

FOCUSING Y FÍSICA CUÁNTICA

TOMEU BARCELÓ ¹

Fecha de recepción: diciembre de 2011

Fecha de aceptación y versión definitiva: febrero de 2012

RESUMEN: La física cuántica revolucionó los cimientos de la física tradicional y significó un nuevo paradigma para comprender los fenómenos de la naturaleza. Eugene Gendlin, con el focusing y la filosofía experiencial, abordó un nuevo marco comprensivo de la subjetividad de la persona y de los procesos corporales y emocionales subyacentes. En este artículo tratamos de entrever similitudes entre algunas de las aportaciones de la física moderna y la filosofía experiencial de Gendlin. Unas y otras nos abren una mirada profunda para comprender los fenómenos del mundo y de las personas.

PALABRAS CLAVE: Experiencing, Sistemas complejos, Simbolización, Implicar, Acontecer, Tendencia formativa, Autopropulsión.

Focusing and quantum physics

ABSTRACT: Quantum physics revolutionized the foundations of traditional physics and represented a new paradigm for understanding the phenomena of nature. Eugene Gendlin, in focusing and experiential philosophy, raised a new framework to understand the subjectivity of the person and the underlying physical and emotional processes. In this article we try to glimpse similarities between some of the contributions of modern physics and Gendlin's experiential philosophy. Some and other they open us a deep look to understand the phenomena of the world and of the people.

KEY WORDS: Experiencing, Complex systems, Symbolizing, Involving, Occurrences, Actualizing tendency, Self-propulsion.

¹ Profesor, terapeuta, filólogo, filósofo, especialista en dinámica de grupos y relaciones humanas, Certified Focusing Professional (Trainer), Focusing Oriented Psychotherapist, y Certifying Coordinator por el The Focusing Institute of New York, Coordinador Nacional del Instituto Español de Focusing, Director del Institut de Formació Ramon Serra (Palma de Mallorca), Consultor Internacional del Centro de Psicología Humanista de Minas Gerais (Brasil), miembro del The Focusing Institute de Nueva York y de la World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling, Secretario de la Asociación Iberoamericana del Enfoque Centrado en la Persona, Vicepresidente de la Fundació Esplai de les Illes Balears. Autor de los libros: *Centrar-se en les Persones*, *Creixer en Grupo* y *Entre Persones*; coautor de *Manual Práctico del Focusing de Gendlin*. www.tomeubarcelo.es
E-mail: tomeubarcelo@tomeubarcelo.es

1. INTRODUCCIÓN: PERCIBIR DE OTRO MODO

«Una persona no cambia mediante mecanismos o mediante lo que leyes y conceptos puedan explicar, sino por una forma diferente de vivir y experimentar» (Eugene T. Gendlin).

El gran filósofo y matemático del siglo xvii Gottfried Wilhelm Leibniz expresó que «los filósofos no se distinguen de los demás en que perciben cosas distintas, sino en que las perciben de otro modo, es decir, con el ojo de la mente y con la reflexión o atención y comparándolas unas con otras»².

Eugene Gendlin, desde sus primeros escritos en 1962, con *Experiencing and the Creation of Meaning*³ cumple con creces la sentencia de Leibniz. Quizá por ello ha sido bien merecedor del galardón que le ha otorgado en agosto del 2011 la American Psychological Association en el transcurso de su convención anual celebrada en Washington por sus contribuciones teóricas y filosóficas a la psicología, reconociendo su dedicación y la calidad de sus aportaciones.

Gendlin no se distingue de nosotros en que perciba cosas distintas, sino en que las percibe de otro modo, reflexionando profundamente sobre los significados de la experiencia, explorando la subjetividad desde lo corporalmente sentido en una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia autenticidad misteriosa y profunda del ser humano.

Focusing forma parte de estos descubrimientos, como una herramienta poderosa para ayudarnos a conectar con nuestro genio interior y bucear en las profundidades de nuestra sabiduría interna. El descubrimiento se basa en el modelo establecido por Gendlin que mantiene que lo implícito va cambiando y transformándose a medida que logra simbolizarse, y que esta transformación tiene una direccionalidad unitaria constructiva.

