

# NIVELES EXPERIENCIALES EN GRUPO DE PRÁCTICA DE PENSAR DESDE EL BORDE (PDB/TAE) DE GENDLIN

ENRIQUE AGUILAR PEÑAS <sup>1</sup>

Fecha de recepción: febrero de 2010

Fecha de aceptación y versión definitiva: noviembre de 2010

*RESUMEN: Se procede a enseñar la técnica «Pensar desde el Borde» (PDB/TAE) (Gendlin y Hendricks, 2004) a un grupo de estudiantes de Magisterio —especialidad Audición y Lenguaje (n=29)— durante seis sesiones de una hora de duración. Antes y después del entrenamiento, se emplea el Test Experiencial (Aguilar, 2004) para medir posibles efectos en los niveles experienciales. Los resultados apoyan una diferencia pre/post en los niveles 2 y 5. El nivel 2 puntúa más alto en la situación «pre» y el nivel 5 es mayor en la situación «post». Estos datos podemos interpretarlos como una mejora en niveles experienciales en la situación «post». Un análisis factorial orientativo informa de un primer factor que llamamos «análisis» y tres factores rotados: «pensar sentido», «sentimientos y perspectivas previas» y «teorización racional». Esperamos que un estudio con muestra más amplia confirme estos resultados.*

*PALABRAS CLAVE: Pensar desde el borde, Gendlin, PDB, Escala experiencial, Test experiencial.*

## *Experiencing stages in Gendlin's thinking at the edge (TAE) training group*

*ABSTRACT: We proceed to teach the technique «Thinking at the Edge» (PDB/TAE) (Gendlin and Hendricks, 2004) to a group of students of Teacher Training —specialty «Speech-Language and Hearing» (n =29)— for six sessions of one hour of duration. Before and after the training, Test Experiencial (Experiencing Test, Aguilar 2004) is used to measure possible effects in the experiencing stages. Data support a pre/post difference in the stages 2 and 5. The stage 2 punctuates higher in the «pre» situation and the stage 5 punctuates higher in the «post» situation. Data can be interpreted as an improvement in experiencing stages in the «post» situation. A guiding factor analysis informs of a first factor that we call «analysis» and three rotated factors: «to think sensed», «feelings and previous perspec-*

---

<sup>1</sup> Doctor en Psicología, Escuela Universitaria de Magisterio Sagrado Corazón, Universidad de Córdoba. Profesor diplomado por The Focusing Institute, Nueva York. E-mail: aguilarpenas@yahoo.es

tives» and «rational theorizing». We hope a study with wider sample confirms these results.

KEY WORDS: *Thinking at the edge*, Gendlin, TAE, *Experiencing scale*, *Experiencing test*.

## 1. BREVE INTRODUCCIÓN A PDB

Eugene T. Gendlin, filósofo y profesor de la Universidad de Chicago ya jubilado, es el creador de una guía de pensamiento filosófico que puede ser adoptada también por otros universitarios, profesionales de cualquier tipo e incluso personas con una capacidad media o baja de análisis abstracto. Llamada «*Thinking at the edge*» (TAE) en inglés y traducida al español como «Pensando desde el borde», o «Pensar desde el borde» (PDB).

El secreto de las amplias posibilidades de la técnica está en buscar una forma de pensamiento basada en la vivencia corporal que provocan las ideas. Por tanto, este sistema propone, en definitiva, pensar con el cuerpo: atender a las reacciones emocionales corporales que provocan conceptos abstractos que se enfocan. ¿De dónde proviene esta original manera de pensar? Gendlin estudió Filosofía en los años 40 de nuestro reciente siglo xx en la misma Universidad de la que luego sería profesor —Chicago—, culminando sus estudios con una tesina sobre Dilthey (Gendlin, 1950) y una Tesis Doctoral sobre el «*Experiencing*» (Gendlin, 1958), el proceso por el cual las vivencias de Dilthey («*Erleben*») pasaban a conceptualizarse, principalmente a través del lenguaje. Inspirado por la concepción de psicoterapia de Rogers —entonces profesor en la Universidad de Chicago—, Gendlin va a elaborar su propio concepto de psicoterapia, llamada en principio «*experiential*» por estar basada en el «*experiencing*» antes citado. La herramienta básica de dicha metodología ha sido el «*focusing*», el «*enfoque corporal*» de los problemas, tal como se tradujo en su versión española [Gendlin (1981), 2002]. Actualmente, la línea de Gendlin se conoce como «*Focusing Oriented Therapy*» (FOT). El *focusing* pretende atender a las repercusiones que un asunto tiene en el cuerpo, principalmente en el tronco. Todos recordaremos cómo en ocasiones «se nos forma un nudo en el estómago» o tenemos sensación de presión en el pecho y otras manifestaciones que podemos achacar a la tensión nerviosa que vivimos en ese momento. Gendlin afirma que ese «sentir corporal» es esencial en nuestra forma de asimilar el evento enfocado, y que además, con un tratamiento a través de *focusing*, puede darse un cambio terapéutico. Aunque no pueden medirse objetivamente estos cam-

bios, miles de personas han vivenciado ya desde comienzos de los años 80 cómo esa sensación corporal —sentida físicamente, a la cual llamé «sensación sentida»— puede evolucionar hacia un significado nuevo, y en general, positivo.

Durante estas últimas décadas, el *Focusing Institute* de Nueva York ha dirigido las actividades relativas a distintas aplicaciones de la técnica que le da nombre. Una visión de conjunto de estos años puede consultarse en Alemania, 2007. El *focusing* desarrolla un tratamiento de la «referencia directa», la forma principal de simbolización de las vivencias que aparece en la terminología en su Tesis, ya referida, de 1958. Pero había otros términos para los que no se ideó ninguna continuidad: el «reconocimiento» y la «explicación» (Gendlin, 1958: pp. 83ss). Ambos se refieren a la simbolización de términos abstractos que surgen de modelos teóricos producidos por otros. La referencia directa podemos decir que es una elaboración personal, mientras que estos otros dos términos se refieren a conceptos ajenos y en general de tipo abstracto.

Pues bien, PDB parece una respuesta algo tardía (Gendlin y Hendricks, 2004), pero en coherencia con el desarrollo del modelo experiencial. Aunque se compone de 14 pasos distintos a los 6 de *focusing*, tiene en esta última técnica su base: a partir de un enfoque corporal adecuado, puede hacerse PDB. Si no se ejecuta un mínimo de resonancia corporal, el método queda sólo en una forma original de hacer juegos de palabras.

Pensar Desde el Borde consiste en una actividad escrita, con ayuda de diccionario, que invita a ciertas comparaciones de términos abstractos cuyo orden e idoneidad pueden ser discutibles. Lo que sí es cierto es que todos ellos se desarrollan desde el enfoque en una sensación sentida —según el concepto de Gendlin—. Los 14 pasos descritos por sus autores originales pueden consultarse en la red en versión española <sup>2</sup>, existiendo también información sobre el proceso (Aguilar, 2007) y un comentario amplio complementario, con sugerencias sobre los pasos realizado por el mismo Gendlin, que actualmente sólo puede encontrarse en la red <sup>3</sup>.

Gendlin (2007: p. 171) señala que PDB no sólo sirve para pensar de una forma distinta, también como herramienta para que las personas narren lo que su existencia es en esos momentos con unos conceptos nuevos, elaborados a partir de su experiencia.

Personas que han empleado PDB para analizar un tema han partido de algún cuerpo de conocimientos de dominan. Puede que alguien, por su trabajo, domine bien el «aprendizaje significativo» o bien un área de Derecho

<sup>2</sup> [http://www.focusing.org/es/pdb\\_pasos\\_e\\_aguilar\\_es.html](http://www.focusing.org/es/pdb_pasos_e_aguilar_es.html). Se incluye en apéndice 3.

