe).*

T: *Ya...*

C: *(Busca la mirada del terapeuta y le habla con decisión) Pero lo que tengo claro es que hoy mismo voy a buscar a C. y a O. al colegio. Va su prima normalmente. Desde que M. murió, nos hace el favor, pero hoy quiero ser yo quien vaya. Quiero darles un beso...*

La viñeta describe de un modo un tanto comprimido lo esencial que queremos transmitir. Cuando el cliente ocupa el lugar de la mujer, a estas alturas del texto parece obvio lo que vamos a decir: se ha auto-organizado como otro (ella). Pero lo que quizá no resulte tan evidente y sea necesario subrayar, es que lo que el cliente hace en este momento, es activar dentro de sí mismo un polo de una configuración relacional Mí-Mí y darle voz, frente a una audiencia interna. Lo que experiencialmente se pretende es establecer un diálogo entre estados del yo o entre auto-organizaciones del propio cliente, que subsisten dentro de él de modo aislado hasta ahora. Y la técnica, sea cual sea, queda subordinada a este servicio.

Cuando el Yo-Viudo (como le hemos llamado) escucha a la otra voz, recibe dos mensajes: uno de apoyo («yo no quise dejarte» y por tanto te sigo queriendo) y otro de necesidad (necesito que enseñes a vivir a nuestros hijos). La cuestión clave aquí es que esto se escuche en un estado de activación experiencial suficientemente intenso, de modo que exista un verdadero input en las estructuras esquemáticas del self, que entonces deben acomodarse (cambiar) para asimilar la nueva información. En ese momento el self del cliente sintetiza nuevos aspectos de la experiencia de sí mismo y eso es perceptible como un cambio en dos tiempos: 1) el Yo-Viudo siente y asume la necesidad presente en la auto-organización del Yo-Ella (su mujer), y 2) esa necesidad antes carente de voz, que no era de la mujer propiamente sino del mismo cliente, es ahora vivenciada y surgen tendencias a la acción congruentes con ella («hoy mismo voy a buscar a C. y a O. al colegio»). Recuérdese el esquema de funcionamiento del self que se presentó en la Figura 1.

Por otra parte, y en un paso intermedio, tres formas de auto-organización que podríamos considerar auxiliares o mediadoras, han ayudado al cliente en este proceso. Una es la que ya referimos con anterioridad al hablar del Yo-Observador de su propio proceso. Otra, en este caso particular, es el Yo-Egoísta, que se siente mal al no tener en cuenta lo que podría necesitar su mujer y lo que de hecho necesitan sus hijos; gracias a eso vive una culpa adaptativa que impulsa al self a considerar otros datos que pertenecen a la realidad circundante, y no sólo a sí mismo. La otra, es el Yo-Empático, que dedica parte de sus recursos atencionales, evocativos y sintetizadores a reproducir el estado mental de los otros.

El cuarto paso general se refiere a la necesidad de dar sentido a lo experimentado en el proceso previo (4). Sin duda lo posee ya implícitamente para el cliente, pero la investigación demuestra que el movimiento narrativo que se produce a lo largo de una tarea terapéutica cuando es productiva, se caracteriza por la transición entre tres modos de implicación: un modo *externo* (basado en la comunicación de datos), otro *enfocado* (basado en la experiencia emocional) y otro *reflexivo*, basado en el lenguaje, que sirve para integrar los nuevos esquemas de emoción (con todos sus componentes: corporales, relacionales y semánticos), bajo un denominador común que los haga accesibles (Angus, Lewin, Bouffard y Rotondi-Trevisan, 2004). El cliente del ejemplo narró su experiencia de un modo fundamentalmente externo en el comienzo, cuando dijo «Simplemente estoy triste y deprimido». Después, a lo largo de la entrevista, cuando las lágrimas surgían como resultado de vivir emociones primarias, el modo enfocado de narrar era el predominante: «Que nunca quise dejarle solo... Que esto ocurrió (la muerte) pero mi vida era quererle. Que aún le quiero y que necesito que él pueda seguir adelante, recordándome...» (...) Finalmente, progresó hasta una forma incipiente de narración en el modo reflexivo: (...) «pero ella me necesita a mí, también soy sus manos ahora...» (suspira profundamente). Una metáfora condensa un nuevo aspecto de su identidad, emergente en el aquí y ahora como posibilidad, y según el cual imagina una auto-organización posible: «Pero lo que tengo claro es que hoy mismo voy a buscar a C. y a O. al colegio. Va su prima normalmente. Desde que M. murió, nos hace el favor, pero hoy quiero ser yo quien vaya. Quiero darles un beso...»

