

CUERPOS QUE ESCUCHAN EL ACONTECER DE LA EMPATÍA DESDE EL PROCESO DEL ENFOQUE CORPORAL

TOMEU BARCELÓ¹

RESUMEN: El trabajo tiene que ver con una reflexión acerca de los fenómenos de sincronicidad en la comunicación no verbal y, más en concreto, con el uso del focusing como instrumento para llegar a penetrar plenamente en el mundo subjetivo del otro y permitir una mayor empatía en la relación de ayuda y en la facilitación de grupos. Se trata de buscar caminos confluentes entre las aportaciones de Rogers y Gendlin que nos pueden servir para afrontar con mayor precisión el entrenamiento de terapeutas y facilitadores en su capacidad de comprensión total del otro que les posibilite estar presentes con más intensidad y contemplar lo que acontece en el marco de su relación con el cliente y con el grupo.

Desde estos fenómenos de sincronicidad o empatía corporal y experienciación desde el cuerpo en el proceso de comunicación intrapersonal es posible experienciar corporalmente, en mi propio cuerpo, las sensaciones-sentidas del otro y, al mismo tiempo, ser capaz de no identificarme con esta experiencia interna mediante la vivencia —también corporalmente sentida— de ponerla «a un lado», y experimentar el reconocimiento de lo que forma parte de mi propio proceso experiencial y del proceso experiencial de la otra persona. Esta forma de ejercer la empatía, constituye un enorme potencial en la relación de ayuda y en la facilitación de grupos.

PALABRAS CLAVE: Empatía, Sincronicidad, Sensación-sentida, Experienciar.

Bodies that listen: The advent of empathy from the process of focussing on the body

ABSTRACT: The work framework is about the phenomena of synchronicity in the non-verbal communication and, concretely, about the use of focusing like an instrument to penetrate totally in the subjective world of the other and to increase the empathy in a therapeutic relationship and in the group facilitation. It's about to look for confluent ways between the contributions of Rogers and Gendlin, that can serve us to make the therapists and facilitators training more accurately in their capacity of global comprehension that it makes possible to be able to be present with greater intensity and to contemplate what is occurring within the framework of its relationship with the client and the group.

¹ Filósofo, Certified Focusing Professional y Certifying Focusing Coordinator por el The Focusing Institute of New York, especialista en Dinámica de Grupos por el Center for Studies of the Person de la Jolla, California; Director del Instituto de Formación Ramon Serra de Palma de Mallorca. barcelo1@arrakis.es

From these phenomena of synchronicity or corporal empathy in the intrapersonal communication process it is possible to be experiencing, in my own body, the felt sense of the other and, at the same time, to be able to not being identified to me with this inner experience - also corporally felt - putting it «to a side», and to experience the recognition of which it comprises of my own experiential process and the experiential process of the other person. This form to practice the empathy, constitutes an enormous potential in therapist relationship and to facilitate groups.

KEY WORDS: *Empathy, Synchronicity, Felt-sense, Experiencing.*

«Otra pregunta que me planteo es: ¿Puedo permitirme *penetrar plenamente* en el mundo de los sentimientos y significados del otro y verlos como él los ve?... ¿Puedo entrar en ese mundo con una delicadeza que me permita moverme libremente y sin destruir significados que para él revisten un carácter precioso? ¿Puedo *sentirlo intuitivamente* de un modo tal que me sea posible captar *no sólo* los significados de su experiencia que él ya conoce, sino también aquellos que se hallan latentes o que él percibe de manera *velada y confusa*?».

(CARL R. ROGERS)²

«Hoy en día estudiamos el escuchar desde un punto de vista experiencial. Ya no les damos las liosas instrucciones a los terapeutas de que repitan todo aquello que sus clientes digan. En cambio, creemos que lo mejor es vernos *como si nos metiésemos dentro de nosotros mismos*, permitir sin rechazo alguno que aflore cualquier sentimiento que aflore en nuestro interior. Creemos que en la relación de uno consigo mismo, uno no debe luchar inmediatamente con lo que venga, o intentar explicarlo, o intentar ocultarlo. Más bien, uno debe permitir que poco a poco, sea lo que sea, esté ahí».

(EUGENE T. GENDLIN)³

«El proceso de armonía empática conduce a la construcción de un sentido de confianza en la propia experiencia... Se centra en atender a *la realidad sensorial* presente que, con frecuencia, produce información, en cierto modo diferente, de las anticipaciones e imaginaciones de las personas sobre la realidad. Aprender a atender a los datos sensoriales básicos, desde dentro y desde fuera, es una forma de procesar la experiencia».

(LESLIE S. GREENBERG y OTROS)⁴

² ROGERS, C. (1981): *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona, 58.

³ GENDLIN, E. (1997): «Psicoterapia centrada en el cliente y experiencial» en ALEMANY, C., *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 203.

⁴ GREENBERG, L., y OTROS (1996): *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*, Paidós, Barcelona, 44-45.

«La sincronía puede ayudar a la identificación de la cualidad de una relación en curso, por ejemplo determinando la capacidad de escuchar, la afinidad o el grado de conocimiento interpersonal íntimo de la otra persona».

(MARK L. KNAPP)⁵

1. ENFOCANDO EL ASUNTO: LA COMUNICACIÓN Y EL CUERPO

«Una de las teorías más asombrosas que han propuesto los especialistas en comunicación es la de que algunas veces el cuerpo comunica por sí mismo».

(F. DAVIS)⁶

«Me he sentido como en casa», aseveraba Javier Ortigosa en el prólogo de mi último libro⁷ para resaltar su larga pertenencia (y en cierto modo, aceptando la mía) en la gran casa común del *person-centered approach*. Y es que el Enfoque Centrado en la Persona es, sin duda, una casa sólidamente construida, a iniciativa de Carl Rogers, con una larga trayectoria. Pero, al mismo tiempo, el Enfoque Centrado en la Persona se va enriqueciendo con nuevas aportaciones que mejoran su estructura y su funcionalidad: Gendlin, Carkuff, Greenberg..., son muestras consistentes de este perfeccionamiento progresivo.

Desde que descubrí, hace algunos años, las impresionantes investigaciones de Eugene Gendlin y la práctica del *focusing*, aprendí, cada vez en mayor medida, a escuchar las sensaciones fluyentes de mi propio cuerpo que me suelen indicar nuevos significados para afrontar mis problemas, situaciones o decisiones que me permiten una mayor conexión conmigo mismo y un aprendizaje progresivo de la autenticidad en el permiso que puedo darme para ser mí mismo.

Así que, este entusiasmo por la conciencia y el valor de los significados procedentes del cuerpo, me han impulsado a estudiar y proponer posibi-

⁵ KNAPP, M. (1982): *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*, Paidós, Barcelona, 183.

⁶ DAVIS, F. (2002): *La comunicación no verbal*, Alianza Editorial, Madrid, 52.

⁷ ORTIGOSA, J. (2003): «Prólogo», en BARCELÓ, B., *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 9.

lidades para acentuar mi convicción en el gran potencial de las teorías y aportaciones de Carl Rogers y nuestro enfoque centrado en la persona. La persona es fundamentalmente corporal y la experiencia de las actitudes básicas puede vivenciarse en y desde el cuerpo. Sólo desde ahí la vivencia y la práctica de la congruencia, la consideración positiva y la empatía adoptan su carácter de *real* y se perciben como auténticas.

Desde esta mirada, este trabajo tiene que ver con una reflexión acerca de los fenómenos de sincronidad en la comunicación no verbal y, más en concreto, con el uso del *focusing* como instrumento para llegar a penetrar plenamente en el mundo subjetivo del otro y permitir una mayor empatía en la relación de ayuda y en la facilitación de grupos. Se trata de buscar caminos confluyentes entre las aportaciones de Rogers y Gendlin que nos pueden servir para afrontar con mayor precisión el entrenamiento de terapeutas y facilitadores en su capacidad de comprensión total del otro que les posibilite estar presentes con más intensidad y contemplar lo que acontece en el marco de su relación con el cliente y con el grupo. Este acontecer, que no es de uno ni de otro, sino que confluye en el entre de la relación, es la manifestación de la tendencia transformativa que tiene un potencial de crecimiento y desarrollo mágico y maravilloso. Sus manifestaciones se pueden experimentar desde el cuerpo, lugar de nuestras vivencias, experiencias y significados.

Pero los «cuerpos» no son objetos aislados que experimentan sólo por sí mismos. La corporalidad y su experiencia acontecen como fenómenos en el ámbito de la interacción, y la comunicación no sólo es el medio de este acontecer sino que es el fundamento de la misma vida social e interaccional. Si se suprimiera en un grupo o en una relación social todo intercambio de signos y significados orales o escritos, verbales o no verbales, este grupo dejaría de existir. Y es que desde el momento de su nacimiento hasta el de su muerte, el individuo establecerá intercambios. Se trata de una actividad compartida que, necesariamente, pone en contacto psicológico y social a dos o más personas. La comunicación consiste en cualquier comportamiento que tenga como intención suscitar una respuesta o conducta específica por parte de una persona o de un grupo determinado. La comunicación es un proceso de transmisión de un mensaje, que se realizará gracias a un código que puede estar formado por palabras, gestos, expresiones, sensaciones compartidas...

Así pues, si se acepta que toda conducta en una situación de interacción tiene un valor de mensaje, es decir, es comunicación, se deduce que por mucho que uno lo intente, no puede dejar de comunicar. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes, a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican. Debe entenderse que la mera ausencia de

*palabras o de atención mutua no constituye una excepción a lo que acabamos de afirmar*⁸.

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. Como fundamento de la vida social es un fenómeno humano y no solamente lingüístico. Es verdad que el lenguaje es el instrumento de comunicación más importante que el hombre posee, y el proceso de su pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significación. Pero no es menos cierto que una gran parte de la comunicación, en los intercambios entre las personas, fluye de manera no verbal —consciente o inconscientemente—, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas.

En realidad, a través de las comunicaciones no verbales, aun siendo extraordinariamente complejas, captamos las actitudes, emociones y mensajes que los demás nos transmiten y, muchas veces, nuestra receptividad a los indicadores no verbales modifica totalmente nuestra comprensión de los demás.

Pero, además, el proceso comunicativo puede afectar también a uno mismo, en una especie de autocomunicación. Como manifiesta Martí Tusquets: *La comunicación constituye todos aquellos procesos por los cuales los individuos se influyen unos a otros. Todas las acciones y sucesos tienen aspectos de comunicación, tan pronto como son percibidos por el ser humano. La comunicación puede realizarse a cuatro niveles: intra-personal (dentro de uno mismo), inter-personal (de uno a otro individuo), grupal (puede ser de uno a muchos o de muchos a uno) y cultural (se transmiten mensajes de muchos a muchos)*⁹. Este aspecto de la comunicación intra-personal me ha resultado sugerente, por lo que puede resultar interesante vislumbrar algunas relaciones entre este tipo de comunicación desde el punto de vista no verbal, o corporal.