<sup>3</sup> [http://www.mikefinch.com/img/Gendlin\\_FirstAndThirdPersonProcesses.pdf](http://www.mikefinch.com/img/Gendlin_FirstAndThirdPersonProcesses.pdf)

como «obligaciones y derechos de la mujer trabajadora», o algún tema de economía aplicado a la empresa donde trabaja. PDB funciona bien cuando la persona es «experta» en alguna estructura abstracta parecida a estos ejemplos. Quienes lo han probado suelen manifestar una perspectiva nueva en algunas facetas del tema, o bien un enfoque totalmente distinto antes y después de usar PDB.

Desde su reciente aparición oficial en 2004 (anteriormente circulaban borradores que se repartían en los congresos de Focusing), diversos autores se han hecho eco de las posibilidades de esta segunda técnica que brinda Gendlin. Frye (2007), capítulo 4, señala la importancia de los pasos experienciales de cara a una aplicación en modelos educativos. Krycka (2006, 2009) encuentra utilidad de PDB para filósofos, especialmente inclinados a la fenomenología, por las posibilidades de desarrollo de teorías que nazcan de una reflexión sentida. También, para analizar las situaciones de conflicto de convivencia entre diversos grupos sociales; el autor analiza el caso de la zona Israel-Palestina. Al parecer, un análisis personalizado de los conceptos que causan fricción entre comunidades puede llevar a una reformulación que acerque posturas, con una lectura más «humanizada» de las respectivas normas éticas de cada grupo —en definitiva—, fomento de la empatía. Schroeder (2007) señala las posibilidades de PDB para hacer investigaciones en primera persona sobre temas susceptibles de ser analizados respecto a ocio y diversión. Goodman (2008) realiza una investigación transpersonal (n=1) combinando PDB con el método heurístico de Moustakas, encontrando posibilidades de creación de nuevas teorías personales a través de la aplicación de dichos métodos. Así mismo, reflexiona sobre la imposibilidad de medir validez o fiabilidad en el uso del PDB debido a la gran variedad entre las distintas situaciones enfocadas y la vivencia de distintas personas, aún centrándose en el mismo tema (*op. cit.*, pp. 78-80). Precisamente esta variabilidad puede hacer que mejore la creatividad, usando PDB. Claxton (2006) propone su aplicación al sistema educativo, para desarrollar en los alumnos esta capacidad, que se convierta en herramienta de aprendizaje para todas las materias. Quizás un campo específico de uso de PDB sea la Psicología de las Organizaciones. Araneda, Cordero y Landaeta (2006) aplican la técnica de Gendlin para el desarrollo de la estructura de trabajo de los grupos EAD (Equipos de Alto Desempeño), expresando que PDB ha sido fundamental en el enfoque del proyecto.

Tenemos, pues, una nueva herramienta de análisis que puede aplicarse a Filosofía y a cualquier otro campo de conocimientos donde merezca la pena gastar un tiempo, por si un enfoque corporal cambia perspectivas.

## 2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se usa como muestra un grupo de 1.º de Magisterio, especialidad Audición y Lenguaje, n=29. El grupo inicial fue de 36, pero sólo 29 completaron todo el proceso.

- Instrumento de medida: Test Experiencial 15 (Aguilar, 2004).
- V. I.: Pasos 1 a 9 de la técnica PDB (Pensar desde el Borde, Gendlin y Hendricks, 2004).
- V. D.: Niveles de experienciar.
- Diseño intrasujetos.

### *Procedimiento:*

Los participantes eligen una estructura de conocimientos abstractos de los que se han informado abundantemente, de manera que pueden argumentar con coherencia sobre dicha estructura.

Los participantes rellenan el Test Experiencial 15 antes de comenzar el entrenamiento en PDB. El asunto enfocado para dicho test es la estructura anteriormente elegida.

Durante seis sesiones de una hora de duración, el grupo es entrenado de forma práctica en la técnica de Gendlin «Pensar Desde el Borde» (PDB, Gendlin y Hendricks, 2004). El entrenamiento es sólo en los primeros nueve pasos, y sobre la misma estructura de conocimientos ya elegida al principio.

Las sesiones son a dos horas semanales, separadas en dos días. Para conseguir continuidad, en cada sesión se vuelven a repasar los pasos dados en sesiones anteriores.

En todas las sesiones se hace una introducción corporal mediante pasos de la técnica «*focusing*» [Gendlin (1981), 2002].

En la última sesión, los participantes vuelven a contestar el test experiencial 15 enfocado en la estructura elegida.

## 3. ANÁLISIS DE DATOS

A los resultados del test experiencial 15 antes/después del tratamiento se le aplica diferencias de medias mediante la prueba t para sujetos repetidos (tabla 1, en apéndice 1). También, de forma orientativa, se someten los datos antes/después a un análisis factorial con rotación varimax (tablas 2 y 3, en apéndice 1).

De la comparación de medias antes/después se observan diferencias significativas en los niveles 2 y 5. En el nivel 2, la media pre es mayor que la media post, mientras que en el cinco ocurre al revés: la media post es mayor.

En el análisis factorial —recordemos que es orientativo, con  $n=29$ —, en el primer factor (tabla 2), todos los datos pre/post muestran una correlación positiva, que va desde 0,41 a 0,88. Los otros dos factores apenas concitan correlaciones con algún valor alto. La rotación (tabla 3) presenta en el primer factor correlaciones muy altas en las medidas post, excepto el nivel 1. El factor 2 está saturado sobre todo con el nivel 5 pre, pero también con el 3 pre y 4 pre. El factor 3 presenta como únicas correlaciones altas al nivel 1, tanto pre como post.

Por tanto, el nombre que damos a los factores es el siguiente: Para el primer factor sin rotar, «*análisis*», pues es lo único en que coinciden todos los niveles pre y post. Para los factores rotados: el primer factor tiene claramente su peso en la situación post, por lo que creemos refleja el cambio del tratamiento hacia un «*pensar sentido*»; el segundo factor refleja sentimientos en la situación pre, por lo que llamamos a este factor «*sentimientos y perspectivas previas*»; el tercer factor apunta claramente en el nivel 1 pre y post hacia la «*teorización racional*».

#### 4. DISCUSIÓN

El reto de Gendlin en los últimos años es aplicar toda la experiencia acumulada en el enfoque corporal a la posibilidad de pensar de una forma diferente. Que la construcción de teorías, argumentaciones, decisiones, se tomen desde un entorno sentido corporalmente. Si anteriormente su técnica estrella, el *focusing*, parecía proclive a resolver problemas personales o bien a expandir sentimientos positivos ante una vivencia agradable, PDB intenta cuajar esta forma de sentir en ámbitos como constructos filosóficos, decisiones empresariales u orientación de una nueva legislación. En definitiva, constructos abstractos, generalmente elaborados por otros.

Al estar dedicados a la enseñanza universitaria en Magisterio, nos resultaba sugerente estudiar PDB en la especialidad de Audición y Lenguaje. La razón es que PDB pone un énfasis importante en la nueva simbolización verbal, y los alumnos de esta especialidad están evidentemente interesados por el lenguaje.

El único antecedente que conocemos de aplicación a grupos de PDB es de Larrabee (2004), que ha practicado con alumnos de 8.º grado de educación escolar, en seis sesiones de una hora durante un periodo total de tres semanas.

Los resultados han sido interesantes, según la autora, pero no han sido procesados de forma sistematizada, por lo que las conclusiones son imprecisas.