Resultan cuando menos curiosas ciertas coincidencias y similitudes, entre las intuiciones de Gendlin y algunos de los postulados de la moderna física cuántica. Si Gendlin bucea en el interior del sí mismo para nombrar la experiencia, los cuánticos han emprendido un viaje de buceo en el mundo subatómico y nos están previniendo de que lo que vemos en el mundo macroscópico no es exactamente lo que hay. Perciben, como Gendlin, de otro modo; con el ojo de la mente y con la reflexión o atención tal como señalara el filósofo-matemático del siglo xvii.

² G. W. LEIBNIZ, *Disertación sobre el estilo filosófico de Nizolio*, Madrid: Tecnos, 1993, p. 37.

³ E. GENDLIN, *Experiencing and the Creation Meaning*, Nueva York: The Press of Glencoe, 1962.

La física se ocupó de un fenómeno insignificante que contemplamos multitud de veces cuando los niños tiran piedras al mar. Cuando arrojan dos piedras simultáneamente y caen a una cierta distancia de separación entre ellas en el agua, se forman círculos concéntricos que van extendiéndose sobre la superficie del mar. Se expanden. Igual que Gendlin descubrió que cuando enfocamos con la conciencia una sensación física en nuestro cuerpo notamos como que se expande desde este concreto lugar donde se produjo.

Llega un momento que los círculos de ambas piedras, arrojadas al mar por un chaval, se alcanzan entre sí y forman ondas mayores interfiriendo los espacios donde se mezclan los surcos, y cada círculo llega a contener al otro como si se tratara de un holograma. En un holograma, como sabemos, si rompemos en pedazos la diapositiva, cada trozo separado contiene la imagen del original, igual que cada célula de nuestro cuerpo contiene información genética sobre la totalidad del cuerpo codificada en las moléculas de ADN.

La imagen anterior se corresponde con una de las más famosas interpretaciones físicas del universo formulada por el físico David Bohm (1917-1992), quien concibe los fenómenos como manifestaciones de un holomovimiento que relaciona todo lo existente en un proceso de pliegue y despliegue en el que subyace un orden implicado. Existe, para Bohm, una estructura subyacente que abarca las distintas fases de los fenómenos y relaciona todos los acontecimientos entre sí.

«Debe haber un grupo de entidades todavía desconocido, cada una con su orden implicado, y además un orden implicado común, que se hace cada vez más profundo, sin límite, y es en último término desconocido. Esta totalidad desconocida e indescriptible es lo que llamaremos holomovimiento. Actúa como fundamento primero de toda materia. Igual que sucedía en la analogía, en la que una partícula se consideraba como una sucesión de pulsares de onda, también cada objeto o entidad surge como una forma relativamente estable y constante, a partir del holomovimiento y hacia el orden explicado. Esta forma está sostenida por el holomovimiento, en el que en cierto momento se disuelve. Debe ser entendida por tanto sobre todo a través de este holomovimiento. Evidentemente, el orden implicado prevalece, aunque guarde siempre una relación básica con el orden explicado»⁴.

Para Eugene Gendlin existe también una fuente interior en cada persona que tiene implícitamente el conocimiento lingüístico de todo lo que esta persona ha aprendido, oído, pensado en alguna ocasión y también contiene

⁴ D. BOHM y F. D. PEAT, *Ciencia, orden y creatividad. Las raíces creativas de la ciencia y la vida*, Barcelona: Kairós, 2003, pp. 201-202.

una básica organización de todo el organismo humano y la posibilidad inherente de propulsar a la persona hacia su autodesarrollo.

Cuando hacemos *focusing* y miramos qué sentimos en el centro de nuestro cuerpo, dejamos que se forme una sensación física, difusa quizá, de algo que aparece. No sabemos todavía muy bien qué es, pero va apareciendo algo implícito, va adquiriendo forma, se va manifestando como alguna sensación corporalmente sentida que contiene un significado implícito que tiende a expresarse.

«Toda experiencia y acontecimiento contienen movimientos implícitos posteriores. Toda experiencia puede ir más allá. Bajo la estimulación apropiada, se puede sentir un matiz de la experiencia que es más complejo de lo que podría jamás articularse en palabras o conceptos. Debemos prestar atención a estos matices porque los pasos del cambio surgen de ellos»⁵.