Comprender el cuerpo en los mecanismos de comunicación no verbal es capital. El hombre es, de hecho, una unidad; y el cuerpo, la mente, los sentimientos, la conducta interpersonal y el espíritu son todas manifestaciones de una esencia única. Toda idea, gesto, tensión muscular, sentimiento, ruido en el estómago, ademán de rasgarse la nariz, melodía entonada, desliz verbal: todo es significativo y lleno de sentido, y se relaciona con el presente. Si sabemos lo que nos indica nuestro cuerpo quizás sea posible conocernos más a nosotros mismos. Así que es plausible que el cuerpo sea fuente de verdad, el lugar donde encontrar la propia identidad y donde está registrada toda la historia vital de un individuo. En él están asentadas todas las experiencias, y disponibles para ser exteriorizadas.

⁸ NORTON, W. (1973): *Teoría de la comunicación humana*, Tiempo contemporáneo, Buenos Aires, 50.

⁹ MARTI-TUSQUETS, J. L. (1976): *Psiquiatría social*, Herder, Barcelona, 142-143.

Existen dos fenómenos que han llamado mi atención estos últimos años y que he encontrado descritos en una lectura interesante además de haber constituido la fuente de inspiración para esta aportación. Por una parte, lo que Knapp denomina «sincronía interaccional» y lo hace citando una investigación de Condon: *Condon sostiene que entre dos interactuantes existe siempre una sincronía análoga. En algunos casos, esta sincronía interaccional puede ser imitativa o una imagen especular de la conducta de otra persona*¹⁰. En segundo lugar, resulta llamativa la relación que pueda existir entre cuerpo y pensamiento a través de lo que Knapp denomina «sensación general» citando para ello una investigación de Dittman: *Probablemente se recuerden ocasiones, ejemplos de ocasiones en que uno trata de comunicar una idea excitante, difícil de conceptualizar, o considerada como muy importante. En tales casos se puede apreciar una «sensación general» de las conexiones entre el flujo de pensamiento y el flujo de movimientos corporales*¹¹.

De manera similar, Gendlin define esta «sensación general»: *Hay una especie de conciencia corporal que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudarnos a alcanzar metas personales. Se ha prestado tan poca atención a este modo de conciencia corporal que no existen palabras prefabricadas para describirla, y yo he tenido que acuñar mi propio término: felt-sense (sensación-sentida). La sensación-sentida cambiará, se moverá si te acercas a ella en la forma debida... Una sensación-sentida no es una experiencia mental, sino física... Una conciencia corporal de una situación, persona o suceso. Un aura psíquica interna que rodea todo lo que sientes y sabes acerca de una determinada cuestión en un momento dado, la rodea y te lo comunica a ti en su totalidad más que detalle por detalle... Una sensación-sentida no te viene en la forma de pensamiento o palabras u otras unidades sueltas, sino como una sola (aunque a menudo perpleja y muy compleja), sensación corporal*¹².

Lo interesante del *felt-sense* es que no consiste en una emoción sino en una sensación preconceptual que, de forma implícita, contiene significado. *Lo que yo quiero decir con sensación realmente es el significado sentido, una riqueza preconceptual, implícitamente «toda esta situación», o «todo lo que tiene que ver con...» Ese tipo de sensación no es una mera tonalidad emocional, sino más bien todo aquello que ha ocurrido y que la vida y yo seamos de la forma que somos ahora*¹³.

¹⁰ KNAPP, M. (2001): *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*, Paidós, Barcelona, 182.

¹¹ *Op. cit.*, 183.

¹² GENDLIN, E. (1988): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao, 57-58.

¹³ GENDLIN, E. (1997): «Focusing», en ALEMANY, C.: *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer Bilbao, 114.

Y es que, en la experiencia de la vida, nada hay más íntimo que la experiencia del propio cuerpo; parece que asegurar su bienestar tiene más prioridad que casi todos los demás asuntos de la vida. Tal vez en ningún otro aspecto de la vida el saber previo de la experiencia tiene una importancia más decisiva que en éste, porque ese saber previo estructura de algún modo nuestros procesos cognitivos y comunicativos.

Sincronicidad¹⁴ o empatía corporal y experienciación desde el cuerpo en el proceso de comunicación intrapersonal constituyen, de ese modo y por ese orden, las reflexiones y aportaciones de este trabajo que, ciertamente, me ha resultado motivador y satisfactorio. Desde estos fenómenos es posible experimentar corporalmente, en mi propio cuerpo, las sensaciones-sentidas del otro y, al mismo tiempo, ser capaz de no identificarme con esta experiencia interna mediante la vivencia —también corporalmente sentida— de ponerla «a un lado», y experimentar el reconocimiento de lo que forma parte de mi propio proceso experiencial y del proceso experiencial de la otra persona.

Es como un *estar ahí* que ha descrito magníficamente Bertha Mook de la Universidad de Ottawa: *En mi actitud de sintonía y escucha, experimento ser transportada al mundo de mi cliente, a estar ahí donde él vive, se relaciona, percibe, siente y experimenta. Estando ahí, me sumerjo en ese nuevo mundo que constituimos juntos y escucho con todos mis sentidos. Percibo los ritmos de sus movimientos, las tensiones de su cuerpo, el tono y la intensidad de sus sentimientos... En el estar ahí estoy completamente presente, sintonizando, consciente y escuchando*¹⁵.

Esta forma de ejercer la empatía precisa, sin duda, de mucho entrenamiento; al mismo tiempo, constituye un enorme potencial en la relación de ayuda y en la facilitación de grupos. Deseo que el atrevimiento haya valido la pena.

2. UN COMPORTAMIENTO CURIOSO: EL FENÓMENO DE LA SINCRONICIDAD CORPORAL EN LA INTERACCIÓN SOCIAL.

«Hay una larga tradición, que se remonta a varios siglos, que vincula la empatía con el comportamiento prosocial; y es un reflejo de la influencia de esta tradición el que la empatía aparezca, a veces, asociada con conductas de ayuda. Otra razón es la de que las iniciativas

¹⁴ Utilizaremos indistintamente el vocablo «sincronía» o «sincronicidad», ya que ambos son usados indistintamente por varios autores que citamos en esta reflexión.

¹⁵ Mook, B. (2004): «Estar ahí: percibir, oír, comprender», en *Revista de Psicoterapia*, vol. 15, núm. 57, 1^{er} trimestre, p. 29.

prosociales pueden ser observadas más fácil y claramente que la reacción emocional de una persona ante el malestar de otra».

(N. EINSENBURG y J. STRAYER)¹⁶

«Aunque la empatía pueda parecer misteriosa, conviene recordar que en el universo hay muchas cosas que parecen misteriosas, sólo que nos hemos acostumbrado a ellas; y, quizás, también lleguemos a acostumbrarnos a la empatía».

(H. SULLIVAN)¹⁷

Siempre que dos personas participan en una ocasión social deben optar por cierto grado de proximidad física. La proximidad varía con el medio social. En una fiesta muy concurrida, los invitados se aproximan entre sí, en parte para oír la conversación, y en parte para indicar con quién están interactuando. A veces estas situaciones son encuentros sociales. El encuentro social es una ocasión de interacción cara-a-cara en los que la presencia recíproca manifiesta una cierta disponibilidad de los participantes.

En este tipo de encuentros *las reglas que organizan la presencia recíproca cara-a-cara permiten flujos ordenados de comunicación, pero esto es el resultado de la actuación de reglas que remiten en primer lugar a la interacción, a los movimientos de comportamiento, a la construcción de una definición de la situación*¹⁸. Esto hace que, en este tipo de situaciones, se exprese un orden social determinado y que, por consiguiente, al representar auténticos microsistemas sociales puedan adoptarse como unidad de análisis.

El hecho de que estos microsistemas puedan adoptarse como unidad de análisis constituye un factor muy importante en la investigación de la relación terapéutica y en los grupos, puesto que implica que una relación de ayuda no consiste en la intervención de un terapeuta hacia su cliente (sea una intervención de escucha activa, de proyección, de mensaje...), sino que es un fenómeno interaccional que acontece. Es el transcurso de este acontecer, como unidad que supera la simple relación entre dos individuos, el proceso que lleva inherentemente todo su potencial terapéutico y de crecimiento.

¹⁶ EINSENBURG, N., y STRAYER, J. (1992): *La empatía y su desarrollo*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 155.

¹⁷ SULLIVAN, H. (1953): *The interpersonal theory of psychiatry*, Norton, New York, 41-42.

¹⁸ WOLF, M. (2000): *Sociologías de la vida cotidiana*, Cátedra, Madrid, 32.

También en los grupos sucede lo mismo. El haz de relaciones que se produce en las interacciones entre el facilitador y las personas del grupo, y entre ellas mismas, forma un compendio interaccional potente que contiene toda la energía de una tendencia constructiva que transforma¹⁹.

Aún en los comportamientos más simples es un hecho que, en estas situaciones, un individuo que habla está animado por movimientos y gestos. Esta actividad motriz afecta todas las zonas del cuerpo del locutor: la cabeza, los ojos, la tez del rostro, los hombros, el tronco, los brazos, las manos, los dedos, las piernas y los pies. No cabe duda de que la cuestión del alcance de esta actividad motriz en el seno del proceso de comunicación resulta crucial. Los gestos y la actividad visible de las personas que interactúan deben tener una función comunicativa esencial, ya que transmiten, en la situación de interacción, un conjunto de informaciones de las que el mensaje verbal parece no estar claramente provisto.

Uno de los muchos y complejos fenómenos que se producen en una situación cara a cara es la sincronización imitativa de los movimientos corporales de los interactores, especialmente cuando la comunicación que se establece se caracteriza por una cierta «intimidad».

Algunos autores han acuñado el término «empatía» intentando traducir el vocablo alemán *emfühlung* utilizado por Robert Vischer (filósofo de la estética) para designar que la aprehensión de un objeto sensible encierra una tendencia inmediata en el sujeto a llevar a cabo un tipo especial de actividad. El concepto ha sido utilizado en psicología, para determinar una actitud del terapeuta en la relación de ayuda (Rogers) y en la filosofía de la historia en el sentido de comprender la historia «desde dentro» a partir del método hermenéutico.