Es posible que las pocas publicaciones sobre PDB se deban a dos razones: la todavía reciente aparición de PDB en el mundo intelectual y científico (2004) y el constatar dificultades de medida objetiva. Tenemos 14 pasos bien precisos, pero el material sobre los que se utilicen puede variar mucho. Supongamos cinco investigaciones de uso de PDB en grupos. Las posibles diferencias o parecidos entre ellos dependerá mucho del constructo enfocado, del tiempo dedicado a *focusing* como introducción, y de la técnica en sí. Por una parte, el constructo enfocado puede tener una complejidad muy distinta de un grupo a otro; es decir, distintos constructos pueden tener distinto «peso específico», distinta «dureza» en su abordaje, etc., que hagan poco comparables los resultados. Esta reflexión, en términos parecidos, la hace Goodman (2008) sobre las dificultades para medir validez y fiabilidad de PDB, que ya hemos citado. Por otra parte, el hecho de que *focusing* sea un prerrequisito para PDB en lugar de estar incluido en los pasos puede llevar a un aprendizaje de diversa intensidad en distintos grupos. Finalmente, una técnica que fomenta la creatividad de los componentes del grupo, en algunos pasos de PDB, puede llevar a una variabilidad muy grande en los resultados (es decir, una varianza intrasujetos amplia).

A pesar de estas dificultades, hemos creído interesante medir posibles diferencias antes/después en otra variable de la que Gendlin es autor, y que podemos decir fue el motor de todo su modelo: el experienciar. Se creó el Test Experiencial 15 (Aguilar, 2004), con el objeto de medir los niveles más usuales (evitando los niveles 6 y 7). Es cierto que esta escala no tiene por objeto medir PDB, sino resultados en *focusing*. Se parte del supuesto de que el aprendizaje en *focusing* irá aumentando la frecuencia de niveles más altos de la escala. Por tanto, aclaramos que no pretendemos presentar el Test Experiencial 15 como medida totalmente idónea para medir cambios en PDB. Pero existen razones para incluirlo como vía de investigación en el modelo general de Gendlin: tanto *focusing* como PDB parten de la sensación sentida; la primera técnica intenta *sentir* desde el borde de dicha sensación, y la segunda, *pensar* desde dicho borde. Por supuesto, no es lo mismo quejarse o adolecer de algo que opinar sobre algo. Pero la clave de la novedad de PDB precisamente está en pensar, discurrir, argumentar, desde una parte sentida de nuestro cuerpo.

El trabajar en el grupo sólo los nueve primeros pasos de PDB está justificado en una división que los autores hacen en las instrucciones (Gendlin y Hendrics, 2004: p. 17), sobre el proceso: una vez pasado el paso nueve, ya se ha articulado un contenido implícito de forma que es comunicable. Respecto al tiempo que podíamos dedicar a la actividad, creemos que los pasos siguientes hubiesen sido difíciles de desarrollar con serenidad. En futuras

investigaciones puede plantearse llegar hasta el paso 14. Una razón añadida es que el mismo Gendlin imparte cursos en los que sólo se llega al paso 9.

Se nos puede cuestionar dividir el proceso en seis sesiones, en vez de recorrer los 9 pasos en una sola sesión larga. La experiencia previa que tenemos de enseñanza de PDB en grupos es que resulta agotador para los participantes, debido al esfuerzo personal y al ritmo grupal que debemos imprimir para que los más lentos no queden descolgados. Por tanto, vemos más racional dividir la experiencia, aún a costa de encontrar en la recogida de datos menos efectos de cambio, debido a la distancia entre los días en que tiene lugar la experiencia.

Los datos de la diferencia de medias en los 5 niveles experienciales pre/post arroja significación sólo en el nivel 2 y 5. Precisamente son dos niveles donde hay un cierto predominio racional<sup>4</sup>. El nivel 1 es el más racional de todos, pero es tan insensible a la implicación personal, que vemos lógico que no haya tenido ningún cambio pre/post. Respecto a los niveles 3 y 4, son marcadamente de asunción de sentimientos, y es probable que ello haga que una técnica como PDB, inclinada hacia el raciocinio, no llegue a provocar cambios. El nivel 2 es de expresión más bien teórica, abstracta, pero con una cierta implicación personal (el sujeto reconoce que el problema es suyo). En el lado opuesto, el nivel 5 asume los sentimientos de los niveles 3 y 4, pero hipotetiza algún tipo de progreso o cambio. Es decir, tenemos dos niveles en los que confluyen lo racional con el sentimiento. Suponemos que eso es lo que provoca una diferencia significativa entre las medias pre/post. Porque además, esta diferencia se da en la dirección esperada: el nivel 2 baja su intensidad en la situación post (los sujetos son menos racionales), mientras que sube en dicha situación post el nivel 5 (hipotetizar desde el sentimiento). Podemos hablar, por tanto, de un cierto «desplazamiento» hacia un pensar más sentido que en la situación pre.

Adicionalmente, presentamos un análisis factorial que hicimos a nivel puramente orientativo. Somos conscientes de que una muestra pequeña ( $n=29$ ) no permite sacar conclusiones, pero al menos puede sugerir los resultados que podrán obtenerse con una muestra más amplia (en torno a 100 sujetos o más). Señalemos, no obstante, que los criterios para señalar el número idóneo de sujetos es bastante discutible, según la revisión de Gardner (2003: p. 243). Con elementos de correlación en torno a  $\pm 0,8$ , «un tamaño muestral de apenas 50 es relativamente estable». En cualquier caso, no pretendemos hacer de estos resultados una realidad, pero sí una posible tendencia. Merece la pena, pues los datos son interesantes (tablas 2 y 3, en apéndice 1).

---

<sup>4</sup> El lector interesado puede consultar el contenido de los niveles experienciales en [http://www.experiential-researchers.org/instruments/exp\\_scale/la\\_escala\\_experiential.html](http://www.experiential-researchers.org/instruments/exp_scale/la_escala_experiential.html)

El primer factor de componentes principales presenta unas correlaciones bastante altas en todos los niveles pre y post, excepto en el nivel 1 y el 2 del post. La mayoría está entorno a 0,70 y 0,80. Ello nos lleva a pensar que la actividad de PDB genera una cohesión que va más allá del posible efecto del entrenamiento, y que indica la posible idoneidad de los niveles experienciales para medir PDB. Al coincidir prácticamente todos los niveles (de 1 a 5) en situación tanto pre como post, concluimos que quizás la única forma de reflejar ambas situaciones es llamar al factor «análisis». Este análisis es de diverso tipo, pero ya que las correlaciones fuertes son del nivel 2 al 5, el análisis es más bien implicador a nivel de sentimientos de la persona. Los factores 2 y 3 apenas concitan una tendencia clara y casi nunca se interpretan. Otra cuestión es los factores rotados (varimax), que creemos amplían el significado del primer factor sin rotar. Ya que la rotación adecua los ejes a la variabilidad, nos resulta interesante comprobar que el primer factor rotado sólo tiene correlaciones altas con los niveles post 2 a 5. Pensamos que aquí se recoge el efecto del entrenamiento en PDB. El nivel 1, que es muy teórico, es lógico que correlacione poco tanto en pre como en post. De hecho, será el único nivel con correlaciones altas en el tercer factor rotado.

Pero antes de llegar a ello, creemos que el nombre apropiado para el factor rotado 1 es «pensar sintiendo», pues como ya hemos señalado, sólo los niveles 2 a 5 post resultan altos. De ahí que, con la prudencia que nos hace tener una muestra pequeña, podemos decir que este factor confirma la utilidad de PDB: las personas han aprendido a «pensar sintiendo». El segundo factor está saturado por los niveles 3 a 5 en situación pre (sobre todo el 5, con 0,93) por lo que pensamos llamarlo «sentimientos y perspectivas previas». La parte de perspectivas se refiere al nivel 5, que se describe hipotético dentro de una asunción de sentimientos. Por tanto, con estos dos factores rotados tenemos ya algo así como «el después» del entrenamiento (factor 1) y el «antes de» en el factor 2. Finalmente, el factor 3 solamente presenta correlaciones altas en el nivel 1, como hemos adelantado. Al ser un nivel de puro raciocinio y ausencia de implicación personal, le llamamos «teorización racional». Recoge este factor todas las argumentaciones puramente teóricas, que por otra parte son lógicas cuando se está analizando un constructo abstracto.

