

EL CAMBIO TERAPÉUTICO EN LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE E. GENDLIN

CARLOS ALEMANY BRIZ¹

RESUMEN: Este trabajo tiene como objetivo desarrollar cómo se maneja el cambio terapéutico desde la Psicoterapia Experiencial de E. Gendlin. Para ello presentamos en primer lugar cuál es el marco conceptual y el desarrollo evolutivo de esta orientación terapéutica. En la segunda parte el objeto de nuestro estudio será el analizar de qué está hecho el cambio terapéutico desde la orientación de Gendlin. Para ello encuadramos en primer lugar lo que vamos a exponer dentro de las nuevas aportaciones de las psicoterapias corporales hoy. A continuación exponemos la concepción del cuerpo que tiene Gendlin. Finalmente analizamos cuáles son las características de este cambio terapéutico incidiendo, más específicamente, en qué consiste dicho cambio, cómo se facilita, cómo se expresa, cómo se observa y cómo se mide.

PALABRAS CLAVE: Terapias corporales, Psicoterapia experiencial, Eugene Gendlin, Cuerpo, Focusing, Cambio terapéutico.

ABSTRACT: The objective of the paper is to describe the therapeutic change in E. Gendlin's Experiential Psychotherapy. Therefore we firstly explain the conceptual frame and the evolution of the mentioned therapeutic line. The aim of the second part consists in analyzing the roots of the therapeutic change taking into consideration Gendlin's alignment and putting the subject under investigation in the context of the current and innovating contributions of bodily psychotherapy. Afterwards we'll illustrate Gendlin's concept of body. Finally we analyze the characteristics of that therapeutic change focusing on its content, the ways of assisting (supporting) and observing it, its expressions and measurement.

KEY WORDS: Bodily therapies, Experiential therapy, Eugene Gendlin, Body, Focusing, Therapeutic change.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo desarrollar cómo se maneja el cambio terapéutico desde la Psicoterapia Experiencial de E. Gendlin.

¹ Catedrático de Psicología de la Comunicación. Departamento de Psicología. Universidad Pontificia Comillas de Madrid. e-mail: calemany@chs.upcomillas.es

El trabajo consta de dos partes:

- a) En la primera parte se presenta en qué consiste —en rasgos generales— la psicoterapia experiencial de Gendlin. Para ello trazamos una breve historia tanto de las influencias recibidas en sus proposiciones filosóficas primeras como en la evolución seguida por su autor, considerado hoy como uno de los filósofos de la psicoterapia más influyentes en la actualidad. La creación de la escala experiencial, como unos de los instrumentos de investigación más usados desde entonces, así como la concreción en la herramienta terapéutica que él llamó «Focusing», y que tiene una amplia vigencia en el momento presente, cerraran los contenidos principales de esta primera parte.
- b) Después de exponer este marco de referencia histórica y conceptual indispensable para la comprensión de nuestro estudio, la segunda parte trabajará más específicamente el tema objeto de nuestro trabajo: cuáles son los ejes que vertebran el cambio terapéutico desde la orientación experiencial de Gendlin.

Tras encuadrar estos aspectos dentro de lo que significan las terapias corporales hoy, estudiaremos dos dimensiones:

- Cuál es la concepción del cuerpo subyacente en la psicoterapia experiencial de Gendlin.
- Cuáles son las características del cambio terapéutico, que tienen mucho que ver con su concepción corporal. Para ello incidiremos en qué consiste dicho cambio, cómo se facilita, como se manifiesta, cómo se observa y cómo se mide.

1.^a PARTE

LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE E. GENDLIN

1. ¿QUIÉN ES GENDLIN?

Eugene Gendlin nació en Viena en 1926, pero a los 13 años se exilió con toda su familia a EE.UU. para evitar la persecución de los nazis. Siempre quiso ser filósofo y para ello realizó los estudios correspondientes en la Universidad de Chicago. Al ser el alemán su lengua materna pudo profundizar

en la filosofía existencialista del momento, especialmente en Heidegger y en la Fenomenología de Husserl, de forma que pudo apreciar directamente todo su valor en su lengua original.

Conoció a Rogers en uno de los cursos de doctorado que hizo con él en Chicago, donde a la sazón Carl Rogers era el Director del Centro de Counseling de la universidad. Le interesó mucho la investigación rogeriana de aquel momento sobre la fenomenología de las emociones, así como sobre la congruencia y la empatía.

Al concluir sus estudios de Filosofía se encontraba trabajando al mismo tiempo con Rogers en psicoterapia, y la unión de ambas vocaciones, filósofo y psicoterapeuta, quedará como algo que seguirá cultivando hasta hoy.

El joven Gendlin quería resolver una pregunta filosófica fundamental: ¿cómo se crean los significados? ¿Por qué unas experiencias terminan siendo significativas y otras no? Hizo un repaso a las diversas propuestas filosóficas del momento y a partir de ahí comenzó a desarrollar su propia teoría del «*experiencing*» o flujo de experiencias. Gendlin señala que este experimentar tiene una serie de características: es la capacidad de tener experiencias y al mismo tiempo lo que posibilita el despliegue de las experiencias en nuevos y cambiantes significados; es corpóreo, nos podemos referir a él de una manera directa; es preverbal y es fuente inagotable de significados.

Gendlin² afirma:

«Hasta ahora se asumió que el significado reside en el *experiencing* sentido y que la lógica no hace más que distorsionarlo o que éste reside en la lógica y el sentimiento, por tanto, no es más que un caos que hay que evitar. Esto no es cierto. El significado se forma de la interacción entre el *experiencing* y algo que funciona como símbolo»³.

Gendlin con ello retraducía el término más filosófico de «existencia», en el más psicológico de «experiencia» e identificaba este *fluir* de experiencias como algo característico y que expresaba de forma más concreta lo que Rogers pretendía decir al hablar de qué era la congruencia.

² E. T. GENDLIN (1962): *Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective*, New York: Free Press, p. 8.

³ Ver el libro de EDGARDO RIVEROS (2000): *El nuevo paradigma del Experiencing*, Santiago de Chile: Lom. También: J. M. GONDRA (1975): *La psicoterapia de Carl Rogers* (cap. 11), Bilbao: Desclée de Brouwer.

2. LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE GENDLIN

2.1. BASES Y DESARROLLO HISTÓRICO

La terapia experiencial no es una simple orientación o escuela teórica de psicoterapia, sino una forma sistemática de hacer terapia diseñada para hacer operativa cualquier teoría o variedad de teorías de personalidad y terapia. La terapia experiencial describe cómo usar de forma más efectiva una teoría sobre la interacción psicoterapéutica con clientes o pacientes. En ese sentido la terapia experiencial es una meta-teoría, más que una teoría entre las muchas que ordenan la información de la personalidad humana.

Una descripción simplificada de este modo de practicar la terapia es la siguiente: cualquier intervención o respuesta que hace el terapeuta es referida en términos de cambio concreto e inmediato efectuado sobre la *sensación-sentida* corporal presente del cliente en ese tema.

Si ese cambio no se da ni el cliente lo experimenta, la intervención es vista como fallida en lo que se refiere a tener un efecto experiencial, y por tanto sin tener ninguna utilidad terapéutica.

Tales efectos de cambio concretos son considerados como criterios evaluativos independientes de la teoría que motivó la respuesta del terapeuta.

Se han encontrado referencias a esta forma experiencial de hacer terapia en los trabajos de Freud, Rank, Ferenzy, Reich, From, Sullivan, pero principalmente en Carl Rogers y en Eugene Gendlin. Por tanto, una variedad de teorías diferentes han recogido esta aproximación de la terapia experiencial efectiva.

Eugene Gendlin fue quien desarrolló las bases filosóficas que hicieron de éste un método sistematizado teóricamente. Gendlin estudió y bebió en las fuentes de los filósofos esenciales y fenomenológicos tales como Kirkegaard, Dilthey, Husserl, Heidegger, Buber, Sartre, y Merleau-Ponty, y alude a ellos como los precursores y fundamentos de su filosofía existencial. La formulación de su meta-teoría experiencial de la psicoterapia está construida sobre esta estructura filosófica⁴.