En segundo término, el trabajo narrativo sirve también para integrar esta micronarrativa del self en la narrativa global de identidad del cliente: ¿qué sentido tiene para éste haber vivido los años de su matrimonio, sufrir la muerte de su mujer, ser ayudado a vivir el duelo y recuperar el contacto con la vida (donde están los hijos) en un momento avanzado del ciclo vital? No es una transición narrativa fácil, por eso la vamos a considerar particularmente. Si seguimos revisando el rol de las auto-organizaciones del cliente, vemos que en el cuarto paso, éste necesita organizarse al menos alrededor de dos tipos de atractores, y por tanto activar y/o aprender los correspondientes esquemas con la ayuda del terapeuta. Un primer tipo es el de aquellos que configuran un self narrativo-reflexivo. A este respecto, el conjunto de condiciones que hacen más probable tal auto-organización, viene dado por el tipo de condiciones generales que facilitan el cambio terapéutico, pero especialmente por aquellas que transmiten una posición del terapeuta como «audiencia» (Grafanaki y McLeod, 1999), algo que es también una forma de auto-organización complementaria, dicho sea de paso. Cuando el cliente comienza a narrar conectado emocionalmente con lo que ha vivido, pero a una distancia suficiente que le permite reflexionar —es decir, cuando reflexiona en

contacto con la sensación-sentida de todo el asunto (Gendlin, 1997)— se auto-organiza como un observador implicado o como un «contador de historias motivado» (Hermans, 1999); y cuando hace opciones, toma decisiones respecto a su vida o cambia el modo de considerar o de designar algún aspecto de su experiencia, se auto-organiza consecutivamente como un *autor* que compone una nueva narrativa. Esta es la base de lo que los enfoques narrativos han reconocido como recuperación del sentido de «autoría», y que ha obligado a cambiar el modelo genérico de la psicoterapia desde un *modelo resolutivo* (resolver un problema) a un *modelo de creación* (crear nuevas realidades: experiencias y estructuras) (Gonçalves, 2002). Tal sentido de autoría es el que el cliente va acumulando progresivamente a lo largo de la terapia, y sobre el que va creciendo, de modo que gana en agencia pero también capacidad de dar sentido a su existencia. Es decir, no sólo es autor de elecciones concretas que puede codificar narrativamente, sino que puede proyectar creativa y activamente sobre el conjunto, y ensayar esa proyección. Resolver vivencialmente el asunto inacabado en que consiste el duelo diferido, crea un nuevo escenario de mayor amplitud sobre el que sólo es posible operar en el presente y hacia delante (hacia el futuro).

El otro grupo de atractores relevantes en esta fase es el de aquellos que configuran en el aquí y ahora, de modo tentativo, el nuevo aspecto del self que ha sido creado. El cliente ensaya ante el terapeuta (ante su mirada validadora), o con él mismo (en su compañía alentadora y real), los productos de su autoría. Eso significa que no se trata ya de *hablar de* lo nuevo, sino de *ser* lo nuevo aquí y ahora —aun mientras se habla de ello—, y quizá explorarlo en mayor profundidad en la dirección de llevar a cabo una adecuada asimilación. La exploración de auto-organizaciones alternativas emergentes, sería un paso concreto en el «vivir hacia delante», con que concluíamos el párrafo anterior. Nuestro cliente decía: «Ahora me gustaría saber cómo tengo que hacerlo... Quizá me acuerde de cómo lo hacía ella». Ese ser ella siendo él es una forma de auto-organización alternativa emergente, y aunque abandonamos el ejemplo para concluir el artículo, dejamos ahí puesta una marca, indicando que quizá por ese camino de exploración desearía continuar el cliente.