## 5. CONCLUSIÓN

Se ha realizado una investigación aplicando PDB a un grupo proclive a estar interesado en la simbolización del lenguaje. El Test Experiencial sirvió para comparar la situación antes/después del entrenamiento (pre/post).

Creemos que los resultados son interesantes, al producirse un descenso en la situación post del nivel 2 (que refleja una cierta implicación en el asunto, pero con poca carga emocional), y un aumento en la situación post del nivel 5 (que refleja la asunción de sentimientos e hipotetizar pasos futuros). Por todo ello, concluimos que la práctica de PDB supone un progreso en los niveles experienciales. Además, un análisis factorial orientativo señala una estructura de análisis, y sobre todo de lo que hemos dado en llamar «pensamiento sentido» (primer factor rotado), que es precisamente lo que potencia PDB. Pensamos, por tanto, que la presente investigación aporta datos empíricos sobre la validez del constructo PDB en su aprendizaje en grupos pequeños.

## APÉNDICE 1 PROCESO DE DATOS

TABLA 1  
DIFERENCIA DE MEDIAS EN EL GRUPO EN PUNTUACIONES  
DE LOS SUJETOS ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO EN PDB

Niveles de experimentar	Medias pre/post	Dif. de medias	t	gl	$\alpha$
1	2,81/2,96	-0,15	-1,78	28	0,80
2	3,11/2,84	0,27	2,38	28	0,02
3	2,61/2,74	-0,13	-1,12	28	0,26
4	2,90/2,75	0,14	1,21	28	0,23
5	2,88/3,20	-0,32	-2,28	28	0,03

TABLA 2  
COMPONENTES PRINCIPALES DE ANÁLISIS FACTORIAL PRE/POST

Niveles experienciales antes/después	Factores		
	1	2	3
PRE 1	0,41	0,82	-0,02
PRE 2	0,72	0,35	-0,12
PRE 3	0,88	0,09	-0,26
PRE 4	0,81	0,05	-0,24
PRE 5	0,73	0,03	-0,60
POST 1	0,42	0,77	0,24
POST 2	0,41	0,11	0,79
POST 3	0,83	-0,37	0,26
POST 4	0,84	-0,33	0,19
POST 5	0,75	-0,36	0,21

TABLA 3  
ROTACIÓN FACTORIAL VARIMAX DE LOS DATOS DE LA TABLA 2

Niveles experienciales antes/después	Factores		
	1	2	3
PRE 1	-0,07	0,24	0,88
PRE 2	0,25	0,55	0,54
PRE 3	0,46	0,79	0,15
PRE 4	0,40	0,73	0,17
PRE 5	0,08	0,93	0,13
POST 1	0,11	0,05	0,91
POST 2	0,72	-0,32	0,43
POST 3	0,87	0,38	0,00
POST 4	0,81	0,43	0,02
POST 5	0,78	0,36	-0,01

## APÉNDICE 2

### TEST EXPERIENCIAL 15 <sup>5</sup>

© Enrique Aguilar Peñas

Nombre ..... Edad .....

Sexo: Hombre  Mujer

Haga el favor de leer estas instrucciones para rellenar el cuestionario que viene después:

1. Piense durante unos minutos en seleccionar un cuerpo de conocimientos del que Vd. entiende bastante. Se trata de una estructura de conceptos en torno a un tema (por ejemplo, una ley de administración territorial, un sistema de enseñanza, plantas saludables o venenosas, cría de canarios, un movimiento político...)  
Escoja el tema del que se ve Vd. conocedor suficientemente como para argumentar sobre él en una conversación. Puede hacerlo con libertad, pues en las preguntas que vienen a continuación no se le preguntará por el contenido de su tema.
2. A continuación, elija de entre las personas que conoce a una en concreto, con la que podría hablar de dicho asunto. Es posible que no le resulte fácil compartirlo con nadie; entonces escoja a aquella persona con quien sería menos difícil hacerlo. Debe ser una persona real, que usted conozca, «con nombre y apellidos». Por ejemplo, una amistad o un familiar. Escójala con libertad, pues tampoco le preguntaremos a continuación por la identidad de dicha persona.
3. Una vez que tenga el asunto del que es conocedor, y la persona con quien podría hablar de ello, le proponemos un cuestionario en el que todas las frases son expresiones inacabadas. Por ejemplo:

«Me preocupa bastante este asunto porque...»

Se trata de imaginar que está utilizando esa expresión para hablar con la persona escogida de su tema, también escogido antes. Intente acabar la frase en su pensamiento con el contenido real de su tema, de manera que tenga sentido gramatical.

Por ejemplo, una persona podría acabarla así:

«Me preocupa bastante este asunto porque supone para mí una pérdida muy dolorosa»

---

<sup>5</sup> Las instrucciones del comienzo han sido adaptadas de la versión original (Aguilar, 2004), realizada para situaciones de *focusing*, a esta otra, realizada para situaciones de PDB.

A continuación se le presentan una serie de frases del mismo tipo. En cada una de ellas, haga el favor de acabarlas en su pensamiento con su tema elegido, y dirigiéndose a esa persona escogida anteriormente.

Una vez compuesta la frase en su pensamiento, elija entre las siguientes alternativas el grado en que emplearía cada frase para dirigirse a esa persona:

N= No      P=Poco      B=Bastante      S= Sí

Rodee con un círculo la opción, y si quiere rectificar, táchela y vuelva a rodear la correcta. **NO ES NECESARIO ESCRIBIR LA CONTINUACIÓN DE LA FRASE, SÓLO ELEGIR LA OPCIÓN.**

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Cuando me emociono por esto, me pregunto cómo...       | N | P | B | S |
| 2. Me gustaría opinar sobre esto...                       | N | P | B | S |
| 3. Me duele, sobre todo, que...                           | N | P | B | S |
| 4. Veamos las causas del asunto...                        | N | P | B | S |
| 5. A veces no quiero reconocerlo, pero me afecta mucho... | N | P | B | S |
| 6. Intentando descubrir cómo evoluciona el tema...        | N | P | B | S |
| 7. En esta cuestión se puede distinguir...                | N | P | B | S |
| 8. Al observar la estructura de...                        | N | P | B | S |
| 9. Es curioso que analice esto y...                       | N | P | B | S |
| 10. Cuando me altero más                                  | N | P | B | S |
| 11. Me resulta duro seguir sintiéndome...                 | N | P | B | S |
| 12. Me doy cuenta de que este problema me deja...         | N | P | B | S |
| 13. He de reconocer que este problema me deja...          | N | P | B | S |
| 14. Cuando pasa esto, le llama a uno la atención...       | N | P | B | S |
| 15. Lo que necesito es sentirme...                        | N | P | B | S |
| 16. La evaluación global del asunto...                    | N | P | B | S |
| 17. Reflexionando, siento ahora diferente...              | N | P | B | S |
| 18. El que me afecte tanto puede deberse...               | N | P | B | S |
| 19. Me siento mal casi siempre que...                     | N | P | B | S |
| 20. A veces pienso que lo que me deja mal...              | N | P | B | S |
| 21. Analizando la cuestión objetivamente...               | N | P | B | S |
| 22. Me duele este problema, y creo que su origen...       | N | P | B | S |
| 23. Creo que la causa principal de la cuestión...         | N | P | B | S |
| 24. Me encuentro bastante mal si...                       | N | P | B | S |
| 25. He conseguido información que explicaba esto...       | N | P | B | S |
| 26. Estoy pasando un momento difícil debido a...          | N | P | B | S |
| 27. Hay partes del problema que siento distintas...       | N | P | B | S |
| 28. Contemplando el asunto fríamente...                   | N | P | B | S |
| 29. Me emociono con facilidad...                          | N | P | B | S |
| 30. Me encuentro en esta situación como si sintiese...    | N | P | B | S |
| 31. Me afecta mucho esta situación en...                  | N | P | B | S |
| 32. En los aspectos del problema hay que hacer notar...   | N | P | B | S |
| 33. Opino sobre la causa principal de la cuestión...      | N | P | B | S |