La psicoterapia experiencial se forma precisamente a partir de esta base del «*experiencing*» y de ver sus interacciones con los diversos símbolos. Aporta una base experiencial y crea la teoría precisamente partiendo de la experiencia. Y así mismo vuelve a la experiencia para compulsar la teoría.

⁴ Ver J. R. IBERG (1984): «*Experiential Psychotherapy*», en: R. CORSINI (Ed.): *Encyclopedia of Psychology*, Wiley-Interscience.

Al simultanear la profundización filosófica con su práctica terapéutica, Gendlin percibe que los distintos cambios en la terapia se deben no tanto a lo que hace el terapeuta cuanto a las diversas capacidades del cliente. Dicho de otra manera, lo importante no es la orientación del terapeuta sino desde dónde responde el cliente y desde dónde crea la historia, si toca o no toca los sentimientos, si contacta con sus sensaciones corporales, etc.

Por ello, él con su equipo de colaboradores diseñó un instrumento de medición que se ha hecho muy conocido desde entonces en la literatura científica: la Escala Experiencial. Esta medida diversifica las respuestas del cliente en siete niveles para catalogarlas y poder predecir con bastante precisión la lentitud o rapidez de los cambios terapéuticos. Publicada en 1967, hoy día se sigue utilizando como un instrumento de categorización y, entre otros trabajos, se han publicado más de cuarenta tesis doctorales que la han usado como instrumento primordial de su investigación⁵. Merece la pena insertar una cita que ponen Gendlin y sus colaboradores en el manual de dicha escala:

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

El experienciar no es la reconstrucción de eventos, pero incluye su significado sentido personalmente. No es una batería de conceptos u operaciones lógicas; más bien es el referente interno usado para anclar conceptos.

De igual forma, el experienciar no es simplemente la experiencia de afecto o la mera autoconciencia. El término incluye una gama más amplia de significados implícitos que estructuran sensación y sentimientos, así como el significado personal de las reacciones de uno mismo ante los diversos eventos»⁶.

2.2. DE LA ESCALA EXPERIENCIAL A FOCUSING

El éxito en el cambio terapéutico se había mostrado en correlación directa con puntuaciones elevadas en la Escala Experiencial. Por ello, durante toda la década de los setenta Gendlin se dedicó a crear una herramienta terapéu-

⁵ Mencionamos la última tesis doctoral, publicada precisamente en España y realizada con muestra española: E. AGUILAR (2005): *Una nueva medida del experienciar*, Tesis Doctoral Universidad Pontificia Comillas de Madrid.

⁶ M. KLEIN, P. MATHIEU, E. GENDLIN y D. KIESLER (1967): *The experiencing Scale. A research and training manual*, vol. 1, Wisconsin: Madison, pp. 59-64.

tica que ayudara a los clientes a enfocar mejor en la terapia, y así alcanzar niveles más altos en la Escala Experiencial y por tanto les fuera más fácil el cambio terapéutico. Escritor fecundo, mientras va escribiendo su teoría del cambio terapéutico o va trabajando con diversas poblaciones, se da cuenta que hay que ayudar al cliente a que esté habitualmente conectado, y no con su mente, sino con su organismo total y de manera especial con la sabiduría de su cuerpo. Un cuerpo que para Gendlin es siempre un cuerpo en interacción con la realidad, y es un cuerpo situado, contextualizado, «que siente lo que siente dentro de ese marco de referencia en el que está situado».

Así es como aparece la herramienta que la ha dado renombre universal: *Focusing*. Siendo un gerundio inglés popular, quiere nombrarla de forma substantivada para significar la técnica y el proceso del enfoque corporal. En 1969 tituló con este nombre un artículo⁷ en el que ya aparecía sintetizaba e incluía un manual práctico para uso de la técnica.

Justamente en este tiempo, 1970, es cuando Gendlin recibe un galardón profesional de la American Psychological Association (APA), que le reconoce como el profesional más distinguido del año precisamente por su aportación de la Psicoterapia Experiencial. A partir de entonces desarrolla las aplicaciones del enfoque en diversas áreas.

3. FOCUSING COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

Lo fundamental de Focusing es ayudar a las personas a conectar con lo que Gendlin llama «el acto crucial interno», pues una vez conectado, «eso» indicará a la persona qué hacer ahí. La técnica del enfoque implica un proceso de atención y de despliegue de la vivencia muy específico, que está pedagógicamente estructurado en una serie de pasos o movimientos. Por ello en este proceso interior resulta importante:

- a) prestar atención a lo que el cuerpo siente por dentro;
- b) captar la diferencia entre sensaciones corporal, sentimientos y sensación-nueva-de-la-totalidad-sentida, algo que no tiene nada que ver con el estereotipo tanto racional como afectivo con que solemos encajillar repetitivamente cualquiera de nuestros problemas, situaciones, relaciones o experiencias;
- c) permitir que se forme esta sensación-nueva, que comprende e integra tres elementos importantes:

⁷ E. T. GENDLIN (1969): «Focusing», en: *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (6), n. 1, pp. 4-14.

- las sensaciones corporales del problema;
 - los sentimientos y la tonalidad afectiva, y
 - los significados;
- d) permitir que esta sensación-sentida (así la llamamos en castellano y en inglés *felt-sense*) entre en interacción con palabras, imágenes, etc. (símbolos) para que surjan de ahí diversos significados que son contrastados —en su veracidad— por la resonancia corporal que ofrecen;
- e) resonar corporalmente entre la sensación-sentida y el símbolo elegido, para comprobar su posible ajuste;
- f) asistir a pequeños o grandes cambios interiores corporales (*bodily felt-shift*) como consecuencia de haber interaccionado sensaciones y sentimiento con los distintos significados;
- g) facilitar la amplitud de percepción del cambio haciendo preguntas clave, para que se expanda el significado encontrado o para afrontar posibles bloqueos, y
- h) terminar este rato de interacción con la propia sabiduría corporal con actitud de recibir y aceptar lo que allí sucedió y de agradecer el proceso, además de caer en la cuenta de los posibles cambios habidos.

El repetir el proceso una y otra vez es lo que Gendlin llama *estar en contacto con el fluir de las experiencias*. Lo que hay que subrayar es que esta experiencia de la experiencia no es algo cognitivo (aunque tiene parte de eso), ni solamente emocional (que también lo es), ni meramente corporal (si bien es un importante componente): es algo significativo (productor, fuente y descubridor de significados), que al mismo tiempo es corporal, afectivo y cognitivo y que se da antes de que estos tres aspectos se diferencien. Implica el estar en contacto con el proceso que permite enfocar determinada experiencia o situación, sentirla, y finalmente asistir a su progresivo despliegue cuando vamos interactuando con distintos símbolos y vamos percibiendo corporalmente los registros de dicha interacción, notando pequeños o grandes cambios o movimientos en el cuerpo, como consecuencia de la adecuación lograda.

En esto consiste fundamentalmente el proceso de Focusing y lo que ha hecho Gendlin es poner de relieve los diversos componentes del proceso, así como hacerlo enseñable a través de los distintos pasos que suponen una guía pedagógica para llevarlo a cabo bien, sea a solas con uno mismo o en la relación terapeuta-cliente⁸.

⁸ Para ampliar para qué tipo de personas es más adecuada la psicoterapia experiencial, así como los beneficios que obtienen los clientes por la utilización de esta técnica ver: C. ALEMANY, «La aportación de Gendlin a la psicoterapia experiencial», en: B. ROJI y L. A. SAÚL, *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*, Madrid: UNED, pp. 206-222.

Gendlin es discípulo de Rogers, con quien trabajó directamente durante trece años. Focusing es paradójico, porque por una parte es una técnica bastante directiva, ya que quieres que el cliente o la persona a la que guías vaya avanzando en los pasos del proceso sin perderse, y por otra parte funciona óptimamente cuando el terapeuta o guía funciona desde las actitudes rogerianas de empatía, respeto incondicional y congruencia.