La empatía, o sincronía interaccional —en términos de Knapp— presupone la capacidad de adoptar la perspectiva y el rol de otra persona y tiene que ver con una tendencia a sentirse uno mismo «dentro» de una situación. El sociólogo G. Mead, por ejemplo, estaba interesado por la cuestión de la adopción de roles y escribió acerca de la internalización de normas sociales y el desarrollo del sí mismo en la interacción humana, manifestando que las personas no sólo desarrollamos respuestas adecuadas con nuestro papel en la relación sino que incorporamos en nuestro sistema reactivo las respuestas de otras personas significativas en la situación. *Nos referimos, por supuesto, a una situación social en cuanto distinta de simples reacciones orgánicas como los reflejos del organismo en el caso que una persona se adapta inconscientemente a las que la rodean. Uno logra la conciencia de sí en la medida en*

¹⁹ He intentado explicar más detalladamente el funcionamiento de esta tendencia en los grupos en el libro BARCELÓ, B. (2003): *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

que adopta la actitud del otro o se siente estimulado a adoptarla. Entonces se encuentra en posición de reaccionar en sí a esa actitud del otro²⁰.

¿Es posible pues que en algunas situaciones sociales exista una especie de mímica motora que haga que, a través de nuestro cuerpo, adoptemos esta actitud de empatía o sincronicidad? ¿Puede ser la sincronicidad o la empatía un signo de comunicación no verbal, además de verbal? ¿Tiene un carácter de no intencional o responde a algún sentido?

Cuando vemos que algún objeto está a punto de caerse sobre la pierna o el brazo de otra persona, tendemos naturalmente a recoger y retirar nuestra pierna o nuestro brazo. Este es un ejemplo de una acción producida por un observador y que es apropiada o acorde con la situación de la otra persona más que con la propia. El observador actúa como si ocupara el lugar del otro hasta el punto de fruncir el entrecejo con su dolor, de sonreír con su alegría o de intentar eludir el peligro de esa persona. Es una especie de empatía o sincronicidad refleja, más que consciente, casi primitiva, que funciona como un proceso comunicativo paralelo de la situación «normal» de interacción.

Si nos fijamos en la evolución de un bebé nos daremos cuenta fácilmente que tiende a asumir los modelos de una cierta imitación de los adultos como si fuera una máquina copiadora de gestos corporales, como si existiera una tendencia innata no específica a imitar y, este hecho, resulta sin duda básico para el aprendizaje social.

Algunos antropólogos han descrito la ceremonia ritual de la *couvade* en la que, como es sabido, el padre aparece sufriendo los dolores de parto junto con la madre²¹. En situaciones más cotidianas podemos observar, por ejemplo, como una madre al dar una papilla a su hijo, la mayoría de las veces abre su boca «después» de que la haya abierto su bebé; de ahí que la madre esté «imitando» y no sólo intentando inducir al niño a que la imite.

Como podemos entrever, este fenómeno de sincronicidad es más cotidiano y habitual de lo que aparece a simple vista. Después de todo, el observador que retira su brazo ante el objeto que cae sobre otro no se lesiona, ni la madre se come la comida de su bebé. En cierto sentido es inapropiado «hacer» la conducta de la otra persona. Tales acciones dan la impresión, incorrecta y falsa, de que el observador es momentáneamente la otra persona

²⁰ MEAD, G. (1972): *Espíritu, persona y sociedad*, Paidós, Buenos Aires, 220.

²¹ En el libro cuya referencia es DAVIS, F. (2002): *La comunicación no verbal*, Alianza, Madrid, especialmente en el capítulo 5, «El cuerpo es el mensaje», se citan algunas investigaciones de Birdswhistell en este sentido. Una muy curiosa pretende demostrar que los esposos pueden llegar a parecerse y que los niños adoptados puedan parecerse a sus padres adoptivos. Así Flora Davis manifiesta: «*De lo que se trata es de que el ser humano es un gran imitador, maravillosamente sensible a las señales corporales de sus semejantes. El estudio de la comunicación lo demuestra continuamente*» (p. 54).

en la situación de esa persona más que en la suya propia. Pero, ¿por qué hace la gente esto?, o mejor aún, ¿hace realmente esto la gente?

En realidad parecería que sólo pudiéramos hablar de comunicación no verbal o de lenguaje del cuerpo si fuéramos capaces de demostrar la existencia de un código, es decir, de un sistema de señales compartidas socialmente, por medio del cual un individuo transmite su experiencia a otro individuo que, a su vez, responde de forma sistemática a dicho código. Pero eso no siempre es así, en general lo que se denomina comunicación no verbal se basa en las inferencias del interlocutor a partir de la actividad corporal de la persona que se dirige a él.

Es plausible pensar que esta sincronicidad corporal no es necesariamente expresiva de ningún estado interno de la persona que la manifiesta; sin embargo sí es expresiva «para» la otra persona en la situación social. Si hacemos caso del marco teórico de Watzlawick²², por ejemplo, que considera cualquier conducta que se produce en un contexto social como potencialmente comunicativa, habría que señalar que siempre que se produce el fenómeno de la sincronicidad hay alguna «otra persona» en la situación. Por consiguiente, el foco del análisis del fenómeno debería ampliarse para incluir a esta otra persona así como el efecto potencial de la conducta sobre ella.

Watzlawick y otros proponen²³ que las conductas no verbales transmiten información analógica a otros sobre nuestras relaciones con ellos.

Si esto es así, si los comportamientos no verbales, o actividad visible del locutor, tienen funciones importantes dentro del marco de la transmisión de las informaciones durante el proceso de comunicación, debe ser posible ver su huella cuando este proceso se desarrolla sin que los interlocutores puedan verse uno al otro. Privados de la visibilidad de estas señales no verbales, estos interlocutores deberían renunciar a utilizarlas, ya que exigen una considerable energía y resultan inútiles en dicha situación. Además, al estar ausentes estas señales en el canal de comunicación, el intercambio verbal debería verse profundamente afectado. En dicho caso podría producirse la eventualidad de que la ausencia de señales no verbales implique un empobrecimiento considerable del conjunto de la interacción social o, por contra, la de que los interlocutores hicieran un esfuerzo para paliar la ausencia de señales visibles operando importantes compensaciones verbales y llevando a cabo, en amplia medida, modificaciones de su lenguaje, de sus entonaciones o de otros aspectos del comportamiento verbal. En cualquier caso, en comparación con una situación de encuentro cara-a-cara, la comunicación

²² WATZLAWICK, P., y OTROS (1989): *Teoría de la comunicación humana*, Herder, Barcelona.

²³ *Op. cit.*, 62-67.

que se desarrolle en ausencia de visibilidad recíproca parece que debería ser sumamente diferente, tanto a nivel verbal como no verbal²⁴.

Sin embargo, las personas cuando hablan se mueven y sus movimientos no parecen estar relacionados con la transmisión de información, entonces los comportamientos no verbales o son comunicativos y transmiten, dentro del proceso interaccional, significados importantes; o la actividad gestual forma parte integrante del proceso de codificación, es decir, de la actividad a través de la cual las ideas adoptan una forma comunicable.

Pero, aplicando el principio de Watzlawick a la sincronidad corporal, —que las conductas no verbales transmiten información analógica a otros sobre nuestras relaciones con ellos—, podemos advertir que el observador se autovivencia momentáneamente como sintiendo lo mismo que siente el otro al inclinarse, sobresaltarse o sonreír como si estuviera en la situación del otro. En lugar de decir simplemente «ya sé cómo te sientes», el observador «muestra» cómo te sientes utilizando el código analógico equivalente al enunciado verbal. Esto sugiere que la sincronidad corporal, o esta clase de empatía con el cuerpo, es más que una conducta no verbal; es una comunicación no verbal dirigida a transmitir «sentimiento de compañerismo» a la otra persona.

El movimiento corporal sincrónico se halla implicado en la actividad verbal del individuo, y en los momentos de escucha, y es función del grado de complejidad de la actividad comunicativa. Esta actividad motriz parece necesaria para la persona que habla y para la que escucha y crece en función de la densidad y la complejidad de la actividad verbal comunicativa.

La mayoría de los gestos desplegados por una persona que habla o que escucha tienen la apariencia de una actividad analógica. No siempre resulta fácil darse cuenta de ello, porque las personas, generalmente, nos centramos en nuestra dimensión verbal y, por consiguiente, la gesticulación tiende a escapar de nuestra atención. Pero basta con observar una conversación entre terceras personas a cierta distancia, o interrumpir el sonido del televisor durante la emisión de un debate, para ver aparecer de forma manifiesta la multitud de movimientos que esbozan, a menudo tan sólo de forma incipiente y vaga, contenidos del discurso. La forma del objeto evocado, su movimiento, su relación con otra cosa, sus atributos, su localización en el

²⁴ Existen, no obstante, algunas situaciones en las que la experiencia de empatía no precisa un encuentro cara-a-cara: contextos de relación de ayuda telefónica, como el «teléfono de la esperanza», terapia *on line*, fenómenos de relaciones interpersonales a través de *chats* e *internet* y el fenómeno denominado *gosting* acuñado por Ned L. Gaylin en terapia familiar centrada en la persona (básicamente *gosting* es una forma de empatizar con un miembro ausente). Ver GAYLIN, N. (1997): «Terapia familiar centrada en la persona», en BRAZIER, D., *Más allá de Carl Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 157-172.

espacio..., se manifiestan unos tras otros en los gestos. En tiempos fuertes de la expresión verbal, estos gestos pueden invadir incluso toda la actividad corporal, constituyendo la mímica. Aunque, generalmente, sólo la mano y el rostro «hablan» y, la mayor parte del tiempo, de manera apenas alusiva. Una parte de estos gestos son sincrónicos, imitativos de los gestos del otro interlocutor.

Es verdad que, a veces, las personas producen sincronidad corporal cuando están solas —frente al televisor o viendo una película, por ejemplo—, pero esto puede explicarse por analogía con el lenguaje. Cuando estamos solos, a menudo pensamos con palabras y estas palabras a veces las pronunciamos. De manera semejante, representamos algunas reacciones de manera no verbal y éstas también pueden expresarse incluso cuando estamos solos. O pudiera ser que participemos en una experiencia de «personificación» de la pantalla en cuyo caso ésta se convertiría en un «receptor».

Sea como sea, aunque el estímulo que genera sincronidad corporal puede suscitar reacciones intrapersonales, parece que no son éstas las que conducen a una manifestación visible. La empatía corporal es una función de la situación interpersonal y comunicativa, no un producto secundario de una experiencia privada.

Quizás se trate de procesos paralelos: el mismo estímulo puede inducir las reacciones internas y las manifestaciones externas, pero ambas funcionan de manera independiente, como ocurre en el caso del lenguaje verbal. El lenguaje no es el simple producto de la emoción o de la cognición, ni la consecuencia involuntaria de un estado intrapersonal; más bien tiene su propio campo en la interacción humana. Pero el modelo habitual de la conducta no verbal es que, a diferencia del lenguaje, constituye simplemente un «indicador» comportamental que revela, a menudo de manera inadvertida, la experiencia interna del individuo.