### APÉNDICE 3

## PENSANDO DESDE EL BORDE (PDB/TAE) EN 14 PASOS <sup>6</sup>

*Eugene T. Gendlin y Marion Hendricks, 2004.*

<b>PASOS 1-5: HABLANDO DESDE LA SENSACIÓN SENTIDA</b>	
<i>Instrucciones principales</i>	<i>Detalles útiles</i>
<b>Paso 1. Dejar que se forme la sensación sentida</b>	
<p>Elige algo que conozcas y no puedas expresarlo aún, que buscas expresarlo. <i>Toma este asunto como una sensación sentida (un borde sentido corporalmente vago, pero inconfundible)</i> a la que siempre puedes volver.</p> <p>Escribe unos pocos párrafos desde tu sensación sentida en forma de bosquejo, de borrador.</p>	<p>Lo que eliges para trabajar debe ser un campo en el que te sientes conocedor y con experiencia. No trabajes sobre algo sobre lo que dudas, sino algo que dominas. Hay algo de lo que tú entiendes muy densamente desde tus años de experiencia, pero es difícil de explicar... puede que parezca ilógico... marginal... poco convencional... embarazoso... o puede simplemente que parezca que el lenguaje no logra expresarlo. Si no estás familiarizado con la sensación sentida, por favor consulta <a href="http://www.focusing.org">www.focusing.org</a>.</p>
<p>Desde tu sensación sentida, escribe lo crucial en una oración gramatical <i>corta</i>, con una palabra clave o frase, incluso aunque te parezca que no lo representa todo de verdad.</p>	<p>Para encontrar lo crucial, pregúntate ¿qué deseas articular <i>con ella</i>? Entonces, ¿cuál es el punto vivo <i>dentro de ella</i> para ti? La oración es sólo un punto de comienzo. No necesitas una deliberación extensa. Por el momento recoge lo crucial de lo que estás elaborando.</p>
<p>Subraya <i>la</i> palabra o frase clave de tu oración.</p>	<p>Para ayudarte a encontrar la palabra clave, pregúntate a ti mismo si tenías ya una teoría general donde los términos dicen lo que la teoría debería ser. Puede que busques encontrar un ejemplo específico primero, y luego escribir la oración.</p>
<p>Escribe un ejemplo.</p>	<p>Necesitas un ejemplo concreto, un evento o una ocasión donde ocurrió.</p>

<sup>6</sup> Traducción de «Thinking at the Edge (TAE) Steps», por Ph. D. EUGENE T. GENDLIN y Ph. D. Mary Hendricks, *The Folio*, 19-1, 2000-2004: pp. 12-24 (publicado en [http://www.focusing.org/es/pdb\\_pasos\\_e\\_aguilar\\_es.html](http://www.focusing.org/es/pdb_pasos_e_aguilar_es.html)).

<b>Paso 2. Encuentra lo que va más allá de la lógica en tu sensación sentida</b>	
Encuentra algo que no tenga sentido según la lógica usual, y escribe una oración ilógica.	Lo que parezca ilógico puede ser la parte más útil. Por favor, asegúrate de que no eludes la tarea.
Si tienes dificultad en escribir una oración ilógica, puedes escribir una paradoja.	En una paradoja, puede decirse «es como si fuese x y al mismo tiempo no x.»
<b>Paso 3. Cae en la cuenta de que no quieres referirte a las definiciones estándar de los términos usados</b>	
Escribe la definición usual de la palabra subrayada en el paso 1 (la del diccionario) y cae en la cuenta de que no es lo que tú buscas expresar. Deja a un lado la palabra subrayada y escribe la definición en papel aparte.	Reconoce «esto no es lo que yo quiero decir». Este término puede comunicar algo más. Si estás expresando algo nuevo, ninguno de los términos en sus significados normalmente aceptados lo dirá con exactitud.
Retorna a tu sensación sentida y deja que otra palabra surja para decir lo que tratas de expresar.	Asegúrate de que no es simplemente un sinónimo, sino una palabra con algún matiz distinto.
Escribe la definición usual de esta segunda expresión.	Cuando consideres su significado aceptado públicamente, verás que esta segunda expresión no «calza» tampoco.
Vuelve a la sensación sentida y deja que una tercera palabra surja. Escribe la definición usual de esta tercera palabra.	El significado públicamente aceptado de este tercer término tampoco es lo que quieres decir.
Acepta el hecho de que no hay un término establecido para este conocimiento.	Ningún término calza. No podría, si es nuevo.

<b>Paso 4. Escribe una oración o una frase espontánea para decir lo que quisieras que signifique cada uno de los tres términos</b>	
<p>Recupera la palabra clave original del paso 1 y ponla delante de ti. Aunque no se puede cambiar el lenguaje aceptado públicamente, puedes escribir una oración o frase totalmente nueva para decir lo que deseas que la palabra signifique. Escribe lo que buscas que signifique, lo que esta palabra extrae desde tu sensación sentida, que las otras dos palabras no consiguen extraer.</p>	<p>Ahora, no abandones tu sensación. Insiste en que tu oración hable de tu sensación sentida. No te dejes llevar por lo que normalmente significa. Espera hasta que sientas que la oración habla desde tu sensación sentida, incluso suponiendo que la mayor parte de la gente puede que no la entienda.</p>
<p>Ahora, ponte delante la segunda palabra. Escribe una frase u oración para decir lo que ésta extrae de tu sensación sentida.</p>	<p>Necesitarás frases espontáneas nuevas para expresar lo que buscas que signifique la palabra en tu oración. Más que grandes términos convencionales, deja que una expresión nueva surja sincera desde tu sensación sentida.</p> <p>Haz lo mismo con la tercera palabra.</p>
<b>Paso 5. Expande lo que buscas que cada palabra signifique escribiendo frases espontáneas, lingüísticamente inusuales</b>	
<p>Usando las palabras o frases principales del paso 4, escribe una o dos oraciones raras, extrañas, en orden a expandir incluso más de lo que quieres decir actualmente con cada una de esas palabras o frases.</p> <p>En cada una de las nuevas frases, subraya lo que es nuevo e importante.</p>	<p>Comprueba si has usado algún término demasiado convencional en el paso 4. Si es así, crea frases espontáneas para reemplazarlas. Deja que lo nuevo y específico de tu sensación sentida se exprese en lenguaje fraseado espontáneamente. Tus oraciones puede que no tengan sentido hasta que se entiendan como tú lo haces. Aquí ponemos unos ejemplos de oraciones lingüísticamente inusuales: «Conocer las reglas es un contenedor desde el que se abren nuevos caminos». «Las definiciones paralizan el crecimiento celular». «Ser tenedor muestra algo de lo que tienes». Si dejas que tu sensación sentida hable directamente, algo lingüísticamente inusual puede surgir.</p>