En el libro de la técnica, publicado por primera vez en EE.UU. en 1978 aparece este guiar el proceso a través de seis pasos que ayudarán a saber cómo estar con ese «acto interior interno» y ayudarlo a expresarse simbólicamente en el cuerpo. Insistimos en lo que estos pasos tienen de guía pedagógica. En la medida en que uno domina la herramienta terapéutica, el modelo de pasos actúa más bien como un mapa orientativo del territorio, sin que cada vez tengan que repetirse de la misma manera y dedicándoles el mismo tiempo a cada uno.

Este libro de Gendlin, *Focusing*, ha sido traducido a numerosas lenguas: alemán, francés, holandés, danés, húngaro, japonés, italiano, griego, hebreo, portugués y últimamente al ruso. La primera edición española apareció en 1983 con el título: *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*⁹.

El enfoque corporal puede utilizarse para lograr diferentes finalidades dentro de contextos distintos. Se puede tomar como una técnica terapéutica con la que enfocar problemas y tensiones para saber estar con ellos y permitir que cambien. O, en otro extremo, se puede utilizar para explorar y contrastar la experiencia en la toma de decisiones importantes, o para atender, cuidar y alimentar aspectos positivos de la propia persona. Todo ello tiene su hueco dentro de la tradicional relación de ayuda profesional. Se puede orientar —igualmente— como una pedagogía de la creación de actitudes que integren y expresen más profundamente la relación entre lo mental y lo corporal. Se puede utilizar como una vía para el crecimiento personal, un mayor aumento de la consciencia personal corporalmente sentida o una manera de acceder a la vivencia positiva de uno mismo.

Estas dos líneas fundamentales de uso, la de su utilización dentro de la relación de ayuda profesional así como la de guía del camino de realización y crecimiento personal, ambas han hecho que la Psicoterapia Experiencial de Gendlin en general y Focusing como herramienta terapéutica en particular hayan tenido en los últimos veinte años una creciente difusión y aprecio, dando lugar así a numerosas aplicaciones.

En psicoterapia se está aplicando tanto como una orientación en sí misma (*Focusing-oriented-psychotherapy*) como en conjunción con otras orientacio-

⁹ E. GENDLIN (1983): *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao: Mensajero (6.ª ed., 2002).

nes terapéuticas tales como gestalt, psicodinámica, conductual, cognitiva, bioenergética, enfoque centrada en la persona, psicodrama, etc. Uno de los últimos libros de Gendlin, publicado precisamente como guía para los profesionales, invita a hacer este puente¹⁰. Asimismo recientemente han crecido de forma importante el campo de las aplicaciones y contribuciones cada vez numerosas dentro de estos campos. Por ejemplo, en áreas tan diversas como la psicósomática, la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, la espiritualidad, la creatividad, la aplicación a niños y adolescentes, etc.

2.^a PARTE

EL CAMBIO CORPORAL EN LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL

1. UNA NUEVA APORTACIÓN HISTÓRICA: LA CORPORALIDAD COMO EJE DE LAS TERAPIAS CORPORALES

La psicoterapia contemporánea, desde los inicios del Psicoanálisis, ha sido eminentemente verbal. La palabra era el vehículo para traer a la vivencia los recuerdos o expresar emociones. El terapeuta utilizaba también la palabra para interpretar (Psicoanálisis), para dar instrucciones sobre cómo crear situaciones de nuevo aprendizaje (Terapia de Conducta), para trabajar con imágenes guiadas (en la Terapia Cognitiva o en el Ensueño Dirigido) o para formular el reflejo de un sentimiento (en la Terapia Centrada en la Persona).

La década de los setenta supuso una recuperación del cuerpo para la Psicología y también para la Psicoterapia. Eso no quiere decir que no hubiera habido antes importantes precursores de lo que hoy llamamos terapias corporales, pero el cuerpo, desde la comunicación no verbal, a la importancia del tacto en las relaciones interpersonales, desde los grupos de *sensibility training* a la utilización de masajes y todo el amplio mundo de la sensorialidad, aparecía como una asignatura pendiente que —en aquella década— era recuperada. El intento fue más profundo de lo que parecía, porque se quería incidir también en la Psicoterapia como práctica y en la correspondiente investigación.

¹⁰ E. GENDLIN (1999): *El Focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós.

Efectivamente, aunque algunos pioneros habían hecho serios intentos de integrar el cuerpo en la Psicoterapia, ha sido en estos últimos treinta años cuando diversas orientaciones han asumido que el cuerpo es el elemento central de la terapia. Podríamos resumirlo en un eslogan común a todas ellas: «Más allá de la palabra está el cuerpo. Y más aquí de la palabra, también está el cuerpo». Todas ellas tienen una teoría de la personalidad y del cambio terapéutico, pero siempre con el cuerpo vivenciado y analizado como punto de referencia del quehacer terapéutico.

Entre estas terapias corporales ocupan un lugar preferente la Vegetoterapia de W. Reich; el Análisis Corporal de la Relación de A. Lapierre; la Bioenergética con A. Lowen, J. Pierrakos y S. Keleman; la Gestalt con F. Perls; la Psicoterapia Experiencial y Focusing de E. Gendlin; el Psicoanálisis Dinámico de J. Sarkisoff; el Psicodrama de J. Moreno, la psicoterapia del proceso experiencial de L. Greenberg, etc.¹¹.

En España los terapeutas corporales hemos creado en 1994 la Asociación Española de Psico-Somatoterapeutas, reconocida por la FEAP, que ha tenido ya una serie de jornadas anuales muy fructíferas, de diálogo entre estas corrientes terapéuticas. Hay otras técnicas corporales, por ejemplo todas las relacionadas con los masajes, el trabajo corporal o la osteopatía, que las consideramos más como técnicas, que como orientaciones terapéuticas propiamente dichas, porque les falta la teoría de la personalidad, la del cambio terapéutico, y la globalidad de su concepción terapéutica y porque no suele haber apenas investigación sobre ellas.

«El cuerpo vivido y analizado»¹² fue el título que pusimos a las IV Jornadas Españolas de Psico-Somatoterapias celebradas en Madrid en 1995 y que fueron inauguradas, con una magnífica ponencia, por el profesor Laín Entralgo. El cuerpo del que allí tratamos, y la demostración en los respectivos talleres, era un cuerpo «vivido», vivenciado, que deja un determinado sabor, una huella o una herida que tarda en cicatrizar. Pero al mismo tiempo se trataba de un cuerpo «analizado» porque lo que surge desde él, las emociones expresadas o contenidas eran objeto de análisis posterior para obtener algo de su significatividad corporal en términos terapéuticos.

Bien es verdad que «lo corporal» tiene hoy en día distintas aproximaciones: las más genuinas y las más ambiguas, las dualistas y las holistas, las que le vuelven a dar un acertado protagonismo y las que lo potencian hasta un narcisismo que termina siendo reduccionista de la persona. Pero también

¹¹ Sobre esta tema, remitimos al lector un trabajo anteriormente publicado: C. ALEMANY, «Emociones y corporalidad: Focusing», en: B. ROJÍ y L. A. SAÚL, *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*, Madrid: UNED, pp. 202-205.

¹² C. ALEMANY y V. GARCÍA (Eds.) (1996): *El cuerpo vivido y analizado*, Bilbao: Desclée de Brouwer.

es verdad que en estos últimos años nos encontramos con un trabajo bien hecho respecto al cuerpo y lo corporal como objeto de estudio, de análisis y de comunicación y como la referencia focal y primordial de determinadas líneas del trabajo terapéutico.

Es interesante también señalar la actitud abierta y dialogante entre las diversas teorías y técnicas terapéuticas corporales que hemos señalado anteriormente, las cuales buscan no la pura prevalencia, y menos la competitividad a ultranza, sino el dar una explicación plausible a lo que nos acontece en el cuerpo, como resonancia de la experiencia cotidiana, más o menos problemáticamente vivida.