Pero si la función de la sincronidad corporal es comunicativa ¿Por qué la gente manifiesta a otros algo que puede reflejar o no su estado anímico interior? ¿Por qué esta manifestación tiene que ser tan rápida y tan exactamente sintonizada con la disponibilidad del receptor y su decodificación?

Creo que esto ocurre debido a que la sincronidad corporal transmite un mensaje que es de vital importancia para nuestra relación con otros: yo puedo sentir como tú sientes; yo soy como tú.

La empatía, como se ha dicho más arriba, ha sido de interés para los teóricos sociales debido a su importancia para la sociedad. Pero la empatía que sólo es sentida y nunca actuada no tiene implicaciones sociales²⁵. El su-

²⁵ Por eso la última condición de Rogers en su teoría terapéutica siempre hace relación a la percepción en grado mínimo por parte del *client* de la actitud empática del terapeuta.

frimiento o la alegría por otro constituye una experiencia privada, a menos que aparezca como palabra o acción. Por el contrario, las palabras o las acciones adecuadamente expresadas pueden tener su efecto saludable aunque no vayan acompañadas por la experiencia privada de la empatía²⁶.

Así, la sincronización corporal tendría la función de expresar empatía al otro. En esa tarea no espera a comprender plenamente la situación del otro, ni requiere que el observador experimente primero los sentimientos del otro; su primera prioridad consiste en manifestar semejanza con el otro y esto lo hace rápidamente y precisamente.

Parece que los seres humanos estamos especialmente capacitados para semejante función. Esto es, nos hallamos en estrecha sintonía con las situaciones de nuestros compañeros; luego procesamos la información rápidamente y, a continuación, registramos de manera inmediata, no verbal, que lo hemos hecho así. Después podemos llegar a comprender o a sentir la situación del otro en un sentido más deliberativo y eso puede conducir a las palabras o a la acción, pero la prioridad social es tan grande que primero se produce la comunicación inmediata.

Si podemos considerar la conducta no verbal sin prejuicios podemos entrever que esa conducta puede ser comunicativa. ¿Por qué iba a aparecer semejante conducta si no estaba dirigida a ser vista? ¿Por qué iba simplemente a desbordarse a partir de sucesos internos? La naturaleza no parece ni descuidada ni derrochadora; otras conductas humanas son precisas y funcionales. Por consiguiente, si una conducta se hace visible a otros, parece razonable empezar por asumir que es comunicativa —siguiendo las tesis de Watzlawick—. Así, si la conducta no verbal expresa información a otros y es parte del proceso comunicativo a través del cual nos conectamos con los otros, es plausible suponer que este fenómeno sincrónico corporal tiene también una función significativa en la interacción social y pudiera suponerse que esta función se fundamenta en la expresión de empatía hacia los demás, más que en la comunicación de un estado interno propio.

En cualquier caso esta sincronización interaccional es algo sutil y no consiste en una exacta imitación de gestos, sino en una especie de ritmo compartido. Flora Davis, al comentar los experimentos de William Condon en base a múltiples filmaciones de diferentes conversaciones, manifiesta: *La sincronía interaccional es variable. Algunas veces está presente sólo de manera muy leve y otras aparece muy intensificada. Dos personas que están sentadas*

²⁶ El libro cuya referencia es EINSENBERG, N., y STRAYER, J. (1992): *La empatía y su desarrollo*, Desclée de Brouwer, Bilbao, contiene un estudio muy detallado sobre la empatía y su utilidad social, especialmente en el capítulo titulado «Empatía, simpatía y altruismo: lazos empíricos y conceptuales», pp. 321-349, aunque el enfoque es lingüístico más que corporal.

*pueden mover solamente sus cabezas al compás; luego pueden agregar movimientos de pies o manos, hasta que finalmente parecen acompañarse con todo el cuerpo. La experiencia interna en un momento así es un sentimiento de gran armonía, de que realmente uno se comunica con la otra persona, a pesar de que la conversación puede ser enteramente trivial. Por lo tanto, en un nivel subliminal la sincronía interaccional expresa variaciones sutiles pero importantes en la relación*²⁷.

No por sutil el de la sincronicidad deja de ser un fenómeno significativo en la interacción humana. Es cierto que quizás hagan falta plurales investigaciones para poder explicar por qué se produce. Pero quizás resultara más adecuado comprender para qué se da este fenómeno en las relaciones humanas. Y quizás una razón sea la necesidad del ser humano de comprender a los demás, aunque sólo fuera para comprenderse a sí mismo, pero *para comprenderse a sí mismo, el hombre necesita que otro lo comprenda. Para que otro lo comprenda necesita comprender al otro*²⁸.

En palabras de Kanpp: *Cuando observamos un lenguaje corporal, lo que vemos es un sistema que mantiene algunos paralelismos con el lenguaje hablado. Los datos presentes muestran que la cinésica no es un sistema de comunicación que posea exactamente la misma estructura que el lenguaje hablado. Sin embargo, los movimientos del cuerpo mayores o menores aparentan tener una clara relación con las correspondientes unidades del habla grandes o pequeñas. Los movimientos no parece que se produzcan al azar, sino que están inextricablemente ligados al habla humana. Desde el nacimiento existe un esfuerzo para sincronizar los movimientos del habla y del cuerpo, y los adultos manifiestan una auto-sincronía y una sincronía interaccional*²⁹.

Y si aceptamos como evidente este fenómeno, ¿por qué no podemos ir un poco más allá? ¿No puede ser posible que esta capacidad «imitativa» en la gestualización abarque también la capacidad del ser humano de sentir realmente, corporalmente, aquello que el otro siente, su *felt-sense*, esta sensación difusa y general acerca de... y no sólo de comprender cognitivamente el significado de esta experiencia? Si esto fuera así, y yo creo que lo es, entonces tiene mucho más sentido este *penetrar plenamente en el mundo de los sentimientos y significados del otro* del que hablaba Rogers. Más aún, si hubiera un instrumento que nos permitiera aprender a hacer eso —y yo creo que lo hay mediante el *focusing*— tendríamos a nuestra disposición una herramienta poderosa para el entrenamiento de terapeutas y facilitadores y para nuestras mismas relaciones interpersonales.

²⁷ DAVIS, F. (2002): *La comunicación no verbal*, Alianza, Madrid, 138.

²⁸ Frase de T. Hora, citada por WATZLAWICK en su libro ya citado *Teoría de la comunicación humana*, p. 37.

²⁹ KANPP, M., *Op. cit.*, 203-204.

3. COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL Y AUTO-SINCRONÍA: EXPERIENCIA, CUERPO Y LENGUAJE.

«Si lo comparamos con lo que normalmente pensamos y sentimos, lo que surge desde el lado corporalmente sentido de la consciencia es idiosincráticamente más complejo y polifacético, y, aún así, más abierto a nuevas posibilidades. No estamos completamente determinados por el pasado, pero al contrario de lo que normalmente se dice hoy en día, tampoco podemos construir cualquier narración que nos guste. Sólo cierto tipo de pasos traerán consigo el surgimiento de nuestra vida corporal. Pero todo eso no se puede expresar apropiadamente en una introducción. Por decirlo de algún modo, las palabras todavía no están dotadas del significado que necesitan expresar».

(E. GENDLIN)³⁰.

Si el fenómeno de la sincronía interaccional resulta interesante, parece que no lo es menos el de la auto-sincronía —para seguir utilizando el término de Knapp— que se refiere a esa «sensación general de las conexiones entre el flujo de pensamiento y el flujo de movimientos corporales»³¹. Este fenómeno entra en el ámbito de la comunicación intra-personal, más que en el ámbito interaccional y quizás por eso la teoría de la comunicación no le ha dedicado muchos esfuerzos investigadores.

Sin embargo, el mismo Paul Waltzlawick ya se cuestiona este hecho como relevante en la teoría pragmática de la comunicación cuando manifiesta: *Se plantea entonces el interrogante de si alguno de los principios de nuestra teoría de la pragmática de la comunicación humana puede ser útil cuando nuestro interés se desplaza de lo interpersonal a lo existencial y, en tal caso, de qué manera*³².

Parece que este fenómeno ha sido más estudiado en el ámbito terapéutico y en su relación con el lenguaje. Así, Griffith, profesor de psiquiatría de la Universidad de Mississippi manifiesta a propósito de un comentario de un caso de terapia: *Podemos decir que, en concreto, la señora Martin experimentaba su vida pero no sabía qué experimentaba. Sólo podía conocer aquello para lo cual disponía de un lenguaje que posibilitara ese conocimiento. Para ella, el*

³⁰ GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Paidós, Barcelona, 18.

³¹ KANPP, M., *Op. cit.*, 183.

³² WATZLAWICK, P., y OTROS: *Op. cit.*, 235. Es curioso que esa cuestión se plantee en el epílogo de ese libro como interrogante. En el inicio del epílogo los autores refieren una cita de Pascal para plantear el asunto: «Pues el hombre sostiene consigo mismo un diálogo interior».

*éxito de la terapia dependía de construir un lenguaje con el que pudiera hablar de su mente y su cuerpo consigo misma y con otros. No podemos comprender nuestra experiencia si no disponemos de un lenguaje para comprenderla; y si no comprendemos la experiencia que vivimos, nos sentimos impotentes en el intento de comunicar esta experiencia a otros*³³.

La experiencia tiene lugar en un mundo hablado y siempre se encuentra saturada de lenguaje. Pero el cuerpo responde con más complejidad que todo el lenguaje y las normas sociales juntos. Nuestro cuerpo siente la complejidad de cada situación y posibilita la mayor parte de las cosas que hacemos a lo largo del día sin que tengamos que pensar en cada uno de nuestros movimientos. Ciertamente, lo que pensamos es importante, pero sólo podemos pensar en unas pocas cosas a la vez. Sin embargo, el cuerpo totaliza la situación global y da con las actuaciones apropiadas la mayoría de las veces. El cuerpo humano vive de forma inmediata y directa cada situación.

Los poetas y los artistas, por ejemplo, trabajan a partir de una sensación de algo que todavía no se ha formado. Entre los hombres de negocios es bien conocido que muchas decisiones son tomadas por aquellos que saben medir una situación por la sensación que de ella tienen. Estas personas es como si tuvieran «olfato para los negocios». El cuerpo sabe, y puede crear complejidades más realistas que las que puedan ser pensadas o dichas en cualquier forma.