#### 4. CONCLUSIONES

Hemos tratado de exponer y de situar el concepto de auto-organización en PEP, y hemos dedicado un espacio amplio a la argumentación y ejemplificación de su relevancia, basándonos en dos ideas principales:

- 1) Auto-organizarse en pos de un determinado atractor y a partir de un determinando conjunto de esquemas emocionales, es lo que hacen las

personas cuando son y actúan en situación, con otros y consigo mismos, es decir, en el existir. Esto es sustancialmente diferente de «identificarse con», de «ocupar un rol», etc., o al menos es más específico en términos del enraizamiento de la Psicología sobre la Biología como ciencia de la vida, en un sentido no reduccionista, que da cuenta de la complejidad de los diferentes sistemas vivos<sup>12</sup>.

- 2) Pensar con el concepto de auto-organización no sólo evita el discurso sustancialista en Psicología. También permite asomarse a la vida humana como proceso, y sentir la fascinación por su plasticidad y por los elementos y cualidades que, tras miles de años de evolución, son fuente de esta capacidad para el cambio y la síntesis continuos.

Esta fascinación, con un tono emocional positivo, es una experiencia estética que como tal, posee implicaciones éticas. La fundamental tiene que ver con la sensibilidad ante los procesos auto-organizativos de los otros y de uno mismo en el contexto de las profesiones y del trabajo de relación de ayuda. Una sensibilidad que puede darse de modo natural e intuitivo en algunas personas, pero que en general, y más en el contexto de la Psicología académica, no se puede dar por supuesta. Por ello: *a)* deben conocerse los conceptos que nombran a los elementos y procesos subyacentes; *b)* deben entrenarse las capacidades para detectarlos y distinguirlos en las personas, ya sea en el plano clínico (diagnóstico de proceso) o de investigación (tipificación e identificación de marcadores), y *c)* debe poseerse un mapa conceptual amplio donde puedan ser situados de modo teórico.

Para concluir, queremos hacer una reflexión coherente con lo anterior, y que abunda en la explicación del concepto de auto-organización, esta vez desde el lado del terapeuta y sus intenciones vivenciales —o sea, no ya de lo que hace, sino de lo que pretende hacer en cada momento. La auto-organización como «audiencia» de la que hemos hablado antes, abandonada en su comprensión tan sólo al nombre que ha recibido en los modelos narrativos y socio-constructivistas (*audience*), no es seguro que en la práctica clínica funcionara de modo complementario y eficaz en el diálogo/encuentro entre las personas reales que son el cliente y el terapeuta. Dos personas que trabajan juntas en pro del cambio y el crecimiento de una de ellas, a través de la co-creación de nuevas vivencias y significados. Por eso, queremos recuperarla y enriquecerla con una descripción que aporte matices, o sea, nuevos recursos para la construcción de esquemas emocionales para el self del terapeuta: en cada punto crucial de creación de nuevo significado sentido, la

---

<sup>12</sup> Merece la pena considerar la entrada breve pero significativa que J. L. Martorell (1996) da al tema de la complejidad en su monografía sobre las psicoterapias, como dimensión en función de la cuál diversos enfoques comienzan a redefinirse.

función de éste se dibuja como la de quien apoya al cliente para que ensaye la organización de su self en pos de un estado emergente, de un modo seguro, abierto (tentativo), positivo (optimista) y merecedor del potencial implícito que eso trae consigo; es decir, para que esto suceda, además de oír (audiencia) el terapeuta se desplaza tras su propio atractor, y se auto-organiza de un modo terapéutico que podríamos llamar «ser testigo animoso y amoroso del proceso y de la nueva auto-organización del cliente»; una auto-organización del terapeuta que encarna o «pone a existir» a través de acciones —a veces silenciosas— la presencia genuina, la mirada positiva incondicional y las formas de comunicación que gracias a la empatía (empatía comunicada), validan (hacen real para el otro y, por tanto, para uno mismo) la experiencia actual del cliente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANGUS, L. E.; LEWIN, J.; BOUFFARD, B., y ROTONDI-TREVISAN, D. (2004): «“What is the story?”. Working with narrative in Experiential Psychotherapy», en L. E. ANGUS y J. McLEOD (Eds.): *The handbook of Narrative Psychotherapy: Practice, theory and research* (87-101), Thousand Oaks, CA: Sage.
- BARRETT-LENNARD, G. T. (1999): «The recovery of empathy – to others and self», en A. C. BOHART y L. S. GREENBERG (Eds.): *Empathy reconsidered* (pp. 103-121), Washington, D.C.: American Psychological Association.
- CORBELLA, S., y BOTELLA, L. (2003): «La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación», en *Anales de Psicología*, 19(2), 205-221.
- ELLIOTT, R.; WATSON, J. C.; GOLDMAN, R. N., y GREENBERG, L. S. (2004): *Learning Emotion-Focused Therapy: the process-experiential approach to change*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- GENDLIN, E. T. (1997): *El Focusing en Psicoterapia*, Barcelona: Paidós.
- GERGEN, K. J., y KAYE, J. (1996): «Más allá de la narración en la negociación del significado terapéutico», en S. McNAMEE y K. J. GERGEN, *La terapia como construcción social* (pp.199-218), Barcelona: Paidós.
- GONÇALVES, O. F. (2002): *Viver narrativamente. A Psicoterapia como adjetivação da Experiência*, Coimbra: Quarteto.
- GRAFANAKI, S., y McLEOD, J. (1999): «Narrative processes in the construction of helpful and hindering events in experiential psychotherapy», en *Psychotherapy Research*, 9, 289-303.
- GREENBERG, L. S. (2002): *Emotion-Focused Therapy. Coaching clients to work through their feelings*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- GREENBERG, L. S., y JOHNSON, S. (1994): *The heart of the matter: perspectives on emotion in marital therapy*, Nueva York: Brunner/Mazel.
- GREENBERG, L. S., y KORMAN, L. (1993): «La integración de la emoción en psicoterapia», en *Revista de Psicoterapia*, IV (16), 5-19.