Si algo queda claro en estos momentos es que no hay un cuerpo solo: hay muchos cuerpos, tantos cuantos distinguen y subdistinguen los autores y las teorías aludidas anteriormente. Y es que nuestro cuerpo, como fenómeno bio-social que está de moda, es uno objeto de estudio en el que uno puede adentrarse de muchas maneras y desde diferentes ópticas.

Pero por otra parte, también está a la vista de todos que este paraguas de las terapias corporales actualmente existente, ha potenciado grandemente el acercamiento tradicional a las psicoterapias. De todas ellas, el objeto de nuestro trabajo es desentrañar la contribución de la psicoterapia experiencial de Gendlin y para ello —a continuación— pretendemos aclarar qué lugar tiene el cuerpo en su teoría y en su praxis terapéutica.

2. LA CORPORALIDAD EN LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE GENDLIN

2.1. CONCEPCIÓN DEL CUERPO

a) *El cuerpo significa el organismo total*

La herencia griega nos hizo dicotomizar en exceso la división mente/cuerpo. Se desarrolló una sabiduría basada en la razón y en sus propiedades (análisis, abstracción, etc.). El hemisferio cerebral izquierdo quedaba sumamente potenciado, en detrimento del derecho (intuición, creatividad, etc.). Y el cuerpo aparecía con una función de estar al servicio de la mente y con un valor subsidiario. Frente a ello hoy se subraya —y Focusing lo hace de una manera especial— el que el cuerpo representa el organismo total, integrador de las diversas funciones vitales¹³. Este organismo puede servir para diversas cosas: para des-

¹³ Cf. el interesante estudio de E. GENDLIN (1989): «The body, language and situations», en: *The Focusing Folio* (8), 19-31.

cansar, trabajar, gozar, expresarnos, etc. Ello implica el subrayar más bien el «tenemos un cuerpo» con finalidades instrumentales. Pero la concepción integradora va más allá hasta poder afirmar el que «somos un cuerpo». Este deja de ser un accidente o deja de convertirse en un mero valor instrumental para llegar a ser un cuerpo habitado y autoposeído¹⁴.

b) *El cuerpo es la sede de la sabiduría corporal*

Ésta es la sabiduría propia de este organismo total. Hay sabidurías diferentes que corresponden a las distintas funciones de la mente (p. ej., la razón separa y abstrae en orden a conocer, etc.). Pero nuestros cuerpos tienen una sabiduría *holística*, que se apoya en un sentido más inclusivo de la totalidad. Es una sabiduría que es *sensorial* —como registro inmediato de la realidad—, *pre-verbal* —previa a las representaciones mentales— y *globalizante*, más allá del detalle y distinto a la suma de ellos.

Esa sabiduría corporal —que maneja el enfoque de Gendlin— nos proporciona una información que va más allá del razonamiento ordinario, sin que éste lo tengamos que rechazar. Pero sí que constatamos que es a todas luces incompleto y que por ello no puede pretender ser casi la única fuente de significados. La sabiduría integradora del cuerpo crea un clima distinto en el que es posible otro tipo de revelación. Y al mismo tiempo potencia un tipo de sensibilidad rica en matices.

c) *El cuerpo es el lugar de la atención corporal.*

Nuestra atención se pone ahí y desde ahí

Ahí, en el cuerpo, en sus diversas sensaciones, que son los registros sensibles de la realidad. Y también —y sobre todo— *ahí-en-el centro* del organismo, entre el pecho y el abdomen (plexo solar, jara, etc.), en donde se da un registro de la globalidad de la sensación que es fuente de significados y que conlleva una sabiduría que al focalizarse se abre, se despliega.

Y *desde ahí*, es decir, al pensar, ver, escuchar u observar nos hacemos conscientes *desde donde* lo hacemos: ¿es desde el centro del cuerpo, notando los registros corporales que producen?, ¿o es desde otros lugares más periféricos o simplemente desde no saber ese «desde donde»?

Por otra parte, es desde ese foco de esa atención corporal desde donde cotejamos y comprobamos la verdad de nuestras lecturas e interpretaciones, tantas veces equivocadas desde una pura verificación racional.

¹⁴ Para profundizar en las paradojas culturales del culto al cuerpo y en su valor instrumental ver C. ALEMANY (1988): «¡Esa paradoja que es el cuerpo!», en: *Arquetipo*, (2), 59-72.

Focusing entrena a poner la atención en el cuerpo, más aún, ahí, en las entrañas, donde podemos percibir los cambios de significado precisamente a través de su lenguaje corporal y de los sabores de sus huellas:

«El estómago es lo más cercano al plexo solar, el nudo nervioso más importante del cuerpo humano. Cuando éste entra en calor, todo entra en calor. He oído muchas cosas acerca del plexo solar. El maestro siempre señalaba a su vientre. Ahí es donde realmente está la sensación, el centro real de observación. La música no debe ser escuchada, sino sentida, aquí en tus entrañas. Otras personas deben de ser sentidas. El koan debe de ser introducido dentro de tu vientre. No pienses con tu cerebro, sino concéntrate aquí, en tus entrañas»¹⁵.

d) *El cuerpo como vehículo de vivir el presente*

Dicho de otra manera, en esta sabiduría corporal encontrarnos el dato del inmediato presente, de lo aquí y ahora nos afecta la realidad sensorial, y significativamente hablando. Pero ese presente está afectado por una historia, tiene un recorrido, un sabor, una huella que hace que ahora se viva de una determinada manera y no de otra (pasado). Y, por otra parte, de la vivencia de este presente sale apuntando una dirección significativa hacia adelante (futuro). Esa sabiduría corporal —que potencia la técnica del Enfoque Corporal— nos ofrece la posibilidad de un contacto directo con este presente, desde los registros organísmicos del pasado, y con una orientación hacia el futuro, otorgando así a este presente —corporalmente vivido— un sentido profundamente integrador.

e) *En el cuerpo ocurre el proceso experiencial*

Es precisamente en el cuerpo donde tiene lugar ese proceso interno, que en sí mismo aporta una serie de características muy específicas, entre las que se encontrarían las siguientes:

1) *El proceso como búsqueda de significados personales*: Gendlin investiga cómo nos implicamos experiencialmente en la realidad y cómo es en definitiva la creación de significados. Ésta se realiza por una interacción entre la capacidad organísmica del sujeto —con sus registros sensibles—, por una parte, y la posibilidad de su expresión simbólica, por otra (en palabras, imágenes, movimiento, etc.). Esa interacción ofrece una capacidad de simbolización que es inagotable: cualquier experiencia puede ser vivi-

¹⁵ V. VAN DE WTERING (1982): *The empty mirror: experiences in a Japanese Zen Monastery*, New York: Bantam, p. 21.

da, percibida y expresada de muchas formas y desde muy distintos ángulos, sin agotarla nunca.

Por otra parte, se llama proceso en el sentido de que no es algo puntual, sino que se da siempre un despliegue dinámico de la significatividad: los significados se apuntan, se diversifican, son muy tenues al principio, se intensifican más tarde, se relacionan entre sí como en una constelación y así van adquiriendo constantemente nuevos sentidos. Y todo ello se hace en interacción con el cuerpo como organismo total (¡el inconsciente es el cuerpo!, afirmará Gendlin). Ahí está en nosotros como fuente viva de inspiración, del experimentar. Algo que todos tenemos, pero que no siempre sabemos valorar, aprender y utilizar suficientemente. Focusing pretende este aprendizaje.

2) *El proceso como percepción de las conexiones internas*: Lo importante es seguir el camino de la atención corporal —ese darse cuenta internalizado— para observar cómo se registra corporalmente una determinada sensación-de-un-problema o un determinado sabor-de-un-asunto y cómo va cambiando la forma de ser llevado en el cuerpo, conforme vamos cambiando su simbolización. Las conexiones internas entre sensaciones corporales, ideas, deseos, sentimientos, dirección de la energía, etc., se moverán siguiendo el fluir de la focalización de la conciencia corporal. Así, lenguajes distintos (el sensorial, el afectivo, el lógico, etc.) o datos distintos (de la misma experiencia) pueden converger de una forma más integrada y unificante, que engloba estas distintas conexiones internas.