Para Eugene Gendlin un individuo puede simbolizar sólo aquellos aspectos que funcionan implícitamente en un proceso experiencial en marcha. Los contenidos están incompletos hasta que algunos símbolos llevan adelante el proceso. Llevar adelante el proceso significa que los símbolos o sucesos interactúan con aspectos que funcionan implícitamente. Cuando ciertos aspectos del proceso experiencial que funcionan implícitamente son llevados adelante por símbolos, este proceso resultante implicará otros aspectos que quizá permanecían congelados.

Es como si existiese una jerarquía de aspectos que se van simbolizando que conduce al funcionamiento implícito de más y más aspectos que estaban detenidos. Solamente si la persona siente corporalmente como exacta una evocación será el símbolo adecuado que ponga en marcha el proceso. Este dar nombre a la sensación (hacerla explícita) es análogo al concepto de orden explicado de Bohm, pero este significado no abarca todo el significado implícito (orden implicado) que estaba ya allí. La relación entre lo implícito y lo explícito genera el proceso experiencial en marcha (holomovimiento) que contiene la totalidad de las informaciones ya depositadas en el cuerpo en el transcurso de la vida.

Si los físicos entrevén la existencia de algo implicado, algo que existe en función de la interrelación de todas las partes que contienen la totalidad, quizá corresponda a los filósofos como Gendlin la comprensión de una estrategia que posibilite la manifestación de lo que hay y desvele la complejidad constructiva de nuestra sabiduría interior, dejando que emerja, eliminando los ruidos que entorpecen su expresión.

⁵ E. GENDLIN, *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós, 1999, p. 37.

2. EL EXPERIENCIAR COMO SISTEMA COMPLEJO

«Una característica de la sensación sentida es que se experimenta como un todo complejo. Se puede sentir que abarca muchas ramificaciones y aspectos complejos. No es algo uniforme como un trozo de metal. Se trata más bien de una complejidad global, una multiplicidad implícita en una sola sensación» (Eugene T. Gendlin).

Nosotros podemos hacer *focusing* porque estamos afectados por un fenómeno que denominamos *experiencing* (experimentar). Gendlin diseñó *focusing* como un método para poder enseñar el proceso de cambio y desarrollo personal, y facilitar a las personas la conexión con su experiencia interna. La pretensión fundamental de *focusing* es ayudar a las personas a conectar con su *experiencing* y con los significados implícitos que contiene. Una vez conectado, lo que está implícito le indicará a la persona qué hacer ahí.

Experiencing es el término propuesto por Gendlin para dar cuenta de un proceso de interacción permanente entre los sentimientos corporales y personales y los símbolos propios o del medio ambiente interactuante. Consiste en la interacción entre la persona y su entorno. Gendlin define el *experiencing* como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. En realidad el experimentar es el proceso que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo.

El *experiencing* es un proceso de eventos concretos en marcha. Es un proceso sentido interiormente, sucesos sentidos corporalmente que funciona implícitamente como un presente inmediato que contiene el pasado y el futuro. Aunque sea sentido internamente no necesariamente es conceptualizado ya que la simbolización de un sentimiento es algo posterior a su ocurrencia. Es un proceso de sentimiento al cual una persona puede referirse directamente.

El *experiencing* que se vive en el presente, pero contiene todo nuestro pasado de forma novedosa, se puede comparar a un sistema físico formado por un alto número de partículas que también está caracterizado por un flujo de correlaciones. Dos partículas independientes chocan y se produce una correlación entre estas dos partículas, a su vez, estas partículas chocan con una tercera y se produce una nueva correlación. En estos sistemas la cantidad de partículas implicadas en las correlaciones aumenta progresivamente. Las correlaciones implican cada vez más partículas. Los físicos estudian estos sistemas con ayuda de los ordenadores y ponen en evidencia estas correlaciones que siguen a los choques de partículas a través de programas informáticos que recogen esta información. Cuando invierten las velocidades, una

vez que han aportado los datos al ordenador, lo que ven es que unas partículas que se separaban vuelven a chocar entre sí. Así, de alguna manera, las correlaciones conservan la memoria del pasado.