<p>Escribe una «cadena» de las tres palabras originales y las frases principales espontáneas en el papel de la frase subrayada que escribiste en el paso 1. Al final de la cadena añade «...» Ahora tienes una elaboración de lo que estás tratando de decir.</p>	<p>Juega con la gramática y el orden de las palabras. Elimina palabras que sobren hasta que tengas la oración que te satisface.</p> <p>Los «...» indican que abarcas la sensación sentida con esas palabras.</p>
<p><b>PASOS 6-8. ENCONTRANDO PATRONES DE LAS FACETAS (EJEMPLOS)</b></p>	
<p><b>Paso 6. Recolectar facetas</b></p>	
<p>Recolecta facetas, como ejemplos de lo que está ocurriendo actualmente.</p> <p>Elige tres facetas y escríbelas con los detalles que se relacionan con tu sensación sentida. Subraya lo concreto que aporta algo que quieres conservar.</p>	<p>Una faceta no necesita ilustrar <i>todo</i> lo que hay en tu sensación sentida. Una faceta puede ser algo que se relaciona con la sensación sentida, incluyendo ocasiones en que surge, algo que se dijo, cualquier incidente incluso aunque no puedas explicarte por qué es relevante. Incluye cosas privadas o raras tal como «cuando el dentista me dijo...» Pregúntate a ti mismo «¿qué ocurre siempre que tiene que ver con esto?»</p>
<p>Copia la faceta original del paso 1. Ahora tienes cuatro facetas.</p>	<p>Las ideas generales y metáforas no son facetas. No suele ser común que se te ocurra decir «es como calentar algo para agitarlo».</p> <p>Cualquier ejemplo es superior a un orden mayor de generalización porque tiene una cualidad interna concreta. En cualquier evento de la vida real puedes descubrir algunas estructuras complejas que están ahí en el presente.</p>
<p><b>Paso 7. Deja que las facetas contribuyan a una estructura detallada</b></p>	
<p>Con cada faceta: Date cuenta de que hay muchas relaciones intrincadas entre los detalles.</p> <p>Encuentra una relación entre algunos detalles que sea relevante para tu sensación sentida.</p>	<p>En cualquier experiencia actual hay relaciones entre los detalles que pueden darnos una nueva elaboración. Deja que cada faceta te brinde una estructura específica que no habías tenido antes.</p>

<p>Aplica esta relación a un tipo completamente nuevo de situación.</p> <p>Ahora confirma esta relación en términos generales, de forma que se haga un patrón que puedas aplicar a muchas otras situaciones.</p>	<p>Ejemplo: El dentista tiene su dedo dentro de mi mentón colocando una pieza de algodón mientras que me habla de sus ideas políticas. Niños, empleados y prisioneros son menos capaces de replicarte.</p> <p>El patrón es: hablar con gente que no puede replicarte puede ser abusivo.</p>
<p><b>Paso 8. Entrecruzar las facetas</b></p>	
<p>Puedes ahora preguntarte: «¿Qué hay en la segunda faceta que me hace ver algo en la primera faceta, que no podría ver sólo con esa primera faceta?»</p>	<p>Puede que ya lo hayas hecho antes. «Entrecruzar» significa atribuir lo más importante de una faceta a la otra. ¿Qué nuevo aspecto de esta primera faceta puede hacerse visible si tratas de contemplar que tiene la misma estructura que la segunda faceta?</p>
<p>Escribe una frase para capturar cualquier nuevo patrón que quieras conservar.</p>	<p>«Entrecruzar» dos cosas implica considerar un asunto como si fuese un ejemplo del otro. Entonces puedes captar algo más si también consideras lo segundo como un ejemplo de lo primero.</p> <p>Si ninguna faceta contiene lo nuclear del asunto, puede que sea hallado entrecruzándolas.</p>
<p><b>Paso 9. Escribe con libertad</b></p>	
<p>Escribe libremente lo que estés pensando en esta coyuntura.</p>	<p>Deja un espacio libre para escribir sobre a dónde has llegado, lo que has entendido, lo que te excita de ello.</p>

**PASOS 10-14. CONSTRUYENDO UNA TEORÍA**

Un propósito de PDB ha sido ya logrado —articular— un conocimiento implícito y hacerlo comunicable. Si lo deseas, ahora puedes lanzarte a construir una teoría formal, lógica.

**Paso 10. Elegir términos y enlazarlos**

<p>Elige tres palabras o frases que van a ser temporalmente los términos principales. Llámalas «A», «B» y «C».</p>	<p>Un término no es una oración. Por ejemplo, «algo que se mueve en mi interior» es un término. Una oración tiene al menos dos términos, sujeto y predicado.</p> <p>Contempla tus palabras, frases y estructuras de todos los pasos precedentes. Haz una lista de posibles candidatos para esos términos principales. Elige los que sientas más importantes.</p> <p>Imagina un triángulo conectando estos tres términos. Elige los términos de forma que la mayor parte del terreno que abarcas<sup>7</sup> y su punto central caigan dentro de ese triángulo. Otras ideas importantes pueden ser traídas aquí después, al realizar el paso 12.</p>
<p>Ahora define A en términos de B, y también en términos de C. Primero escribe cada ecuación como una fórmula vacía: «A=B», «A=C». Reemplaza el signo «=» con la palabra «ES». Completa las palabras o frases que A y B y C significan. Ahora tienes dos oraciones que pueden estar bastante acertadas o bastante equivocadas.</p>	<p>Ya que los términos surgieron de la misma sensación sentida, habrá una forma en la cual la conexión sea adecuada.</p>

<sup>7</sup> «El terreno que abarcas» es traducción libre de «*your territory*», refiriéndose los autores a la extensión que la teoría que se va a forjar ocupa.

<p>Si es necesario, modifica las oraciones. Guarda la palabra «ES» para retener el lugar donde la nueva estructura emerja. No rellenes las relaciones con conexiones ya viejas y familiares. Asegúrate de que guardas lo crucial de tu sensación sentida.</p>	<p>Si la oración es correcta gramaticalmente, suena a verdadera y habla desde tu sensación sentida, mantenla. Si no, guarda la palabra «es» (o «son») y añade o cambia la oración lo menos posible, de forma que el aserto suene a verdadero y hable desde tu sensación sentida. Por ejemplo, en lugar de «A produce B» puedes decir «A es una de las cosas que produce B». Si la oración parece demasiado incluyente, puedes decir «algo de A está», «A es un poco», «A es un tipo de B».</p> <p>Ahora tienes una oración cierta que conecta A y B, y una que conecta A y C.</p>
<p>Ahora tienes derecho a jugar con muchas posibles oraciones que relacionen los términos. Ya que <math>A = B</math> y <math>A = C</math>, quizás B es un tipo de C, o C es un tipo de B, o B, al contener a A, es un tipo especial de C. Puedes jugar con la lógica, que es abierta, no fija.</p>	<p>Tu pareja puede ayudarte sugiriendo oraciones para relacionar los términos, de forma que puedas responder más exactamente desde tu sensación sentida.</p>
<p>También sin lógica, siéntete libre de hacer oraciones en las cuales saltes de un término a otro, los combines o hagas un nuevo término o dos.</p> <p>Puedes guiarte centrándote en un «ES» entre términos que centralmente expresan tu sensación sentida.</p> <p>El final del paso 10 es cuando lo crucial de tu sensación sentida está centralmente expresado por dos o tres términos con «ES» entre ellos. Si tus términos han cambiado, elige espontáneamente los términos centrales y llámalos A, B y C. Escríbelos como «A ES B» y «A ES C».</p>	