3) *El proceso como valor en sí mismo*: Estamos tan acostumbrados a hablar en términos de evaluación de resultados, que despreciamos a menudo el valor del proceso en sí mismo. Martín Buber lo expresaba muy bien cuando subrayaba cómo nuestra cultura instrumentaliza todo, incluso las relaciones personales, que terminan siendo elloicas y no tuificantes.

Lo mismo puede darse —y se da— en la relación con nuestro cuerpo y con estos procesos de búsqueda de significados. Queremos a nuestro cuerpo si con él hacemos cosas, alcanzamos metas, es dócil a nuestro servicio. O nos concedemos tiempo a nosotros mismos, si esto va a servir para algo. O más exactamente, tiene que servir para proporcionarnos determinada solución al problema o determinado cambio importante.

Pues bien, el enfoque corporal refuerza lo importante que es simplemente saber estar ahí, localizando, buscando conexiones, permitiendo que algo se intensifique, se despliegue o nos hable. Sin embargo, sólo desde una conciencia de que no es necesario «empujar el río», sino sencillamente descubrir su ritmo y acompañarlo, sólo desde ahí verifica uno la inutilidad de tanta imposición o el poco disfrute de tantos resultados acumulados.

Pretendemos el cambio —como veremos a continuación—, pero valoramos igualmente el proceso que nos lleva a él. Los mejores y más sorprendentes

resultados vienen precisamente cuando relajamos el control y la angustia por llegar o por acertar. Eso se traduce en que el proceso como valor en sí mismo potenciará el esperar, el disponerse, el observar, el sorprenderse o sencillamente el saber disfrutar de que uno está en camino. Pero no como algo desesperante —lo vive así el que sólo quiere eliminar la pulsión alcanzando la meta con la mayor rapidez—, sino como un atractivo aprendizaje, que vale la pena por sí mismo. Es el «se hace camino al andar» de Machado o el bello poema del viaje a Itaca.

f) *El cuerpo es el lugar donde transcurre la experiencia humana y donde los significados implícitos se van transformando en explícitos*

En efecto lo implícito hace alusión a lo no verbal que todavía no se ha abierto, no se ha desplegado (*unfolding*). La misión del enfoque corporal será precisamente ofrecer a los significados implícitos, la capacidad de simbolización (palabras, imágenes, gestos, movimientos, etc.). Esta atención corporal proveerá ese despliegue experiencial donde lo que uno vive de forma confusa, tenue, sutil, que no ha tomado forma aún, dará con esa forma que estaba necesitando.

La paradoja es que uno lo vive como algo real pero no claro, corpóreo, pero que se escapa al lenguaje de nuestra lógica formal. Conocer su lenguaje, acercarnos con respeto a «eso» es disponernos para que nos enteremos de qué está hecho «eso que nos pasa» y cómo se resuelve cuando confluyen de manera sinérgica la sensación, el sentimiento y el significado. Una frase de Ana Gimeno-Bayón lo aclara muy bien: «Lo hacemos tomando incluso lo ininteligible desde una actitud de acogida y lo reconocemos como el regalo de una sabiduría aún no asequible».

g) *El cuerpo se comporta como un amigo y al mismo tiempo como un consejero*

Como un amigo al que hay que tratar con delicadeza, sin presión. Al que hay que dedicar tiempo, receptividad y energía activa para comprender su lenguaje. El modelo de Gendlin, como buen discípulo de Carl Rogers, alude constantemente a la práctica de saber dar la bienvenida, de acoger con cordialidad y de aceptar con un gran respeto todo lo que el cuerpo nos sugiera o aporte. Eso es lo contrario de juzgarlo y condenarlo. Incluso si no lo entendemos, sabremos estar en silencio esperando nuevos signos, cambios en la simbolización, etc.

Como un consejero en el que podemos confiar porque al conectar con él vamos a encontrar el mapa que necesitamos para desentrañar lo que aparentemente no tiene visos de comprensión. Su función es precisamente la de

orientarnos en la dirección requerida, justo la que nuestra autenticidad esta reclamando, pero que nuestro lenguaje lógico aparece como incapaz de descifrar. En ese mismo sentido Gendlin hablará del «cuerpo intencional», porque el proceso global y los micro-procesos que enfocamos tienen dentro de sí una finalidad, no son pura yuxtaposición de datos, van en busca de proporcionarnos un sentido; y aunque a primera vista aparezcan como en zigzag, nos ofrecen una dirección que terminará siendo —no de forma fácil y rápida— altamente clarificadora.

Como tan acertadamente ha formulado Ana Gimeno-Bayón¹⁶, podríamos decir que es ese amigo sabio al que le ofrecemos una «empatía superficial» y nos devuelve una «empatía profunda». O sea: nos disponemos a escucharle en lo que es aparente y él nos devuelve nuestros aspectos más profundos e inaparentes. La confianza de Gendlin en la sabiduría del cuerpo, queda expresada en párrafos como los siguientes:

«Deja que tu cuerpo vuelva a su estado natural, que es perfecto. El cuerpo puede sentirse completamente a sus anchas y natural en todo momento. Simplemente déjalo a su aire.

Una vez que a tu cuerpo le permitas ser él, sin presiones, él tiene la sabiduría para tratar tus problemas»¹⁷.

h) *Es un cuerpo situacional e interaccional*

Situacional significa que nuestros cuerpos no registran los datos como aislados, sino como los-datos-en-su-situación. En ese sentido nuestros cuerpos vivos los podemos entender, en una de sus dimensiones, como «computadores biológicos» (o inteligencia biológica, como la llama W. Halstead). Funciona como una computadora que almacena enormes colecciones de datos y los transmite al instante cuando tú los llamas o cuando son llamados por algún suceso externo.

El cuerpo incluye también, por supuesto, en ese aspecto fisiológico, todo el registro perceptual que nos viene dado por los cinco sentidos y por la sensibilidad cenestésica y propioceptiva. Pero el cuerpo, para Gendlin, es más que eso. Es también la capacidad de sentirlo por dentro, algo que es interno y externo al mismo tiempo.

Si le llamáramos cuerpo «kinestésico», lo referiríamos sólo al movimiento; o cuerpo «propioceptivo» lo referiríamos sólo a los músculos. Por eso,

¹⁶ A. GIMENO-BAYÓN (1993): *Antropología comparativa subyacente a tres enfoques terapéuticos*, Investigación para la Suficiencia Investigadora, Universidad de Deusto. Trabajo no publicado, p. 36.

¹⁷ E. GENDLIN (1983): *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao: Mensajero, p. 101.

dirá Gendlin, no hemos encontrado una palabra común para esa «sensación familiar de lo intrincado de nuestras situaciones», junto con las alternativas que están ahí implícitas. Ahora, en terapia, le llamamos a eso la sensación-sentida (*felt-sense*), término acuñado por él.

Al sentir el cuerpo, éste funciona como «nuestro sentir de cada situación». Implica lo que te ha sucedido, lo que está sucediendo, el cómo y también implica el paso siguiente, el actuar posterior, lo que estaría pidiendo el guión, aunque esto sea normalmente algo difuso y no claro. Una de las misiones del enfoque corporal, al prestarle atención a eso, será precisamente descubrir cuál es ese «paso hacia adelante», a qué nos está invitando todo eso.

Tu situación y tú, afirmaré Gendlin¹⁸, no son dos cosas separadas, como si las cosas externas fueran una situación-sin-ti. Tu sensación corporal de todo eso —afirmaré— ni está separada de la situación, ni es tampoco algo meramente interno. Incluye todos los aspectos de «esa intrincada situación». Por ello, llegará a afirmar Gendlin, «el cuerpo es situación».