Ha sido el famoso biólogo Rupert Sheldrake (n. 1942) quien ha propuesto que la naturaleza maniobra mediante campos mórficos, una especie de campos informativos que poseen la memoria de lo que acontece y cuando se produce algún suceso es que la forma activa tiene una resonancia con el campo que actualiza el hábito natural que está implícito en el acontecimiento. Así que cada acontecimiento tiene algo implícito que está a otro nivel de organización y existencia. A este fenómeno lo denomina *resonancia mórfica* en virtud del cual cualquier habilidad obtenida por una rata de laboratorio en el Reino Unido repercute misteriosamente en animales de su misma especie en Australia. El tiempo de aprendizaje de estas últimas es considerablemente menor que el necesitado por las primeras. Manifiesta Sheldrake:

«Mediante la resonancia mórfica la forma de un sistema, incluyendo su estructura interna característica y sus frecuencias de vibración, se hace presente ante cualquier sistema subsiguiente de forma similar»⁶.

También el proceso experiencial presente contiene el pasado que lo conforma, pero al mismo tiempo lo cambia porque la experiencia sentida tiene su propia dirección, por lo que la experiencia que se vive en el presente puede convertirse en una larga cadena de complejos aspectos situacionales. La experiencia no es algo meramente interno, sino algo interactivo que contiene implícitamente muchos aspectos de la situación en que se vive. Es por ello que sólo podemos comprender el proceso retrospectivamente.

«Se experimenta el presente con el pasado tal como está implícito en el cuerpo. Ambos se transforman a la par si se produce un cambio y crecimiento. Puede resultar extraño que el pasado cambie con el presente pero es así, al menos así funciona hasta hoy.

Este pasado implícito en el presente es muy distinto de la historia personal o de su narración. Es lo que uno encuentra inmediatamente en el momento presente al experimentar la rica complejidad de su vida en las diferentes situaciones. Es la manera en que se atiende a la experiencia presente por medio de una complejidad experiencial que funciona implícitamente»⁷.

⁶ R. SHELDRAKE, *Una nueva ciencia de la vida. La hipótesis de la causación formativa*, Barcelona: Kairós, 2007, p. 113.

⁷ E. GENDLIN, *Psicoterapia experiencial*, 1973, en C. ALEMANY, *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1977, p. 168.

Para comprender mejor el proceso experiencial que denominamos *experiencing* como sistema complejo, quizá podemos captar que los fenómenos que acontecen en la vida *nos acontecen*, es decir, nos afectan a cada uno de manera diferente, aunque fuera un mismo fenómeno. El filósofo Ortega y Gasset diría que *la vida nos ocurre* por lo que no solamente vivimos lo que vivimos, sino que *vivenciamos* lo que vivimos. En este sentido el *experiencing* es un fenómeno subjetivo e interaccional. Las cosas afectan a un sujeto que las vive de determinada manera en determinado momento.

Vivimos en un mundo de acontecimientos. Los acontecimientos del mundo son, en buena parte, indeterminados. No sabemos lo que nos va a deparar la vida en el futuro ni cómo van a desarrollarse nuestras interacciones ni nuestras vivencias. Podemos resignarnos ante la incertidumbre o considerarla repleta de oportunidades. El ocurrirnos de la vida hace que experimentemos sentimientos y emociones en cada acontecimiento. No somos responsables de lo que sentimos, lo que sentimos nos sucede, pero somos responsables de cómo estar mejor con lo que sentimos.

De todos modos me parece que podemos incidir en cómo nos afectan las cosas. Gendlin nos indica el camino de significar la experiencia como método para encontrar una direccionalidad positiva en nuestro crecimiento.

Si lo que sucede nos afecta a cada uno, quiere decir que cada uno recobra una especial significación en cómo percibe la vida. Así que nuestra manera de percibir afecta a nuestras propias vivencias. Ya nos lo indicaba el filósofo de la ciencia Norwood Hanson (1924-1967), nuestras observaciones están condicionadas en buena parte por las convicciones y creencias del observador, por lo que cuando vemos se trata en realidad de un *ver qué*.

En la física moderna encontramos un modo de explicación de esta cuestión. Ya no existe un espacio ni un tiempo absoluto independientemente del observador. Las partículas subatómicas no son entidades aisladas, sino que forman una compleja red de interconexiones. El observador constituye un nexo en la cadena de procesos observables y las propiedades de cualquier objeto subatómico se entienden en términos de la interacción que ocurre entre lo observado y el observador. En otras palabras, una partícula no posee ninguna propiedad independiente absoluta, sino que muestra una u otra en función de su interacción con el observador.