Supongamos que tengo una sensación extraña y confusa —es por la tarde—. Luego me doy cuenta de que me he olvidado de algo, ¿qué es eso? No lo sé y sin embargo ahí está, en esa extraña tensión corporal. Pienso sobre todo aquello que tenía que hacer hoy, pero ninguna de ellas es «eso». ¿Cómo sé que ninguna de ellas es lo que olvidé? Esa sensación de algún modo lo sabe. No desaparece. Me sumerjo en la sensación. De pronto me acuerdo: sí, había quedado con alguien para almorzar. Ahora ya es demasiado tarde. Esto puede ponerme tenso. ¿Pero que hay de esa sensación? Esa tensión concreta ha disminuido. El alivio no es más que la disminución de esa sensación. Su reducción es lo que me hace saber que me he acordado. La experiencia de recordar es algo que se experimenta y el término «recordar» lo usamos como referencia directa a la experiencia.

Es evidente que también hay indicadores externos del recordar, por ejemplo una llamada telefónica para disculparme. Pero este espacio en blanco, pre-verbal, que ha generado el cuerpo en forma de una leve sensación, acarrea un flujo de pensamiento que, cuando se ajusta a la sensación, produce un nuevo sentir corporal, en este caso de alivio.

³³ GRIFFITH, J. (1996): *El cuerpo habla. Diálogos terapéuticos para problemas mente-cuerpo*, Amorrortu, Buenos Aires, 82.

Este fenómeno de auto-sincronía es en realidad un proceso que realiza nuestro organismo y está presente a lo largo de nuestra existencia. Siempre podemos acceder a ella, aunque no seamos conscientes de esto en todo momento.

Como explica Griffith: *A veces, una persona entra en una situación que en ese momento representa algo en que esa persona no está preparada para participar. La mente aún no ha podido comprender qué podría ser eso. Pero el cuerpo sí. El cuerpo emite señales de que esa situación encierra algo de lo que la persona se debe proteger en ese momento. El cuerpo ha captado esta idea que aún escapa a la mente*³⁴.

Esta experiencia sentida, o sensación general o auto-sincronía³⁵ significa darse cuenta de lo que estamos experimentando directamente en nuestro interior, sin la influencia mediadora de pensamientos, creencias, evaluaciones etc. Incluye sentimientos, emociones y sensaciones que surgen del propio cuerpo. Aunque muchas veces no nos damos cuenta del constante fluir de estas experiencias, nuestro interior las puede sentir de forma muy concreta e inmediata. Por ejemplo, podemos sentir en nuestro cuerpo una tensión o agitación que significa miedo, una pesadez o presión que indica tristeza o una sensación de hormigueo o energía que expresa un sentimiento de alborozo. Es decir, todo nuestro organismo está continuamente en proceso de experimentar, y podemos permitirnos sentir esto de forma muy sencilla y directa.

Es obvio, y de ahí la importancia del fenómeno para la teoría de la comunicación, que el lado corporal subjetivo no es privado. Es tan público e interaccional como el propio lenguaje. La «sensación general» es la interacción corporal con las diferentes situaciones. Lo que uno siente en cada momento siempre es interaccional, se refiere al universo infinito y a las situaciones en un contexto con otras personas, palabras, signos, entornos físicos, sucesos... La experiencia no es «subjetiva» ni intrafísica, sino interaccional.

La psicología cognitiva contemporánea nos lleva a pensar que los lazos que se han establecido entre el referente y el locutor son lazos de una actividad preceptivo-cognitiva que se limita a la estructuración y formación de categorías, a la conceptualización y organización de vínculos lógicos. Según este punto de vista, el mundo al que nos enfrentamos y sobre el que gira nuestra experiencia y nuestra comunicación, en un momento dado, sería un mundo puramente geométrico y técnico, que se presentaría sumamente bien a un tratamiento a través de procesos cognitivos-rationales del sujeto. Por lo que respecta a las resultantes de este tratamiento, son de tal naturale-

³⁴ GRIFFITH, J., *Op. cit.*, 112.

³⁵ El filósofo experiencial E. Gendlin la llama *felt sense*. Véase: GENDLIN, E. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*, Macmillan, New York.

za que, a su vez, se prestan muy bien a la comunicación en su forma verbal y conceptual. Entre el acontecimiento vivido por el locutor y la relación que de éste hace a su auditor, sólo habrían contribuido los «procesos mentales superiores».

Pero, a mi juicio, el mundo con el que tratamos todos los días no es tan geométrico y técnico como sugiere el cognitvismo. El individuo está constantemente en relación con un universo que nunca le permite ser neutro, que lo anima, lo atrae, lo rechaza, lo trastorna y suscita en él gran cantidad de sentimientos, emociones y actitudes. Nos hallamos ante dimensiones que, a su vez, son mucho menos captadas de modo conceptual que de modo afectivo, postural, motor, corporal en definitiva. Así, de lo que habla un locutor cuando menciona su referente interno en la comunicación, no es tanto de las formas simbólicas o conceptuales, como se ha considerado generalmente, como de las representaciones globales que incluyen además de esos aspectos simbólicos y conceptuales, importantes elementos corporales y motores, que son indicios de las motivaciones, actitudes y estados emocionales experimentados por este sujeto a través de sus experiencias del referente.

Así pues, ésta sería una matriz dinámica que constituiría la fuente de la actividad gestual. Cuando una persona tiene que expresar algo, en el proceso de comunicación, y hacer que su receptor comparta el sentido con ella, es decir, el conjunto tanto conceptual como no conceptual de lo expresado, este locutor únicamente dispone de un código de comunicación común, el lenguaje, que es conceptual. ¿Intentará entonces traducir los aspectos no conceptuales de lo que expresa a través de sus gestos? Creo que no, ya que para ser comprendido por su compañero, estos gestos deberían ser infinitamente más elaborados que los vagos esbozos que generalmente constituyen. Pero lo que necesita el locutor para seleccionar mejor las palabras y las frases adecuadas para comunicar su experiencia global, es estar en contacto directo con esta experiencia. En esta operación, las expresiones se avivan necesariamente y los elementos gestuales y motores, esos portadores de sentido, son esbozados una y otra vez. Sin esa actividad, el locutor no podría recuperar plenamente el sentido de lo que desea comunicar.

Es más, cuando una persona, en una situación de interacción, comunica algo de su estado interno, el receptor suele percibir si el contenido de la comunicación verbal es genuino en el sentido de si aquello que se comunica responde exactamente a lo que se siente, o más bien se percibe un desajuste entre lo que se dice y lo que realmente se transmite. Cuando notamos un desajuste entre la comunicación verbal y la no-verbal, cuando las palabras «dicen» una cosa y el cuerpo expresa otra, nos sentimos «engañados», o notamos que esa persona en cuestión «no dice la verdad».

En la interacción percibimos pues si la persona comunicante está en auto-sincronía, es decir, si la comunicación verbal y la no verbal que se produce simultáneamente están en ajuste. Y sin duda el proceso comunicativo es más auténtico y transparente cuando la comunicación verbal y la no verbal que se suscitan en una determinada situación social se manifiestan congruentemente. Para ello, es preciso que los interactores se mantengan en auto-sincronía y expresen aquello que realmente sienten. *Sólo desde este nivel se puede comprobar que la realidad no es algo objetivo, inalterable, 'que está ahí afuera', con un significado benigno o siniestro para nuestra supervivencia, sino que para todos los fines y propósitos, nuestra experiencia subjetiva de la existencia es la realidad, que la realidad es nuestra manera de pautar algo que quizás esté más allá de toda verificación humana objetiva*³⁶.

Knapp va todavía más lejos: *es posible que las personas cuyos movimientos corporales no son sincrónicos con el habla, padezcan de alguna enfermedad patológica*³⁷.

Pese a ello, sin embargo, a medida que las personas crecemos, solemos aprender a desligar nuestro cuerpo —expresiones faciales, tono de voz, respiración, postura, mirada...— de nuestro discurso hablado, quizás por prejuicios sociales, normas, valores o cualquier otra causa posible. Día tras día ocultamos a ese desnudo ser humano. Mantenemos un celoso control para que nuestros cuerpos no pregonen mensajes que nuestras mentes, por descuido, no logran ocultar. Sonreímos constantemente como forma de justificación, de defensa o de excusa. *Este proceso de enmascaramiento va más allá de los músculos faciales. Nos enmascaramos todo el cuerpo y a medida que pasan los años las máscaras que usamos se van volviendo más difíciles de llevar*³⁸.

La capacidad humana de crear un lenguaje funcional de uso diario, escindido del cuerpo, es notable. Al mismo tiempo, silenciar la propia voz para proteger alguna sensación o relación quizás tenga sentido y se logre fácilmente; mucho más difícil, aunque igualmente posible, es silenciar también las expresiones de nuestro cuerpo. Y, si hacemos caso de la aseveración de Knapp, la escisión del lenguaje y el silenciamento del cuerpo constituyen, al parecer, el suelo donde crecen los síntomas de la patología.

Rogers descubrió, sin duda, que desde el interior de las personas surge un proceso de autopropulsión hacia el cambio y el crecimiento. Para facilitar este despliegue eliminó todo tipo de respuestas interpretativas y, en su lugar, las sustituyó por la aceptación incondicional y la empatía para tratar de captar exactamente lo que el paciente intentaba transmitir.

³⁶ WATZLAWICK, P., *Op. cit.*, 244.

³⁷ KANPP, M., *Op. cit.*, 204.

³⁸ FAST, J. (1980): *El lenguaje del cuerpo*, Kairós, Barcelona, 63.

Gendlin elaboró un método de seis pasos, que denominó *focusing*, para ayudar a las personas a estar más en contacto con esta «sensación general» que inherentemente contiene esta direccionalidad de cambio constructivo y les ayuda a comunicarse desde este «referente directo».

Si pudiéramos relacionar estos dos fenómenos, el de la sincronía interaccional y el de la auto-sincronía, ya no tanto para ayudar a las personas a ser más auténticas y coherentes entre su manera de expresarse y su comunicación no verbal, sino para que los terapeutas pudieran llegar a sentir plenamente en su propio cuerpo la «sensación general» de su *client* para comprender no sólo el significado que para el paciente tiene esa sensación sino el propio proceso por el que le otorga este significado, entonces tiene sentido y posibilidad el «comprender plenamente» al otro, y mucho potencial curativo.

4. ESCUCHAR SIN CONFUNDIRSE: EL «COMO SI» DE LA EMPATÍA.

«Empatía es la capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca ese “como si”».

(C. ROGERS)³⁹.

En la definición anterior, Rogers aparentemente «limita» la empatía a la percepción de los significados que el *client* transmite acerca de su experiencia. Si entendemos el funcionamiento del proceso perceptivo podremos comprobar fácilmente que, lejos de una posición limitativa, la de Rogers, es una concepción profunda de la capacidad y el potencial de la empatía.