Y por otra parte el cuerpo es interaccional en el sentido de que está en constante interacción con el mundo. Actuamos en cada situación desde la sensación completa corporal (*bodily sense*) de ella. Esta interacción corporal, que es intencional porque tiene una dirección, está siempre con nosotros, lo está ahora mismo al redactar este trabajo, por poner un ejemplo que nos lo clarifique. Es algo que podemos sentir directamente en nuestros cuerpos y desde lo que funcionamos todo el rato, como seres vivos que somos.

h) Por último, señalaremos que una de las características no menos importantes que atribuye Gendlin al cuerpo en su teoría es que es también *el reducto de su libertad más íntima*: en efecto, el cuerpo nos remite a nuestra propia realidad experiencial en forma totalmente inaprensible por autoridades externas. Muchas de sus respuestas a la realidad lo son como reacción a las programaciones externas. Pero la única que es auténticamente sabia —la genuina nuestra— no puede ser programada por otros, y es por tanto, la garantía de nuestro punto de referencia más genuinamente propio. Es por ello también un potente recurso frente a la alienación. Influencias sociales y culturales externas nos habrán conformado, pero nuestra labor será la de descubrir, debajo de ellas y más allá de ellas, dónde está nuestro verdadero patrón y cómo podemos conectar con nuestra guía interior, la más natural, la más nuestra, previa a toda esa contaminación tan habitual que la

¹⁸ E. GENDLIN (1992): «The primacy of the body, not the primacy of the perception: How the body knows the situation and the philosophy», en: *Man and World* 25 (3-4), 341-353.

terminamos aceptando sin poder o querer desenmascararla. Por ello en una de sus citas más sugerentes Gendlin nos señala que:

«Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser sustituido (suplantado) por alguien o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evaluación última siempre procede de dentro»¹⁹.

En resumen, todas estas características nos descubren la antropología del cuerpo subyacente a su concepción terapéutica. Enseguida veremos cómo desde ahí se desprende su concepción del cambio terapéutico y cómo la ha operativizado.

2.2. CARACTERÍSTICAS DEL CAMBIO TERAPÉUTICO

a) *El cambio es corporal*

Lo importante para Gendlin es que ese cambio no es mental, sino corporal, en el sentido de que tiene tanto correlatos corporales. Con otras palabras, no es pura intuición, imaginación o idea, aunque todo ello puede intervenir. Los cambios no son ocasionados por el pensar sino por el sentir corporal. Las respuestas no están en la mente, sino en el cuerpo total.

Nuestra forma habitual para cambiar un problema, una situación es pensarlo, darle vueltas, analizarlo, sermonearte una y otra vez o tal vez quitarle importancia. Y lo hemos probado, pero eso no nos cambia porque no toca y no cambia el lugar donde existe la molestia. Existe en el cuerpo y es física. Si la queremos cambiar tendremos que usar un proceso de cambio que sea también físico. Nada sucede en la mente, o por lo menos sólo en la mente. De alguna manera siempre es una sensación física.

El cambio se produce entonces cuando se encuentran significados frescos, reales y personales. Y se encuentran por la interacción entre el cuerpo como organismo y una correcta simbolización de la experiencia. Es, sobre todo y en primer lugar, un cambio percibido como experiencia-corporal sentida. Uno lo observa vivencialmente y otros lo pueden también observar a través de diversas señales, como comentaremos más adelante.

Pero también tendremos que decir que si el cambio en principio es corporal, no es «solo corporal», porque poco a poco se van a dar también cambios en los aspectos cognitivos, perceptivos y emocionales.

¹⁹ E. GENDLIN (1983): *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao: Mensajero, p. 11.

b) *El cambio está facilitado por el trabajo con el enfoque corporal*

En efecto, el uso adecuado de los seis movimientos que utiliza la técnica del enfoque corporal, será la herramienta que manejamos para que tenga lugar ese cambio.

La gran aportación de Gendlin para trabajar el cambio terapéutico es, en el núcleo de esos seis movimientos, la relación existente entre sentir la sensación-sentida de todo eso, permitir que se exprese simbólicamente (mediante palabras, imágenes, etc.) y verificar corporalmente si se produce el ajuste entre esa sensación y su adecuada expresión.

El punto de partida es dejar que se forme esa sensación-sentida. Eso lleva un poco de tiempo, porque para ello tenemos que apartar el uso de la mente que se apresura a decirnos enseguida cosas ya sabidas y analizadas. Pero ahora tenemos que usar toda una nueva sabiduría corporal, con la que solemos estar poco familiarizados.

La sensación-sentida —recordemos— tiene unas características muy precisas²⁰:

- es la conciencia corporal de una situación, persona, relación o suceso en el cuerpo;
- es un aura psíquica que rodea todo lo que sientes y sabes acerca de una determinada cuestión en un momento dado. Esa aura interna va tomando cuerpo donde antes no estaba, conforme le vamos prestando atención;
- rodea eso que llamamos cuestión, incomodidad o problema y lo enfoca en su totalidad, más que detalle a detalle. Te proporciona a una, globalmente, todos los datos que necesitas sobre algo. Y estos te son ofrecidos en algún lugar distinto de tu mente consciente. La sensación-sentida, una vez formada, te viene toda de repente, como algo que ahora ya percibes claramente en alguna parte de tu cuerpo. Aparece como una sola sensación corporal, aunque encierre dentro de ella una gran complejidad;
- es como un sabor, un gran acorde musical que uno va notando progresivamente como un creciente impacto, que va produciendo cambios en la sensación y conforme esta cambia, se van produciendo los pequeños pasos del cambio, y
- la sensación-sentida no se comunica, hasta que no se forma, en palabras. Por ello no es fácil descubrirla con palabras, que es nuestro fuerte. Eso vendrá más tarde. Lo primero e importante es permitirle que se forme, dejarla sentir en nuestro cuerpo.

²⁰ E. GENDLIN (1983): *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao: Mensajero, caps. 2 y 3.

Por todo ello, el cambio corporal es guiado y actúa a través de ella, que tiene el poder de cambiar. Y cuando ella cambia, entonces cambia el problema o la situación, la forma de llevarlo y la apertura a nuevas alternativas.

c) *El cambio se realiza a través de pequeños pasos*

El cambio aparece como un proceso conectado al «acto interno», a ese lugar más profundo a donde se accede por la correcta guía de la sensación-sentida.

Cada vez que la sensación-sentida cambia, es un paso, aunque el cambio sea mínimo. Más pasos producirán más cambios conforme el experimentar va encontrando la correcta simbolización y va resonando corporalmente con ella.

En cada uno de los seis movimientos con los que pedagógicamente trabaja el enfoque se producirán esos pequeños cambios, que se van haciendo acumulativos. El que sean pequeños no quiere decir que sean superficiales ni ligeros. Se tratan de cambios profundos desde el punto de vista terapéutico porque abren una nueva visión de la realidad, un espacio más amplio donde reconocerse y moverse. Aparecen aspectos de la realidad que se habían pasado por alto y que sin embargo ahora se hacen evidentes, ciertos, verdaderos²¹.

Así, en el primer movimiento que llamamos «despejar un espacio y prepararse para enfocar» el cambio viene desde la desidentificación de la persona con sus problemas. Y eso equivale a que la persona se reconoce como un sistema unificado, con las propias barreras, pero cada vez más diferenciado, para quien cambia además el nuevo sentido de dominio que descubre sobre sus propios límites y contingencias. Su nueva posición activa le cambiará y no permitirá que sean los problemas los dueños emocionales. Y ya desde este primer paso aprenderá nuevas actitudes: las de dar la bienvenida a lo que venga, acoger con respeto incondicional cualquier cosa, evitar la crítica interna al conectar con aspectos no deseables del propio psiquismo, etc.

Ya hemos señalado anteriormente la importancia del segundo movimiento que es «dejar que se forme la sensación-sentida», porque va a ser la guía el resto del proceso. Los cambios en esta sensación vienen sobre todo por anteponer el sentir de manera creciente eso que aparece al principio muy sutilmente, parando las viejas formas de etiquetarlo.