- GREENBERG, L. S., y PINSOFF, W. M. (Eds.) (1986): *The psychotherapeutic process: a research handbook*, Nueva York: Guilford Press.
- GREENBERG, L. S.; RICE, L. N., y ELLIOTT, R. (1993): *Facilitating emotional change. The moment-by-moment process*, Nueva York: Guilford Press.
- HERMANS, H. J. M. (1999): «Self-narrative as meaning construction: the dynamics of self-investigation», en *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1193-1211.
- IZARD, C. E. (1989): «The structure and functions of emotions: implications for cognition, motivation and personality», en I. S. COHEN (Ed.): *The G. Stanley Hall lecture series* (vol. 9, pp. 39-73), Washington, D.C.: American Psychological Association.
- MARTORELL, J. L. (1983): *¿Qué nos pasa una y otra vez? Análisis transaccional en la familia*, Madrid: Marsiega.
- (1996): *Psicoterapias. Escuelas y conceptos*, Madrid: Pirámide.
- McMAIN, S.; GOLDMAN, R., y GREENBERG, L. S. (1996): «Resolving unfinished business: a program of study», en W. DRYDEN, *Research in Counselling and Psychotherapy. Practical applications* (pp. 210-232), Londres: Sage.
- MURAN, J. C. (2001): «A final note: meditations on «both/and»», en C. J. MURAN (Ed.), *Self-relations in the psychotherapy process* (pp. 347-372), Washington: American Psychological Association.
- NEIMEYER, R. A. (1998): «Psicoterapias constructivistas: características, bases y direcciones futuras», en R. A. NEIMEYER y M. J. MAHONEY (Comps.), *Constructivismo en Psicoterapia* (pp. 29-58), Barcelona: Paidós.
- O'HARA, M. (1999): «Relational empathy: beyond modernist egocentrism to post-modern holistic contextualism», en A. C. BOHART y L. S. GREENBERG (Eds.), *Empathy reconsidered* (pp. 295-319), Washington, D.C.: American Psychological Association.
- PIZER, S. A. (2001): «The capacity to tolerate paradox: Bridging multiplicity within the self», en C. J. MURAN (Ed.), *Self-relations in the psychotherapy process* (pp. 111-130), Washington: American Psychological Association.
- SEMERARI, A. (2002): *Psicoterapia cognitiva del paciente grave: metacognición y relación terapéutica*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- WATSON, J. C., y GREENBERG, L. S. (1994): «The therapeutic alliance in experiential therapy», en A. HORVATH y L. GREENBERG (Eds.), *The working alliance: Theory, research and practice* (pp. 153-172), Nueva York: Wiley.
- WHELTON, W. J., y GREENBERG, L. S. (2001): «The self as a singular multiplicity: a process-experiential perspective», en C. J. MURAN (Ed.), *Self-relations in the psychotherapy process* (pp. 87-106), Washington: American Psychological Association.

[Artículo aprobado para su publicación en octubre de 2005]