Las personas, como seres en relación con otros y con el medio, estamos inmersas en un complejo mundo de fenómenos que nos afectan a modo de estímulos. El estímulo puede variar desde un saludo a una mirada, una sonrisa, una manera de vestir del otro que puede parecerme agradable o no. Puede que también forme parte del estímulo el prejuicio, la imagen previa del otro, o una simple conducta inicial que afecte a mi proceso experiencial. Todo este cúmulo fenoménico produce, en la persona, material de la experiencia; sensaciones que pueden atenderse y adquirir significado explícito desde su significación implícita. Este flujo líquido que cambia cada instante y ondea en el campo fenoménico de cada individuo configura la experiencia de este individuo como ser en el mundo. Cada experiencia de cada persona es, por tanto, distinta, pues

³⁹ ROGERS, C. (2001): *Persona a persona*, Amorrortu, Buenos Aires, 95.

los estímulos que le afectan pueden ser diferentes o, siendo similares, afectan a cada una de manera desigual. A todo este marco descrito lo denominamos experiencia. La experiencia conforma esta «sensación de» producida por algún conglomerado de estímulos que me afectan.

Puede que una persona no esté abierta a la experiencia y no perciba el significado de esta experiencia. Cuando una persona es capaz de dar nombre a la experiencia se percata de ella, tiene una percepción. Las personas percibimos sensaciones, emociones, sentimientos, imágenes en relación con las demás personas y con el medio. La percepción consiste en un proceso psicológico a través del cual damos un significado subjetivo a la experiencia. La percepción es un poco posterior a la experiencia, es el nombre de la experiencia.

Una persona camina de la experiencia a la percepción, a veces de forma automática, sin darse cuenta, otras veces es preciso activar la función de «atender» a la experiencia. Sólo atendiendo a la experiencia somos capaces de percibir. Lo que pasa es que esta función de atender se da, generalmente, de forma natural, especialmente cuando el conjunto de estímulos que configuran la experiencia nos afecta significativamente.

El facilitador de un grupo o un terapeuta deberán hacer posible, desde su propia experiencia y vivencia, el proceso de darse cuenta; poniendo a disposición del grupo y del otro su actitud y sus recursos para promover un compendio suficiente de estímulos que produzcan experiencia y ayudar al proceso de dar nombre y percatarse para dar significado a la experiencia. Cuantas más percepciones se produzcan, más posibilidades existirán de generar un flujo comunicativo. Para favorecer este proceso de percibir sin interferencias es preciso intentar que la conciencia pensante no distorsione su nivel intuitivo.

La empatía consiste, en cualquier caso, en captar estos procesos perceptivos del otro. Sería mucho más profundo si, además de captar los procesos perceptivos, pudiéramos reconocer lo previo, es decir, el mismo proceso del experimentar del otro.

En realidad la empatía puede incluir formas comprensivas más complejas que abarcan no solamente los constructos de la otra persona, sino que puede participar, hasta cierto punto, de la misma experiencia del otro, en una especie de sintonía común con el otro.

Y es que Rogers no identificó nunca la empatía con el «reflejo» sino con un genuino interés por penetrar en el mundo privado del otro intentando estar dentro del otro. Este estar «dentro» implica sentir la complejidad de todo lo que le está sucediendo al *client* por lo que abarca tanto su percepción como también su experiencia. Este tipo de empatía envuelve la propia presencia personal del terapeuta o del facilitador en una dinámica interaccional en su relación con el otro. En realidad es una empatía relacional que hace referencia a la comprensión del vivenciar ajeno. Se trata de un proceso activo carac-

terizado por el deseo intencional de conocer la consciencia plena, presente y cambiante de otra persona, de adelantarse para recibir su comunicación y el significado que intenta transmitir, y de traducir sus palabras y signos a un significado experimentado que se corresponda como mínimo con aquellos aspectos de su consciencia que en este momento sean más importantes para ella.

Rogers cita un artículo inédito de Raskin para describir esta forma de empatía:

«Existe otro nivel de respuesta del consejero no-directivo que para el autor representa la actitud no-directiva. En cierto sentido, es una meta más que una actitud realmente practicada por los consejeros. Pero, en la experiencia de algunos, es una meta altamente alcanzable, que cambia la naturaleza del proceso del consejo de una manera radical. En este nivel, la participación del consejero se convierte en una experiencia activa, con el cliente, de los sentimientos que éste expresa; el consejero realiza un esfuerzo máximo para meterse en el pellejo de la persona con la cual se está comunicando, trata de introducirse dentro y vivir las actitudes expresadas en lugar de observarlas, trata de captar todo matiz de su naturaleza cambiante; en una palabra, trata de absorberse completamente en las actitudes del otro, no puede estar diagnosticándolas, no puede estar pensando en acelerar el proceso. Puesto que él es otro, y no el cliente, la comprensión no es espontánea sino que debe ser adquirida, a través de la atención más intensa, continua y activa, a los sentimientos del otro, hasta el punto de excluir todo otro tipo de atención»⁴⁰.

Esta manera de entender la empatía es plausible gracias a la noción de *contacto*. En un opúsculo de 1959⁴¹ y editado en español en 1982⁴² Rogers presenta sus seis condiciones del proceso terapéutico manifestando, en su primera condición, que para que tenga lugar un proceso terapéutico es necesario «*que dos personas estén en contacto*»⁴³ y define la noción de contacto de la siguiente manera: *Cuando dos personas están en presencia una de otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto*⁴⁴.

¡Así que Rogers habla de presencia y afectación mutua en forma percibida o subliminal! Y sabemos que la afectación difícilmente se produce

⁴⁰ RASKIN, N. (1977): «The nondirective attitude», en ROGERS, C., *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Buenos Aires, 40.

⁴¹ ROGERS, C. (1959): «A Theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as develop in the client-centered», en KOCH, S., *Psychology: A Study of a Science*, vol. III, McGraw-Hill, Nueva York.

⁴² ROGERS, C. (1982): *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.

⁴³ ROGERS, C., *Op. cit*, 49.

⁴⁴ ROGERS, C., *Op. cit*, 40.

exclusivamente en el ámbito cognitivo o verbal. Esta afectación se produce en el ámbito del impacto emocional, en el proceso del experimentar del terapeuta y del *client*. Es más, el proceso del experimentar —el *experiencing*, en términos de Gendlin—, es un proceso corporal de interacción incesante entre sentimientos en fluida conformación y los símbolos provenientes del medio o del mismo yo. Usando palabras de Gendlin: *El experimentar es un aspecto del vivir humano que es constante, es el constante, siempre presente, fenómeno soterrado del vivir interior. Dentro del experimentar yace el dato interno de lo que uno tenía que decir... La experiencia real es mucho más específica y rica que lo que representan nuestros conceptos... La experiencia viva es un rico tejido que no puede ser enmarcado en conceptos. Se puede tener sólo de forma sentida corporalmente*⁴⁵.

Es posible que Rogers estuviera familiarizado con este modo de empatía corporal. No sólo por el hecho de su trabajo conjunto con Gendlin sobre la escala experiencial del proceso terapéutico (inicialmente en Chicago desde 1953, hasta que se produce una separación amistosa en 1973)⁴⁶, sino también por su propia práctica terapéutica.

En un relato sobre un caso —el caso Jim Brown (1962)— Greenberg analiza la intervención de Rogers y expresa, entre otros asuntos: *Otra característica muy destacada de estas sesiones son, por supuesto, los largos silencios y la paciencia y habilidad de Rogers para aceptarlos. La capacidad de Rogers de estar sentado con el cliente y permanecer atento, sin ejercer demasiada presión para ser de una manera determinada, es una clara demostración del aprecio y la sensibilidad hacia el mundo interno del cliente. Por otro lado, el modo en que Rogers responde a los silencios con conjeturas empáticas —Rogers las llama suposiciones empáticas— acerca de lo que el cliente pudiera estar sintiendo en ese momento, muestra también claramente un aspecto importante de la técnica utilizada por Rogers. Constantemente intenta acceder y profundizar en la experiencia interna del cliente*⁴⁷.

⁴⁵ ALEMANY, C. (1997): *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 135-137.

⁴⁶ Parece que el artículo de GENDLIN y ZIMRING: «The qualities or dimensions of Experiencing and their change», en *Counseling Center Discussion Papers 1*, núm. 3, octubre, 1955. University of Chicago Counseling Center; es el inicio de esta nueva idea sobre el proceso terapéutico dentro del entorno de Rogers. Los autores del artículo eran alumnos de postgrado que presentaron sus ideas en un seminario coordinado por Rogers. Rogers se hace eco de estas aportaciones en el capítulo 7 del libro cuya referencia es ROGERS, C. (1981): *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona.

⁴⁷ GREENBERG, L. (2001): «Un análisis del caso de Jim Brown desde la perspectiva de los procesos experienciales y la Gestalt», en FARBER, B y OTROS (2001): *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 264.

Sin duda si el terapeuta o el facilitador es capaz de experimentar en su propio cuerpo el proceso experiencial del *client*, de sentir vivencialmente lo que siente el otro, será más capaz de reflejar el significado que la experiencia tiene, en el aquí y ahora, para el propio *client* y, en suma, el potencial curativo y de ayuda de la empatía será enormemente más intenso y eficaz.

Ahora bien, no podemos obviar que este tipo deseable de empatía, que se experimenta por medio del *felt sense* del propio terapeuta, que «siente corporalmente» lo mismo que le está sucediendo al *client* «como si» fuera el propio *client*; puede confundirse con las sensaciones propias (que también son experimentadas corporalmente por el terapeuta) dando lugar a procesos identificativos más que empáticos. De ahí que cobre mucha significación la aseveración de Rogers «*sin perder nunca ese "como si"*».

Las identificaciones, en realidad, definen procesos psicológicos mediante los cuales un individuo asimila un aspecto o un atributo de otro y se transforma total o parcialmente en este modelo. Estos procesos son fundamentos de la simpatía y del empatizar mediante el interjuego de identificaciones proyectivas e introyectivas.

Me parece que, en la medida en que un facilitador no sea capaz de discriminar sus propios sentimientos de los del otro y se identifique con los sentimientos del otro o, inconscientemente, proyecte sentimientos propios en su percepción de la experiencia del otro, o de cualquier otra forma confunda las experiencias del otro con experiencias que tienen su origen en sí mismo, su comprensión empática se verá reducida.

Y es que la empatía no puede consistir en una identificación emocional porque el facilitador o el terapeuta como persona no experimenta los sentimientos del otro como propios sino que sólo los hace suyos de forma temporal y los restringe a su contacto con el otro sin olvidar que pertenecen al otro y no tienen su origen en sí mismo.

Hay dos diferencias fundamentales entre la identificación y la empatía.