Este mecanismo perceptivo constituye el principio de indeterminación (mal llamado principio de incertidumbre) de Heisenberg (1901-1976), por el que la realidad no puede ser apresada totalmente a partir de ciertos niveles de comportamiento de la materia y la energía. El principio de indeterminación fue formulado en 1927 al estudiar un fenómeno descubierto por los físicos Jordan y Dirac en la formulación cuántica y una de sus consecuencias que era la siguiente: en el caso de las variables conjugadas como es el caso de la posición y el momento cuánticos de una partícula, la obtención de un

valor numérico concreto para una de ellas dejaba a la otra indeterminada, la asignación de valores a ambas no era posible.

Los físicos que compartieron la concepción de Heisenberg —a la que se llamó «interpretación de Copenhague»⁸—, renunciaban a cualquier intento de comprensión causal en la representación del mundo microscópico y abogaron a favor de leyes probabilísticas para la explicación de los fenómenos.

Desde la formulación de Heisenberg la interpretación de las relaciones de indeterminación ha dado bastante que hablar —incluso Einstein dirá aquello de «Dios no juega a los dados»—, pero según Heisenberg y un numeroso grupo de físicos cuánticos, la indeterminación proporciona una intuición directa del significado de la realidad. En cierto modo la teoría cuántica nos dice que la realidad del mundo físico depende de nuestra observación del mismo. Sin duda, aunque la física cuántica parece funcionar perfectamente, nos indica algo muy extraño: un objeto es creado en algún sitio por nuestra observación del mismo, por consiguiente los átomos no están en ningún sitio hasta que nuestra observación los crea allí donde los detectamos.

Desde entonces, como asevera el físico Fritjof Capra, «nunca podemos hablar de la naturaleza sin, al mismo tiempo, hablar sobre nosotros mismos»⁹.

Quizá por ello, cuando hacemos *focusing*, despejamos un espacio. Separamos aquello que nos acontece de a quien acontece. Nos percibimos como sujetos a quien afectan las cosas, por ello podemos mantener lo que nos afecta a una distancia adecuada y podemos estar con ello, y mirarlo con todos los matices, tocar y alejarlo, ver qué hay, incluso dialogar con ello.

Porque «despejar un espacio» consiste en dedicar un breve tiempo a que la persona centre su atención en darse cuenta de qué surge en su cuerpo en estos instantes, en que saque fuera las preocupaciones, o las ponga a un lado, y en que pueda experimentar el alivio de la distinción entre el «sí mismo» y las situaciones de la vida que le afectan. Se trata de liberar un espacio vital —muchas veces invadido por las preocupaciones— para intentar experimentar una vivencia del sí mismo adquiriendo perspectiva en relación a lo que le afecta, y verlo de forma diferente a lo que normalmente estamos habituados.

Cuando observamos nuestras preocupaciones sin estar invadidos por ellas, como si de una observación física se tratara, vemos más matices, captamos más cualidades, nos damos cuenta de cómo me está afectando, porque esta-

⁸ Se denominó «interpretación de Copenhague» a un compendio de ideas que incluye, entre otras, las relaciones de indeterminación, el llamado principio de complementariedad, la interpretación estadística y la concepción de una interacción entre el sistema y los instrumentos de medida. Los representantes más significativos de este paradigma son Werner Heisenberg, Max Born y Niels Böhr.

⁹ F. CAPRA, *El Tao de la física*, Málaga: Sirio, 2005, p. 100.

mos interactuando con ello, pero sin confundir el observador de lo observado, sino incidiendo en lo observado a modo de los experimentos cuánticos. Cuando observamos de este modo lo observado cambia, y naturalmente cambia también el observador que lo vive de manera diferente.

«Al aprender a poner los problemas a un lado se aprende a relacionarse de una manera específica con los problemas: sintiéndolos pero no siendo ellos... A veces encontrar el espacio produce de hecho una sensación muy buena, como si la energía vital volviera a fluir, se descubre físicamente uno mismo viéndose ya como algo más que este o aquel problema»¹⁰.

Los procesos experienciales (*experiencing*) podrían considerarse sistemas complejos. Los sistemas complejos fueron muy bien descritos por Karl Ludwig Bertalanffy (1901-1972), quien consideró al organismo como un sistema abierto en constante intercambio con otros sistemas circundantes por medio de complejas interacciones. Bertalanffy mantenía una visión organicista al referirse al organismo como sistema organizado y definido por leyes fundamentales de sistemas biológicos en todos los niveles de organización. Incluyó sistemas más allá de la biología y consideró la psicología, las relaciones, la historia y la organización social.