<b>Paso 11. Investiga las relaciones inherentes entre los términos <sup>8</sup></b>	
<p>Añade la palabra «inherentemente» después de «ES» en cada una de tus dos oraciones. A ES inherentemente B. A ES inherentemente C. Aún no sabes lo que esto va a querer significar.</p>	<p>Ya que «A» y «B» vienen de la misma sensación sentida, se dará el caso de que «A» es <i>inherentemente</i> «B», no sólo que parezca ser «B».</p> <p>El enlace de inherencia no es algo que ya se conoce en el espacio social. Es más bien tu significado de A que es ya algo de B. Por ejemplo: «¿Cuál es la habilidad de saber esperar que es inherentemente algo que permite un nuevo crecimiento?» El vínculo inherente <b>no</b> es el obvio hecho para todos de que esperar toma su tiempo y el tiempo es necesario para crecer. El vínculo inherente que se encontró en este ejemplo fue: «esperar es un regalo de prestar atención, y el regalo de prestar atención es algo que te hace crecer». Así, «regalo de prestar atención» es un nuevo término</p>
<p>Ahora sumérgete en lo intrincado de la sensación sentida para encontrar por qué A es inherente a B. ¿Cómo están esas dos cosas <b>inherentemente</b> conectadas? ¿Cuál es la <b>naturaleza real</b> de «A», tal que <b>hace que esté</b> en «B»? o ¿Cuál es que <b>tiene que estar en esta relación</b> con B? Escribe lo que encuentres. Llámalo «la conexión inherente». Ahora ya tienes un eslabón entre A y B. Este eslabón es un nuevo término.</p>	<p>Esto requiere entrar en la sensación sentida acerca de los dos términos. Pregúntate «¿qué es A?», «¿qué es B?» Descubre algo respecto a lo que significa para ti A que también está en lo que significa para ti B. Se dará un «ajá, ¡claro que sí!, A no es más que el tipo de cosa que debía estar enB».</p> <p>Puedes tener «A es X» y «ajá, me doy cuenta de que B es también X». Así, mediante el hecho de que ambos son X, están inherentemente relacionados cada uno. X es un eslabón inherente entre A y B.</p>

<sup>8</sup> «Inherencia», según la Real Academia: «Unión de cosas inseparables por su naturaleza, o que sólo se pueden separar mentalmente y por abstracción». También se usará en este paso «intrincado»: «Enredado, complicado, confuso» (N. del T.).

<p>Haz lo mismo con «A ES inherentemente C».</p>	<p>Una teoría PDB es al mismo tiempo lógica y experiencial. El signo «igual» no elimina la diferencia de intrincamiento de cada término. Es por ello que igualándolos puede darse algo excitante e informativo. En la cara de la lógica formal, los dos términos son intercambiables, pero en su lado experiencial la ecuación inherente es una comprensión inteligente. No es realmente una ecuación de unidades idénticas, como <math>1 = 1</math>.</p>
<p><b>Paso 12. Elegir términos permanentes y entrelazarlos</b></p>	
<p>De forma espontánea, construye tu cruce «ilógico». Pregúntate cómo tu cruce central podría establecerse usando alguno de los términos y los enlaces inherentes que encontraste en el paso 11. Formula la oración de forma que podamos decir que un término principal «ES» realmente una combinación de los otros términos que eliges para establecer tu cruce.</p>	<p>Elige tres o cuatro términos principales. Ya podrás aportar más términos más adelante.</p>
<p>Ahora toma el término siguiente de los elegidos como principales, y aplica el «ES» a ese cruce. Re-escribe lo establecido como cruce para asegurar que este segundo término <i>ES</i> alguna combinación de todos los términos de lo establecido.</p> <p>Ahora haz lo mismo para el tercer término. Cada término está ahora definido por una estructura que consiste en alguna combinación de todos los otros términos.</p> <p>Considera cada oración en esta rotación. ¿Realmente dice lo que significa para ti este término? Incluso pensando que las oraciones pueden parecer decir lo mismo pero en orden diferente, probablemente encuentres que alguna de ellas necesitan más especificidad, lo que te llevará a hacer más enlaces inherentes en los términos para expresar lo que quieres decir.</p>	<p>Esto es lo que quiere decir «entrelazar» tus términos. El cruce ilógico es definido para cada término, no sólo conformado entre ellos. Puedes acabar frases con la forma de: A <i>ES</i> B, lo cual <i>ES</i> C, B es A, lo cual <i>ES</i> C, o alguna otra variación.</p> <p>Uno necesita preguntarse: «¿Es esta realmente una definición sensible a este término?» Esto lleva al descubrimiento de significados más específicos y términos de enlace.</p>

<p>Si has desarrollado más especificidad en alguna oración, reconstruye las adiciones en las otras frases. ¿Cómo son definidos ahora los otros términos, incluyendo los cambios y adiciones que has hecho en ese término? Este es un camino que tu teoría desarrollará más tarde.</p>	<p>Si A es B, lo cual lo convierte en C, si has añadido D en orden a definir C, entonces A está definida por B, lo cual lleva a C <b>y a D</b>. Por tanto, necesitas asegurarte de que todo esto encaja con tu sensación sentida de A y de B. Si no lo hace, necesitas cambiar o añadir algo. Estás construyendo relaciones lógicas nuevas entre los términos nuevos, de forma que no debes buscar imponer las relaciones ya usuales entre ellos.</p> <p>Una vez que tengas un término, mantenlo sin cambios para cualquier aplicación de este término. El poder lógico depende de que el término permanezca igual. Más tarde, puedes crear muchas versiones verbales, por ejemplo en cartas, documentos o conversaciones.</p>
<p>Ahora pregúntate cuál de las frases de pasos anteriores necesita ahora tu teoría, de forma que puedas decir lo que te propones decir. Añádelas una a una. Deriva cada una de los términos que has definido. «Derivar» significa encontrar la relación inherente entre el nuevo término y uno de los anteriores. Explica y escribe la relación inherente.</p>	<p>Se da una excitación, porque puedes ver que estás siendo capaz de derivar y definir cada término siguiente de tu núcleo teórico. La estructura de tu teoría entra en cada nuevo término y puede proveer explicaciones internas de él.</p> <p>Cada nuevo término se hace inherente en cada uno de los otros hacia su enlace lógico. Comprueba si está acorde con tu sensación sentida.</p>

Ahora que los términos están lógicamente y experiencialmente enlazados por tu patrón raro o curioso, puedes generar oraciones interesantes substituyendo términos de uno al otro, de la siguiente forma:

Si  $F = A$  y  $A = B$ , entonces  $F = B$ . La oración  $F = B$  es nueva.

O bien: Si  $F = A$ , lo que incluye  $G$ , y  $A = B$ , entonces  $F = B$ , lo que incluye  $G$ .

Substituyendo puedes desarrollar el poder inferencial de una progresión formal de oraciones para llegar a conclusiones. Las conclusiones pueden o no ser aceptables para tu sensación sentida. Si no lo son, debes re-entrar en tu sensación sentida para hacer una aclaración más. Por este camino, el poder de la lógica y la experiencia ayudan a elaborar tu teoría.

Algunas substituciones pueden sorprenderte y extender tu teoría. Cuando obtienes una nueva oración pero parece extravagante o falsa, localiza con precisión lo que parece equivocado y cámbialo *sin perder lo que es nuevo*. Por ejemplo, supón por substitución que tienes  $F = B$ . Esto puede parecer gramaticalmente incorrecto y falso, pero puede ser excitante repensar la naturaleza de «B». ¿Puede que «B» tenga una estructura extraña? ¿Cómo puede ser cierto eso de «B»? Entonces —¡ajá!— puede que de pronto emerja para ti ¡que de hecho es así! Puede que diga más de la naturaleza de «B» que lo que generalmente se sabe.

Una vez que el sistema lógico existe, sus inferencias son «formales», lo que significa que la inferencia se produce de conexiones lógicas más que por el contenido. Si tus términos llevan a una inferencia ajustada, que tu sensación sentida no acepte, se necesita algún cambio. Cambios pequeños o términos adicionales en este momento, normalmente lo corregirán. Si no, el sistema lógico tiene que ser reabierto. De lo contrario, se mantiene el sistema lógico tan vedado que no se puede operar. Cuando los sistemas operan **tanto** lógicamente **como** de acuerdo con la sensación sentida, entonces sus inferencias más «formales» pueden ser poderosas, sorprendentes y significativas.