²¹ A. GIMENO-BAYÓN (1993): *Antropología comparativa subyacente a tres enfoques terapéuticos*, Investigación para el curso de doctorado, Universidad de Deusto. Trabajo no publicado, pp. 50-59.

El cambio que se produce en este paso procede de un cambio del modelo representacional, es decir, de clarificar y obtener sorprendentes pistas que nuestro modelo mental, separado del cuerpo, no era capaz de prever. El cambio hacia el logro de un asidero pertinente se produce si uno sabe permanecer junto a esa sensación-sentida emergente, sin apartarse de ella, sin evitar la sensación desagradable que habitualmente nos invitaría a la huida.

El cambio en el momento del ajuste con el asidero (movimiento siguiente) se va logrando conforme se prueban las diversas posibilidades que se ofrecen, mientras se van nombrando a sí mismas con las diversas simbolizaciones, pero siempre conectadas a esa sensación-sentida. Esos ajustes ya van proporcionando pistas si son encajes ligeramente adecuados, bastante adecuados o muy adecuados. Pero la verificación de esto se hará con el movimiento siguiente: el del resonar.

Aquí la clave del cambio es que ese resonar, esa comprobación si se ajusta lo experimentado con lo simbolizado, se hace lo más corporalmente posible. Es decir, no se trata de un «creer que va de eso», tener una cierta intuición de que sí, que de eso se trata, sino crecer en una mayor amplitud corporal y sensorial. Para ello ayuda mucho el uso de la respiración que hace de puente y amplifica ese constante ir y venir entre los dos movimientos anteriores. Aquí es donde, habiendo empezado por pequeños cambios, por pequeños pasos, el cambio se verifica con creciente confirmación, expansionada amplitud y extensión por todo el cuerpo. Es como un «aja», «sí es eso, es exactamente eso», y esa afirmación sale y se hace con todo el cuerpo. Es la confirmación de que se ha dado con el constructo exacto subyacente al malestar.

El cambio aquí se asienta cada vez más. Porque algo se ha abierto, se ha producido lo que Gendlin llama «bodily-shift»: un creciente cambio corporal sentido, un sitio desde donde expansionarse pero ya con una nueva sensación que comporta bienestar. Si hay algo que Gendlin repite una y otra vez es que ese proceso de cambiar es de por sí agradable, aunque paradójicamente sea al tocar cosas desagradables. En una bonita cita lo expresa así:

«... un importante descubrimiento es que el proceso de cambiar de verdad es ciertamente agradable. El trabajar eficazmente sobre los propios problemas no es de por sí una tortura. El proceso de cambio que hemos descubierto es connatural al cuerpo. El movimiento crucial corre por debajo de los lugares ordinarios donde tenemos miedo y donde experimentamos como dolorosas las áreas personales propias» (E. Gendlin)²².

²² E. GENDLIN (1983): *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao: Mensajero, p. 32.

En el quinto movimiento, el del preguntar, el cambio viene facilitado porque las preguntas ofrecen unos interrogantes que obligan a salirse de un marco racionalista e hiperlógico centrado en los «porqués», para pasar a otros que profundizan en los «cómos», en los «dónde en tu cuerpo» y en los «paraqués» (que ayudarán a ser más precisos en la intencionalidad y en el paso adelante a seguir).

A partir de aquí, nuevos aspectos de la realidad, sobre todo más profundos, más intrincados, surgen para completar relaciones con lo que se estaba enfocando. Y eso a su vez invitará a nuevos procesos de minienfoques.

El último movimiento, la fase de recibir ayudará sobre todo a proteger los cambios que han surgido a través de todos estos pequeños pasos. Es importante que el sujeto proteja lo cambiado y se proteja a sí mismo de las voces críticas internas que se empeñaran en boicotear lo adquirido. Al mismo tiempo en este paso tratamos de invitar a recoger con respeto y agradecimiento los cambios, pequeños o grandes, que han acontecido durante todo este proceso de enfoque corporal. Es una forma de dejarlo suficientemente cerrado.

A ello podremos volver más adelante en otro momento. Sabemos que lo enfocado está necesitando nuevos pasos, nuevos cambios y nueva estimulación exterior. A lo mejor no ha sido más que un comienzo, un buen comienzo eso sí. Pero la punta del iceberg descubierta y trabajada, va más allá e invita a seguir ese trabajo posteriormente. Eso sí, esos nuevos pasos surgirán del contacto con ese proceso interno. Nuevos tiempos de enfoque se necesitarán para continuar los aspectos que ahora han aparecido y sin duda más pasos prácticos en el exterior serán necesarios, pero uno ya no estaba donde estaba al principio.

El objetivo no era cambiar el problema o la situación, sino saber de qué estaba hecha, qué significados implícitos incluían y cambiar así la forma de llevar eso en nuestro cuerpo. Nuevas formas se ofrecen, nuevas invitaciones aparecen y una liberación física en alguna parte del cuerpo ha tenido lugar. El problema o el asunto pudiera parecer que está igual, pero uno ya ha cambiado en formas muy concretas de sentirlo, y, por tanto, ya no somos los mismos que antes del enfoque.

¿Cómo se manifiestan estos cambios? A esto dedicamos el apartado siguiente.

d) *Las manifestaciones de los cambios terapéuticos*

Señalábamos antes que a esta sensación de desbloqueo interno Gendlin lo llamó «bodily-shift», cambio corporal interior sentido. Éste se puede mostrar de diversas maneras: las cosas apretadas se sueltan, la ansiedad difuminada se condensa en un nudo más claro; o por el contrario ese nudo se abre y se expande. La respiración cambia. La polaridad tensión-distensión reco-

rre el organismo. Los alivios físicos se expresan en forma de distintos tipos de suspiros, respiraciones hondas. Aparecen nuevas sensaciones de serenidad, de una nueva paz, de un ligero bienestar que se va expandiendo por el cuerpo y sustituyendo al incómodo malestar que era el objeto del enfoque corporal. Más cambio y un cambio más prolongado produce una expansión por todo el cuerpo, que se va abriendo más y más al dar con los nuevos significados implícitos y ocultos hasta entonces.

Otras veces se expresará con respuestas corporales tales como el llorar, ojos llorosos y emocionados. El paciente, y el terapeuta podrán contemplar distintos tipos de lloros, pero unos serán de dolor, incluso de mayor concentración de ese dolor y otros serán de emocionado alivio y de liberación.

Esta liberación se produce con frecuencia en dos fases. En una primera, cuando atendemos al cuerpo en su parte dolorida, donde estamos sintiendo todo ese asunto o ese problema ahí, el resto está como liberado y emplea sus energías para enfocar bien el proceso. Y por el contrario otras veces cuando todo se está soltando y abriendo aparece una sensación de liberación que aporta bienestar, positividad y esperanza y que tiene una cualidad muy agradable.

El terapeuta estará atento a todos los cambios que se produzcan a través de la expresión en las áreas de la comunicación no verbal. El rostro, con sus distintos movimientos de tensión, rigidez o soltura y distensión y por otra parte el paralenguaje, ritmo, tono, etc., nos darán pistas muy concretas de cómo esos cambios que se producen no son meras intuiciones e incluso cambios cognitivos, que también se dan, sino que son sobre todo cambios corporalmente expresados y sentidos así. Lo observa el terapeuta, cuyas pistas le ayudarán a hacer la pregunta adecuada en cada momento, y se da cuenta de ello el cliente sobre todo cuando el tiempo del enfoque está acabando, y hace una última revisión con el terapeuta: cómo lo empezó, qué cambios se dieron en cada movimiento, cuáles fueron los asideros más cruciales, cómo ayudó un resonar muy corporal para una mayor expansión, etc.

e) *El cambio corporal interno: observación y medida*

Hemos visto cómo se facilita el cambio corporal interno tanto a través de cada uno de los movimientos como del conjunto de la técnica del enfoque corporal. Hemos indicado también las diversas formas en las que este cambio va expresándose a través de la evolución que el cliente realiza durante este proceso.