También el físico Ilya Prigogine (1917-2003), Premio Nobel, consideró las pautas de organización características de los sistemas vivos y aseveró que se basan en un principio de autoorganización, en el sentido de que el orden no lo establece el medio ambiente, sino que lo estructura el propio sistema desde un ámbito autónomo. Naturalmente que los sistemas vivos no están aislados del medio ambiente, sino en interrelación continua, pero esta interacción no determina necesariamente su organización, sino que son autoorganizados. La autoorganización se puede dar solamente en situaciones de no equilibrio que impulsan que la materia tienda hacia un nuevo orden:

«Uno de los aspectos más espectaculares de este nuevo comportamiento es la formación de estructuras de no equilibrio que sólo existen mientras el sistema disipa energía y permanece en interacción con el mundo exterior... El no equilibrio hace que la materia "vea". Aparece entonces una nueva coherencia»¹¹.

Si podemos considerar nuestro propio proceso experiencial como un sistema complejo autoorganizado, quiere decir que está compuesto por varias partes interconectadas y entrelazadas en el que los vínculos contienen una

¹⁰ E. GENDLIN, *Introducción a los nuevos avances en Focusing*, 1982, en C. ALEMANY, *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997, p. 257.

¹¹ I. PRIGOGINE, *Las leyes del caos*, Barcelona: Crítica, 2004, pp. 27-28.

información adicional oculta a un observador. Como resultado de nuestras interacciones surgen en el proceso del experimentar propiedades nuevas que no podrían explicarse a partir de las propiedades de los elementos que forman el sistema considerados aisladamente. Estas propiedades son propiedades emergentes y surgen sólo en el marco del mismo proceso.

En los sistemas complejos existen variables ocultas que sólo operan en los límites de las correlaciones del sistema. Un sistema complejo dispone así de más información que la disponible por cada parte independiente. En los sistemas complejos el todo abarca más que la suma de sus partes porque la información que contiene es mayor a la suma de la información que contienen sus partes consideradas individualmente.

Nosotros como individuos estamos constantemente en relación con un universo que nunca nos permite ser neutros, nos anima, nos atrae, nos rechaza y suscita en nosotros una gran cantidad de sentimientos y emociones. Nos hallamos ante situaciones que son mucho menos captadas conceptualmente que de modo afectivo.

El proceso experiencial consiste en movimiento. Este movimiento es la dinámica misma del cambio experiencial que se genera a través de un proceso autopropulsado sentido corporalmente. Cuando estamos en contacto con nuestro *experiencing*, entramos directamente en contacto con el mundo de lo implícito sintiendo intensamente ese algo conceptualmente vago. Lo que hacemos en este movimiento es una acción de autoexploración que nos impulsa a estar más en contacto con los significados sentidos sin comprender inicialmente en qué consiste esta sensación de no sé qué, pero que nos permitirá hablar experiencialmente; nos permitirá zambullirnos en lo implícito, como si buceáramos hacia un interior resonante que nos conduce a una cadena fluida de significados que desvelan sucesos antes desconocidos y abren una dimensión que siempre estaba allí y que, al mismo tiempo, es completamente nueva. La paradoja es que lo que termina por simbolizarse es origen de algo novedoso.

Con *focusing* aprendemos a darnos 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 alguna sensación de hormigueo o energía que expresa algún sentimiento de alborozo. Todo nuestro organismo está continuamente en proceso de experimentar, y podemos permitirnos sentir eso de forma sencilla y directa. Se trata de concentrar la atención en el *experiencing* como proceso permanente de interacción entre el individuo y el

medio. Cuando dirigimos la atención hacia los sentimientos propios, hacia el propio cuerpo, le otorgamos una dimensión de sabiduría.

Sin duda es un proceso de gran complejidad, difícil de comprender exclusivamente desde el lado de la psicología, o al menos de las actuales psicologías. Quizá tendríamos que profundizar en los conocimientos de los físicos cuánticos para entender nuestra propia interioridad, pues —como manifiesta el físico Ramón Lapiedra, catedrático de Física Teórica de la Universidad de Valencia— «detrás de la vida en general, o más concretamente de nuestro psiquismo y de nuestra sensación de libertad interior, podría estar en funcionamiento la mecánica cuántica»¹².