En primer lugar la identificación consiste en la aprehensión e introyección del estado de ánimo de otra persona, de su conducta o comportamiento pero sin sentir realmente como siente la otra persona y confundiendo este «sentir» con el propio; mientras que la empatía trata de «sentir» como el otro, pero es capaz de «ponerlo a un lado», de establecer una distancia adecuada entre esto que «es del otro» y mi propio experimentar. La empatía presupone, en fin, la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro, así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y la del otro.

En segundo lugar, y quizá es la diferencia más importante, la identificación es un fenómeno esencialmente inconsciente permanente, mientras que la empatía es preconscious y temporal.

Este último hecho es, precisamente, el que puede permitir que, a través de *focusing* podamos aprender a sentir corporalmente aquello que

nos transmite otra persona. Se tratará de atender completamente, no sólo con nuestra cognición, aquello que captamos de la totalidad del otro y, acto seguido, dejar que se forme nuestro propio *felt-sense*, escuchar nuestro propio interior corporalmente sentido, darle nombre y significado y cotejarlo con el *felt-sense* del otro y su significado. En un segundo momento, poner a un lado esta sensación, a la distancia adecuada, a modo de *despejar un espacio* (en términos de Gendlin), para percibir y experimentar que entre esta sensación y yo mismo hay más cosas que me afectan. Este ejercicio es el instrumento que nos posibilita empatizar real y plenamente con el otro y no confundirnos. Al principio cuesta un poco, pero con el tiempo y con entrenamiento seremos capaces de hacerlo de manera natural.

En realidad *el cuerpo y la psique son un solo sistema que se desarrolla en la interacción con otras personas... El hombre es corporal, social y psíquico, no en tres compartimentos sino en cada momento y fragmento de experiencia*⁴⁸. Así que la misma relación de ayuda y la facilitación de grupos deberían incorporar también esta dimensión en la intervención como un todo de tal manera que la práctica facilitadora se produzca desde la totalidad del organismo del facilitador o terapeuta que incluye sus sensaciones corporales, la vivencia en el propio cuerpo de las sensaciones corporales del otro, su capacidad de distinguir —también corporalmente— lo que es de uno y del otro, además de su experiencia y recursos propios; y contemplar en este proceso aquello que acontece en el encuentro que confluye en el «entre» de esta relación.

5. EMPATIZAR CON Y DESDE EL CUERPO. ESBOZO DE UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO.

«Estar en relación implica que estamos primero en contacto con nuestra propia experiencia sentida corporal y desde ese lugar interno disfrutamos de cualquier grado de contacto que emerja espontáneamente con quien quiera que nos encontremos».

(J. AMODEO y K. WENTWORTH)⁴⁹.

⁴⁸ GENDLIN, E. (1997): «Psicoterapia experiencial», en ALEMANY, C.: *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 162-163.

⁴⁹ AMODEO, J. y WENTWORTH, K: *Creecer en intimidad*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 248.

«Los procesos empáticos conllevan un ciclo de retroalimentación, un ciclo en el cual uno atiende al cliente con un interés que es genuino por comprender el mundo desde el lugar en que éste lo ve, expresa respeto hacia el mundo subjetivo del cliente y lo reconoce como fuente auténtica acerca de su propia experiencia. En este proceso uno necesita percibir lo que está sintiendo el cliente, intentar sus modos de comunicarse, entrar en su mundo utilizando la imaginación, e implicarse en un proceso complejo tratando de apresar como es para la persona el ser dicha persona. Se trata de una experiencia de integración completamente vivenciada con el cuerpo».

(L. GREENBERG)⁵⁰.

En mi experiencia como facilitador de grupos siento, cada vez en mayor medida, que si soy capaz de atender al significado de mi propio experimentar en el aquí y ahora de la relación con el otro y de conectar la comunicación del otro con mi sentir corporal en este momento, la intervención que fluye de mi parte es realmente facilitadora.

A veces expreso un contenido empático o de consideración positiva, o puede que verbalice el nombre de una sensación que en el instante se hace presente en mi conciencia, o simplemente guarde silencio; pero si, cualquiera que sea esta intervención, nace de mi sentir corporal, en contacto con la capa anterior a mi conciencia, noto como la intervención ha resultado intrínsecamente positiva.

Si percibo, en cambio, que mi respuesta interventiva proviene exclusivamente de la cognición, del pensar lo que más conviene en este instante, me percato que la expresión que realizo no tiene ninguna incidencia en el proceso de ayuda.

No me resulta siempre fácil mantenerme en contacto con mi propio interior y atender a mi experiencia. La deformación profesional consistente en querer atender a la experiencia del otro en la relación y en el grupo, y en insistirme a mí mismo en la necesidad de responder empáticamente a partir del marco de referencia del otro, para autoconsiderarme un buen facilitador centrado en la persona, un ser escucha para el otro y para el grupo, me produce, en múltiples ocasiones, una especie de contradicción interna entre lo que creo que debería hacer (o no hacer) y lo que realmente deseo a partir del impulso intuitivo que siento en el centro de mi cuerpo como lo mejor en el instante relacional.

Sin embargo, siempre que confío en mi propio organismo de manera total y consigo que surja de mi sentir corporal una especie de conciencia intuitiva, tengo la sensación de otorgar alguna respuesta adaptativa al

⁵⁰ MATEU, C. y VÁZQUEZ, G.: «Entrevista con Leslie S. Greenberg», en *Revista de Psicoterapia*, vol. 8, núm. 32, Barcelona, p. 76.

sentir del otro que parece tener un interesante potencial de ayuda. Llego a esta conexión conmigo mismo como en un proceso natural y no forzado. Es como mantenerme un momento en silencio, dejar a un lado la cognición y la aventura analítica de mi cabeza, mirar en el centro de mi cuerpo, en el pecho o en el estómago, dejar que surja alguna sensación que siento corporalmente, todavía no muy precisa, a veces ligera, otras veces muy densa o pegajosa; respirar esta sensación como para darle volumen e intentar conferirle un significado con una imagen o una palabra que se ajuste. Es como ir y venir de la sensación corporal al significado en el que ya entra parte de mi cognición que esta vez emerge del propio sentir corporal. Cuando se ajusta siento un ligero alivio y noto que algo se mueve, entonces siento la seguridad de que mi organismo me indica la dirección correcta de mi intervención.

Este proceso parece tener lugar en un corto espacio de tiempo, como en un *flash* y creo que tiene que ver con el resplandor inconcebible de la capacidad intuitiva que se siente libre de amenazas racionales y se permite acontecer sin restricciones. Aunque, también es muy cierto, no siempre sucede en cualquier momento ni en cualquier espacio, ni en todas las condiciones y, a pesar de desearlo, muchas veces no ocurre.

He llegado a pensar que es reafirmando la conexión con mi propio núcleo interno cuando siento diluirme en el otro, y no al revés, es decir; poniendo siempre entre paréntesis aquello que pueda percibirme para ser totalmente el otro, para escuchar al otro en su totalidad siquiera sin escucharme. Cuando me escucho a mí mismo y en este escucharme auténtico voy superando los límites de mi yo, y en este saltar límites me hago vulnerable y sigo despejando las capas de las fronteras de mi conciencia, como si fuera pelando una cebolla, dejando que resuene en mi núcleo la manifestación del otro, entonces es como me siento confluír en el abismo situado debajo de la conciencia del otro. Quizás, en las profundidades, somos todos uno.

En realidad este resonar con/junto al otro es un aprendizaje a veces doloroso, como indica Javier Ortigosa: *Es doloroso pues caen en la cuenta de que el terapeuta rogeriano tiene que renunciar a todo protagonismo, a creerse un experto (excepto en humanidad), ocupando un segundo plano, incomprendible para los terapeutas de distinta orientación, cediendo el protagonismo y primer plano a las fuerzas de crecimiento del cliente*⁵¹.

En la búsqueda de dar un sentido a este proceso interno que me impulsaba a facilitar de una determinada manera y me hacía sentir cada vez más alejado, quizás erróneamente, de los marcos esquemáticos de las interven-

⁵¹ ORTIGOSA, J. (1997): «Epílogo: mi experiencia formando terapeutas de orientación rogeriana», en BRAZIER, D.: *Más allá de Carl Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 249.

ciones exclusivamente de «respuestas reflejo» de los facilitadores del *Person-centered approach* fue cuando descubrí *focusing*.

El *focusing*⁵² constituye una de las más importantes aportaciones del filósofo experiencial y psicoterapeuta Eugene T. Gendlin nacido en Viena en 1926 y afincado en Estados Unidos, colaborador durante una docena de años de Carl Rogers e investigador incansable de los procesos terapéuticos en el intento de dar respuesta a las causas del funcionamiento de la terapia en unas personas y de su fracaso en otras.

Focusing es el proceso de darse cuenta de una sensación corporal-mente sentida a partir de la experiencia de notar cómo sentimos algo en el centro de nuestro cuerpo que tiene significado emocional; esta sensación tiene que ver con la globalidad de algo, un problema, una decisión, una relación personal, una situación existencial. Al conseguir otorgar significado a esta sensación sentida que surge como globalidad de algo, parece como si sintiéramos un alivio y el propio cuerpo nos indicara un nuevo paso, una nueva dirección. Se trata de descubrir como el cuerpo ya sabe lo que la mente todavía desconoce y de posibilitar una relación de confianza con nuestro cuerpo que nos permite ponernos en contacto con la sabiduría interior que nos indica el siguiente paso para conducirnos hacia una existencia más satisfactoria con independencia de valoraciones externas y con autonomía frente al propio sistema de creencias.

Cuando prestamos atención a una sensación interior que tiene que ver con la globalidad de algo parece que el mismo cuerpo, con el fluir de esta sensación, nos diera la respuesta a nuestra búsqueda. Lo extraordinario de la investigación de Gendlin es haber descubierto el funcionamiento de este proceso natural y haber determinado las pautas para su aprendizaje y su práctica.

Gendlin ideó un mecanismo de seis pasos que nos ayudan a conectar con nuestro interior, con la sabiduría implícita de nuestro núcleo interno.

⁵² No es mi intención ofrecer un estudio detallado del enfoque corporal o *focusing* de Gendlin puesto que la riqueza de este instrumento de autoayuda, al mismo tiempo que filosofía de vida, requiere sin duda de más espacios específicos y mucho más desarrollados. Sólo pretendo dejar constancia de la significación que, para mí mismo y para mi tarea de facilitación, ha adquirido en los últimos años el aprendizaje de esta herramienta tan poderosa. En cualquier caso, el lector interesado puede consultar alguna bibliografía interesante sobre el enfoque corporal. Entre otros libros, cabe destacar: AMODEO, J. (1999): *Crecer en intimidad*, Desclée de Brouwer, Bilbao. FLANAGAN, K. (2001): *A la búsqueda de nuestro genio interior*, Desclée de Brouwer, Bilbao. GENDLIN, E. (1998): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao. SIEMS, M. (1997): *Tu cuerpo sabe la respuesta*, Mensajero, Bilbao. Weiser, A. (1999): *El poder del focusing*, Obelisco, Buenos Aires.