Queremos ahora indicar tres métodos que pueden objetivarlo mejor y que han servido de base a numerosas investigaciones:

En primer lugar, como indicamos anteriormente, uno puede captar estos diversos datos a través de la observación atenta del cuerpo del cliente. De

hecho la mirada y la atención del terapeuta está todo el rato centrada en él, mientras le va guiando con la técnica del enfoque corporal.

En este sentido hay tres áreas que pueden aportar datos muy concretos: el rostro, el paralenguaje y la postura corporal. El rostro nos aporta numerosas señales de si está tenso, rígido y es una clara expresión de la conmoción interior. Con esta atenta observación, con frecuencia se puede detectar que está habiendo cambio antes de que el cliente lo señale. Una sencilla invitación como la de «¿cómo te estás sintiendo por dentro en estos momentos?» o «nota si está cambiando la sensación interna», invitará al cliente a darse cuenta de ello. Y uno percibe cuándo el rostro se va mostrando compungido y con ganas de llorar y entonces el terapeuta le invitará con calidez a que todo eso se exprese de la manera que ello quiera.

El paralenguaje con sus tonos, ritmos, silencios, suspiros, formas de respirar, etc., proporciona una fuente constante de datos a tener en cuenta; datos que han sido sistemáticamente investigados en el paradigma experiencial, a través de los estudios de L. Rice y L. S. Greenberg, quienes desarrollaron la Escala de Calidad Vocal (*Vocal Quality Scale*), como instrumento para valorar el nivel experiencial en el que se mueven las expresiones de los clientes. Y así mismo la postura corporal, de tensa a relajada, de contraída a más suelta, es manifestación observable de que el cambio se está produciendo.

La investigación utiliza mucho la grabación de videos durante la entrevista con dos fines: para revisarlos y emplearlos en la formación de futuros terapeutas y para hacer investigación mediante el sistema de jueces que van calificando, con escalas de observación, todos estos cambios que aparecen a lo largo del proceso de enfoque.

En segundo lugar el cambio interior se ha medido utilizando aparatos de registro de la actividad psicofisiológica. Con programas especializados, se ha podido detectar que ese cambio interior (*bodily-shift*) aparece primero a través de las respuestas fisiológicas en la máquina, y tarda unos segundos en aparecer en la consciencia del paciente. Es interesante por ello caer en la cuenta de que esta sabiduría corporal de la que hablábamos antes, se va expresando constantemente a través de estos correlatos fisiológicos y que la máquina los detecta con precisión antes de que la persona caiga en la cuenta de ellos²³. Los nuevos polígrafos y las modernas técnicas de neuroimagen ofrecen excelentes posibilidades para seguir investigando en esta línea.

En tercer lugar se usan los cuestionarios de autoreferencia que se completan normalmente al final de cada sesión de enfoque corporal. En la medida en que el número de respuestas positivas es alta, podemos deducir que la

²³ N. S. DON (1977): «Transformation of conscious experience and its EEG correlates», en: *Journal of Altered States of Consciousness* (3), 2, 147-168.

persona ha estado trabajando con el enfoque corporal y ha estado utilizando lo específico de él. O por el contrario la atención distraída, la mayor prevalencia de lo mental sobre lo corporal, etc., le han impedido realizar el proceso correctamente, y en este caso los resultados también son pobres y los cambios mínimos.

En esta línea queremos citar dos cuestionarios que han sido ampliamente utilizados y correctamente validados con distintas muestras, entre ellas con muestras españolas.

Wolf y Vandebos crearon el Post-Focusing-Questionnaire-1 (PFQ-1) y el Post-Focusing-Questionnaire-2 (PFQ-2). El primero se componía de una serie de preguntas abiertas, con el objeto de lograr descripciones más específicas de lo que había ocurrido en el individuo como respuesta a las instrucciones dadas, utilizando luego la correlación interjueces para obtener los resultados empíricos. Las correlaciones obtenidas en los diversos experimentos estuvieron entre 0,70 y 0,80, siendo la fiabilidad interjueces de 0,89²⁴.

Más tarde crearon el PFC-2, un cuestionario de respuestas cerradas. Sucesivos análisis de ítems dejaron reducida la primitiva lista de 130 a los 28 actuales²⁵. Este instrumento ha sido utilizado en diferentes trabajos para identificar los sujetos mejores y peores en esta habilidad del enfoque corporal²⁶. Vandebos en uno de sus trabajos examinó las correlaciones entre el PFQ-1 y el PFQ-2, obteniendo una correlación de 0,78²⁷. La utilización con muestras españolas del PFC-2 nos proporcionó una fiabilidad de 0.85 con la totalidad de los 28 ítems. La reducción a un cuestionario más breve, con los 13 ítems más significativos, obtuvo una fiabilidad de 0,80²⁸.

Ambos instrumentos se han mostrado eficientes para discriminar a los sujetos, tanto en el proceso como en los resultados obtenidos al utilizar el enfoque corporal y tener así una mejor objetivación de las variables que intervienen en ambos.

Para terminar no queremos dejar de citar el cuestionario de focusing visual de Linda Olsen. Ella desarrolló el Focusing Visual (*Image Focusing*) como

²⁴ L. WOLF y G. R. VANDENBOS, *Experimental Focusing: New Research Tools* (Unpublished manuscript), University of Chicago.

²⁵ G. R. VANDENBOS (1972): *Several analysis regarding postfocusing checklist scores* (Unpublished manuscript), University of Detroit.

²⁶ A. PLATT (1971): *An experimental evaluation of three methods of focusing training*, Doctoral dissertation, University of Chicago. V. J. MURRAY (1978): *Experimental focusing and classroom verbal behaviour*, Doctoral Dissertation, The State University of New Jersey.

²⁷ G. R. VANDENBOS (1973): *An investigation of several methods of teaching «Experiential Focusing»* (app. 2), Doctoral Dissertation, University of Detroit.

²⁸ C. ALEMANY (1985): «A short version of, the Focusing check-list:PFC-2», en: *The Focusing Folio* (4), 89-97.

una variante del método original. Descrito brevemente, consiste en incorporar imágenes mentales al proceso original de focusing. Este tipo de experiencia contacta con algunas otras técnicas de uso de la imaginación con fines psicoterapéuticos, como la Desensibilización Sistemática o el Ensueño Dirigido. Lo pone como apéndice de su tesis doctoral sobre el uso de las imágenes en focusing y su utilización es interesante para usos didácticos²⁹.

CONCLUSIÓN

Hemos querido en este trabajo poner el marco conceptual y evolutivo del que ha partido —y en el que se sustenta— la psicoterapia experiencial de Gendlin. En una segunda parte hemos tratado de poner de relieve las diversas connotaciones que tiene la concepción de la corporalidad en esta orientación terapéutica. Y, finalmente, hemos tratado de fijar cuáles son las características del cambio terapéutico, en qué consiste dicho cambio que es fundamentalmente corporal, cómo se facilita, cómo se manifiesta, cómo se observa y cómo se mide.

Queremos concluir con una sugerente cita de Gendlin donde expresa muy bien su concepción de lo sano y de lo enfermo, polos o extremos entre los que fluctúa el proceso de cambio:

«La enfermedad es vivir en la rutina,
con valores ajenos,
sin haber estado nunca en contacto
con la vida que fluye dentro de cada uno,
sin haber sentido la complejidad de las propias experiencias,
de donde surgen las alternativas»³⁰.

[Aprobado para su publicación en septiembre de 2006]

²⁹ L. OLSEN (1975): *The use of visual imagery and experiential Focusing in psychotherapy*, Unpublished dissertation, University of Chicago.

³⁰ E. T. GENDLIN (1967): «Neurosis y naturaleza humana», en: C. ALEMANY (1997): *La psicoterapia experiencial y Focusing: la aportación de E. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer, p. 67.