<p>Repite estas instrucciones tantas veces como sea necesario, en orden a recuperar los términos que necesites provenientes de los pasos anteriores.</p> <p>Expresándolo más claramente, algunas de las palabras y frases que no has usado aún pueden ser agrupadas bajo alguno de los términos principales, que puede que sean equivalentes. Puedes entonces sustituirlos por los términos raros, para generar más oraciones que deriven lógicamente de ellos. De esta forma, puedes hacer muchas afirmaciones de inmediato, que son generadas por tus nuevas estructuras o patrones.</p>	
<p><b>Paso 13. Aplica tu teoría fuera de tu campo</b></p>	
<p>Este paso es un intermedio.</p> <p>La nueva estructura de tus términos pueden servir como un modelo. Aplica solamente el patrón a una o más áreas extensas como el arte, la religión, la educación, la metáfora.</p>	<p>¿Cómo puede tu estructura ayudar a aportar algo acerca de la naturaleza humana, o la sociedad, el Estado, los grupos, las relaciones interpersonales, las ciencias físicas, la verdad, belleza, ética, escritura, sexualidad, lenguaje..., cualquier área extensa?</p> <p>En el ejemplo del dentista, en el paso 7, la estructura aplicada a la educación podría ser: la educación no intrusiva requiere un rol activo por parte de los estudiantes.</p>

<p>Escribe una oración con la forma: Algo acerca _____ (un aspecto de algún tema) es como _____ (tu estructura). Ahora espera a que algo surja que haga que tu oración sea verdadera. Escribe una explicación de lo que has encontrado.</p> <p>Por ejemplo: «Algo acerca del aprendizaje (un tema) es como un interior que tiene dos exteriores (la estructura). Cualquier pequeño tema o evento puede también ser comprensible de una forma nueva e interesante a través de tu teoría.</p>	<p>Sabemos que esta estructura que tú has articulado <i>puede</i> ocurrir en la experiencia humana porque ocurrió en tus facetas. Aplicando tu teoría puede revelar algo que es o debería ser cierto.</p>
<p><b>Paso 14. Expande y aplica tu teoría en tu campo</b></p>	
<p>Este es el desarrollo serio de tu teoría. Puede continuar durante años. Para expandir tu teoría puedes preguntarte: ¿qué próxima cuestión asoma? o ¿hacia qué mayor entendimiento puede llevar esta teoría? o ¿qué factores estrechamente relacionados no ha cubierto?</p>	<p>Si tu teoría implica algo que no buscas decir, ¿qué otros términos o aclaraciones pudieran ser correctas?</p> <p>Recobrar un ejemplo actual puede ayudarte a formular una nueva distinción.</p>
<p>Añade enlaces inherentes si es necesario, de forma que más términos que añadas comiencen a derivarse.</p>	<p>Una vez que la teoría está desarrollada, distinciones futuras e implicaciones seguirán sin que las inventes. Pregúntate «¿qué es esto?» Puede que, de pronto, te des cuenta que has derivado a algo importante que ni te habías imaginado.</p>
<p>Después de que un nuevo término es enlazado, mira por sustitución qué te pueden decir los otros términos.</p>	<p>A veces, tu teoría evita algo que es esperado, o que podría ser elegante o pulcro. Ya que la teoría emerge desde las conexiones intrincadas implícitas dentro de la sensación sentida, cuando «responda» encontrarás las razones que tiene para que sea así.</p>

<p>Puedes expandir tu teoría más y más de esta forma.          Aplica tu teoría a cualquier área relacionada u observaciones en tu campo, que te podría gustar ser capaz de clarificar. ¿Dónde puede que tu teoría consiga una diferencia importante? Defínelo espontáneamente en los términos de tu teoría.</p>	<p>Estás creando nuevos conceptos. No dejes que definiciones fijas o las viejas formas de razonar limiten lo que dices, incluso si tu tema cae dentro de una categoría amplia, con una perspectiva bien establecida. No vaciles en reestructurarla, como hiciste con el área amplia del paso 13. Llamamos a esta reestructuración un «revés» de la forma normal en que, cualquier cosa nueva y específica, tiende a ser rápidamente sumergida dentro de las asunciones existentes acerca del concepto más amplio. Más bien, por ejemplo, un concepto específico sobre los monos puede requerir una reestructuración de la Zoología en su conjunto.</p> <p>La gente a veces cree que su nueva teoría «seguramente es» lo que ya alguna otra más antigua teoría «realmente significa», correctamente entendida. Pero la vieja teoría por sí misma no le da a la gente esta comprensión precisa.</p> <p>La función de la teoría es social. Estar dispuesto a hablar <i>con precisión</i> de tu sensación sentida construye tu comprensión dentro de nuestro mundo.</p>
--	---

Eugene T. Gendlin, Ph.D. & Mary Hendricks, Ph.D., May 10,2004

## REFERENCIAS

- AGUILAR, E. (2004), *Una nueva medida del experimentar*, Tesis Doctoral, Universidad Pontificia Comillas. [http://www.upcomillas.es/Servicios/serv\\_publ\\_tesi.aspx](http://www.upcomillas.es/Servicios/serv_publ_tesi.aspx)
- (2007), «Guía para pensar desde el borde (TAE=PDB)», en C. ALEMANY (ed.), *Manual práctico del focusing de Gendlin*, Bilbao: Desclée, Biblioteca de Psicología: pp. 57-77.
- ALEMANY, C. (2007), «De la psicoterapia experiencial al Focusing: historia evolutiva, contenidos y aplicaciones», en C. ALEMANY (ed.), *Manual práctico del focusing de Gendlin*, Bilbao: Desclée, Biblioteca de Psicología: pp. 21-56.
- ARANEDA, K.; CORDERO, P., y LANDAETA, F. (2006), *Modelo de EAD: Una propuesta experiencial*, Tesina de Master, Santiago de Chile: Universidad Adolfo Ibáñez.
- CLAXTON, G. (2006), «Thinking at the edge: developing soft creativity», en *Cambridge Journal of Education*, vol. 36, n.º 3, septiembre de 2006: pp. 351-362.
- FRYE, C. L. (2007), *Educational implications of Gendlin's Philosophy of Experiencing*, Tesis Doctoral, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- GARDNER, R. C. (2003), *Estadística para psicología usando SPSS para Windows*, México: Pearson Educación.
- GENDLIN, E. T. (1950), *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man*, Tesina de Master no publicada, Departamento de Filosofía, University of Chicago.
- (1958), *The function of experiencing in symbolization*, Tesis Doctoral, University of Chicago.
- [(1981) 2002], *Focusing. Proceso y técnica de enfoque corporal* (6.ª ed.) Bilbao: Mensajero.
- (2007), «The town and the human attention», *The Folio*: pp. 165-171.
- *What first and third person processes really are*, [http://www.mikefinch.com/img/Gendlin\\_FirstAndThirdPersonProcesses.pdf](http://www.mikefinch.com/img/Gendlin_FirstAndThirdPersonProcesses.pdf)
- GENDLIN, E. T., y HENDRICKS, M. (2004), «Thinking at the edge (TAE) steps», *The Folio*, 19-1: pp. 12-24.
- GOODMAN, M. F. (2008), *The transpersonal body: Engaging embodied research to generate a mind-body theory of human transpersonal development*, Tesis Doctoral, Palo Alto, California: Institute of Transpersonal Psychology.
- KRYCKA, K. (2006), «Thinking at the edge: Where theory and practice meet to create fresh understandings», *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, vol. 6 special edition, agosto 2006: pp. 1-10.
- (2009), «Levinas and Gendlin. Joint contributions for a 1st person approach to understanding difficult situations in the Mid-East», *Existential Analysis*, 20.1, enero 2009: pp. 94-108.
- LARRABEE, M. J. (2004), «Eight graders think at the edge», *The Folio*, 19-1, pp. 99-101.
- SCHROEDER, H. (2007), «A role for first-person science in recreation research», *Actas del 2007 Northeastern Recreation Research Symposium*, Evanston, Illinois (EE. UU.): pp. 244-249.