A partir de este método de Gendlin, podemos adaptar el procedimiento para entrenarnos para ser más empáticos y captar el *felt-sense* del otro a través de nuestro propio *felt-sense*, para permitir movernos con familiaridad en el mundo subjetivo del otro y, al mismo tiempo, poner a un lado esta sensación-sentida para no confundir nuestra propia experiencia con la del otro.

De forma esquemática podemos expresar el procedimiento⁵³ como sigue:

1. DISPONERSE PARA ATENDER

Antes de una entrevista o de un sesión de grupo es preciso que el facilitador se tome unos minutos para relajarse, centrar la atención en su propio interior, en la parte central de su cuerpo: en la garganta, el pecho, el corazón, el estómago, el vientre... Cabe intentar seguir el ritmo de la respiración, sin forzarla, y vaciar de sensaciones esta parte interior, como poniéndolas a un lado, a modo de despejar un espacio. Como si entre esa sensación y yo se generara una distancia adecuada. La respiración profunda ayuda a generar distancia entre mi yo y estas diversas sensaciones físicas. Desde este vacío uno está dispuesto para atender.

2. ATENDER EMPÁTICAMENTE

Este segundo paso consiste en atender con escucha activa y empatía las manifestaciones del otro. Se trata de captar todas sus manifestaciones y dejar que resuenen en mi interior, no en la cabeza, sino en la parte central de mi cuerpo. No es un esfuerzo mental sino corporal y actitudinal. Se trata de mantenerse presente y dejar que la expresión verbal y no verbal del otro afecte a mi propio *experencing*.

3. AYUDAR A FORMAR EL *FELT-SENSE* DEL CLIENT

Indicar al otro que centre la atención en el centro de su cuerpo si noto disonancia entre la expresión verbal y la no verbal. Ayudarle a formar su sensación-sentida de todo ese asunto, darle tiempo para que su propio pro-

⁵³ Probamos este procedimiento por primera vez en la 4.^a Escuela de Verano de Focusing que tuvo lugar en Miraflores de la Sierra (Madrid) del 11 al 17 de julio de 2004 a la que fui invitado por el Dr. Carlos Alemany para participar como facilitador e impartir un taller de «Focusing y Empatía».

ceso experiencial vaya configurando una sensación que estará repleta de significado sentido. Indicarle que, si quiere, puede comunicarme esa sensación general que siente sobre todo este problema, situación o persona...

4. DEJAR QUE RESUENE EN MI *FELT-SENSE*

Deja que esta sensación, comunicada o no, del otro, resuene en tu propio cuerpo a ver qué ocurre. Casi siempre podrás sentir esta misma sensación del *client*, la sentirás en tu cuerpo y habrás captado el significado subjetivo del otro como si fueras el otro.

5. INTERVENIR

Ahora ya puedes intervenir resonando, lo puedes hacer con «respuesta-reflejo», con «metáforas», con un mensaje de autenticidad y aceptación, con silencios o gestos. Tu propio cuerpo, de forma intuitiva te indicará la respuesta adecuada. Notarás el impacto que genera en el otro esta comprensión profunda.

6. PONER A UN LADO MI SENSACIÓN-SENTIDA

Vuelve a poner a un lado esta sensación que no es tuya y es del otro. Una respiración profunda te ayudará a despejar este espacio para que puedas estar disponible para otra intervención.

Este proceso se realiza de forma relativamente rápida, a medida que se tenga entrenamiento casi se hace de forma natural. Y resulta muy potente para la relación de ayuda y la facilitación de grupos.

6. A MODO DE SÍNTESIS

Generalmente, tras una conversación, las personas somos incapaces de describir la gesticulación de nuestro interlocutor. Resulta sin duda razonable considerar que los comportamientos no verbales de nuestro interlocutor han ocupado sólo la periferia del canal de nuestra atención, mientras que el centro de este canal se ha hallado en nuestras tareas de codificación y desciframiento de los mensajes.

Sin embargo, la relación entre la comunicación verbal y las informaciones no verbales que hemos captado, es como una especie de relación entre la figura y el fondo de la que habla la psicología de la *gestalt*. Los elementos del fondo están presentes a título de captadores potenciales de atención. Pero incluso si no atraen la atención principal, dan una cierta coloración a la figura central.

Esta perspectiva de la figura y del fondo como modelo comparativo de la relación entre lo verbal y lo no-verbal, también implica que, en ciertos momentos, esta relación puede invertirse, de manera que los comportamientos no verbales ocupen el papel de figura y el centro del canal de atención. Esto puede producirse si los comportamientos no verbales resultan excesivos, extraños o discordantes en relación con la situación o el contenido del intercambio. Si captamos disonancia o desajuste, entre las expresiones verbales y no verbales, el individuo que «capta» se ve en cierta manera obligado, a su vez, a abandonar una modalidad expresiva que provenía de una situación de auto-sincronía, de ajuste entre su experiencia interna y su comunicación, y a recurrir a convenciones lingüísticas, sumamente elaboradas, pero alejadas de la experiencia personal. El proceso de comunicación se verá afectado, se producirá una sensación de «insinceridad» o «inautenticidad» en el encuentro comunicativo. Es posible que, en este caso, también la sincronía interaccional fuera mucho menor porque, desde el momento en que se esboza, el proceso comunicativo está inmerso en una situación social e interaccional cuyas dimensiones afectan, de manera determinante las formas de lenguaje y los modos gestuales que surgen durante los intercambios.

Estos modos gestuales, específicamente los fenómenos de sincronía interaccional y autosincronía, como componentes del proceso de comunicación, parecen tener funciones comunicativas analógicas que tienen que ver con la comprensión del otro y de uno mismo y van más allá del uso de una simple lógica del código.

La relación de ambos fenómenos es la que nos hace intuir una posibilidad de que la sincronidad no sólo se dé en movimientos corporales gestuales sino también en sensaciones físicas interiores que tienen significado emocional y afectivo. Si esto es así, sin duda se abre una probabilidad mucho mayor para que un terapeuta o un facilitador empatice realmente con otra persona, y que esta empatía consista en percibir y captar todo el interior del otro porque resuena en el interior del facilitador, en su propio cuerpo. Sin duda se precisa un esfuerzo adicional para no identificarse con el otro.

Hay tantos movimientos que podemos hacer y hacemos minuto tras minuto en un proceso comunicativo que muchas veces no nos damos cuenta, pero enviamos continuas señales y las recibimos, y parece que, de acuerdo con las que recibimos, enviamos otras más; por lo que, cualquiera que sea el lenguaje hablado, el lenguaje corporal puede a menudo dar la clave de la

dinámica de la verdadera situación de comunicación. Este lenguaje corporal no es exclusivamente gestual, sino interno, en forma de sensaciones físicas que tienen un significado sentido. Las aportaciones de Rogers referentes a las condiciones para el despliegue de la tendencia actualizante y las investigaciones de Gendlin sobre el proceso experiencial nos indican referencias muy poderosas para mejorar nuestra presencia en las relaciones de ayuda y en los grupos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEMANY, C. (1997): *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- AMODEO, J., y WENTWORTH, K. (1999): *Crecer en intimidad*, Desclée de Brouwer Bilbao.
- BARCELÓ, B. (2003): *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- DAVIS, F. (2002): *La comunicación no verbal*, Alianza Editorial, Madrid.
- EINSENBURG, N., y STRAYER, J. (1992): *La empatía y su desarrollo*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- FAST, J. (1980): *El lenguaje del cuerpo*, Kairós, Barcelona.
- FLANAGAN, K. (2001): *A la búsqueda de nuestro genio interior*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2001.
- GAYLIN, N. (1997): «Terapia familiar centrada en la persona» en BRAZIER, D. *Más allá de Carl Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Paidós, Barcelona.
- (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*, Macmillan, New York.
- (1997): «Focusing», en ALEMANY, C.: *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- (1988): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao.
- (1997): «Psicoterapia centrada en el cliente y experiencial», en ALEMANY, C.: *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- (1997): «Psicoterapia experiencial» en ALEMANY, C.: *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- GENDLIN, E., y ZIMRING (1955): «The qualities or dimensions of Experiencing and their change», en *Counseling Center Discussion Papers 1*, núm. 3, octubre 1955, University of Chicago Counseling Center.
- GREENBERG, L. «Un análisis del caso de Jim Brown desde la perspectiva de los procesos experienciales y la Gestalt», en FARBER, B. y OTROS, *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2001.

- GREENBERG, L., y OTROS (1996): *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*, Paidós, Barcelona.
- GRIFFITH, J. (1996): *El cuerpo habla. Diálogos terapéuticos para problemas mente-cuerpo*, Amorrortu, Buenos Aires.
- KNAPP, M. (1982): *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*, Paidós, Barcelona.
- MARTI-TUSQUETS, J. L. (1976): *Psiquiatría social*, Herder, Barcelona.
- MATEU, C., y VÁZQUEZ, G. (1997): «Entrevista con Leslie S. Greenberg» en *Revista de Psicoterapia*, vol. 8, núm. 32, Barcelona.
- MEAD, G. (1972): *Espíritu, persona y sociedad*, Paidós, Buenos Aires.
- MOOK, B. (2007): «Estar ahí: percibir, oír, comprender», en *Revista de Psicoterapia*, núm. 57, 1.º trimestre, Barcelona.
- NORTON, W. (1973): *Teoría de la comunicación humana*, Tiempo Contemporáneo, Buenos Aires.
- ORTIGOSA, J. (1997): «Epílogo: Mi experiencia formando terapeutas de orientación rogeriana», en BRAZIER, D.: *Más allá de Carl Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 249.
- RASKIN, N. (1977): «The nondirective attitude», en ROGERS, C.: *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Buenos Aires.
- ROGERS, C. (1959): «A Theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as develop in the client-centered», en KOCH, S.: *Psychology: A Study of a Science*, vol. III, McGraw-Hill, Nueva York.
- (1981): *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona.
- (2001): *Persona a persona*, Amorrortu, Buenos Aires.
- (1982): *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- SIEMS, M. (1997): *Tu cuerpo sabe la respuesta*, Mensajero, Bilbao.
- SULLIVAN, H. (1953): *The interpersonal theory of psychiatry*, Norton, New York.
- WATZLAWICK, P. y OTROS (1989): *Teoría de la comunicación humana*, Herder, Barcelona.
- WEISER, A. (1999): *El poder del focusing*, Obelisco, Buenos Aires.
- WOLF, M. (2000): *Sociologías de la vida cotidiana*, Cátedra, Madrid.

[Recibido: 10 de febrero

Acceptado por el Consejo de Redacción: 22 de febrero]