3. EL FELT-SENSE Y LAS APARENTES CONTRADICCIONES

«El dato u objeto al que denominamos sensación-sentida excede la complejidad de lo que podríamos haber pensado, dicho o hecho con anterioridad» (Eugene T. Gendlin).

Es obvio que el lado corporal subjetivo no es privado. Es tan público e interaccional como el propio lenguaje. Este lado corporal se manifiesta a través de lo que Gendlin denomina *felt-sense* (sensación-sentida).

El *felt-sense* es la interacción corporal con las diversas situaciones. Cuando prestamos atención a una sensación interior que tiene que ver con la globalidad de algo, de una vivencia, parece que el mismo cuerpo, con el fluir de esta sensación, nos diera alguna respuesta a nuestra búsqueda.

Esa sensación resulta confusa al principio que atendemos nuestro interior en relación a un asunto vital, puede resultar vaga o no discriminable, pero sentimos en el cuerpo de manera diferente, como desde dentro. Una característica de esta sensación es que la experimentamos como un todo complejo que abarca muchas ramificaciones. Es como una multiplicidad de aspectos que se manifiestan en una sola sensación. Esta sensación constituye un dato significativo de nuestra experiencia y hay que dejarla venir porque surge novedosamente cuando atendemos el centro de nuestro cuerpo. Cuando tenemos una sensación sentida nos volvemos más íntimamente nosotros mismos.

En realidad, el *felt-sense* es la forma corporalmente sentida que adopta nuestro proceso experiencial (*experiencing*).

Este proceso es fluyente y cambiante, transformador, y contiene inherentemente la energía necesaria que dota de vitalidad a nuestra existencia en el mundo y nos permite estar en contacto con la sabiduría interior y, desde ella, interaccionar con los demás.

¹² R. LAPIEDRA, *Las carencias de la realidad*, Barcelona: Tusquets, 2008, p. 194.

Escuchar nuestro núcleo interno no consiste en reflexionar sobre nosotros mismos. Consiste en percatarnos de una sensación física, corporalmente sentida que normalmente se presenta en el centro de nuestro cuerpo, desde la garganta hasta la cintura, y tiene un significado. Sentimos, por ejemplo; como una densidad que nos aplasta ante una determinada situación. Pero esta densidad puede cambiar, puede que nos aplaste y también nos proteja, o de repente cuando le otorgamos sentido y decimos: «¡Ah, sí, todo esto es muy aplastante para mí, eso es!» notamos un alivio porque conseguimos dar nombre a lo que hay. Luego, la sensación se transforma, como que deja de aplastarnos.

Estas sensaciones sentidas se producen constantemente si somos capaces de atender cómo nos afecta una situación, una relación, un asunto de nuestra vida. Contienen un cúmulo de significado sentido corporalmente, cambian dinámicamente a medida que somos capaces de reconocerlas y contienen una direccionalidad orientativa y constructiva para nosotros, como si nos indicaran un camino para sentirnos mejor.

«De todas, la característica más estupenda es el hecho de que una sensación-sentida, cuando la enfocamos bien, tiene el poder de cambiar. De hecho, puedes sentir cómo tiene lugar ese cambio de tu cuerpo. Es una bien definida sensación física de algo que se mueve o se cambia. Es invariablemente una sensación agradable: una sensación de algo que se desbloquea o se desarruga»¹³.

No es contradictorio que estas sensaciones cambien de forma permanente, fluyente y que a veces parezcan contradecirse en sí mismas, como si me encontrara un poco bien y, al mismo tiempo, un poco mal y que estas sensaciones sean corporalmente sentidas. ¡Nuestra alma es nuestro cuerpo!

Albert Einstein (1879-1955) demostró que la luz, que hasta entonces se creía que era una onda, se comportaba como una partícula. La luz, en definitiva, es otra forma de materia. Esto se comprobó en 1919 cuando se demostró que la luz se curva bajo el efecto de la fuerza de la gravedad. Más tarde De Broglie (1892-1987) planteó que la luz participa de la naturaleza de las ondas. Los descubrimientos tuvieron grandes consecuencias: se abolió para siempre la división entre materia y energía, materia y energía es lo mismo. Nuestra alma es cuerpo y nuestro cuerpo es alma. Nuestra sabiduría interior es corporalmente sentida.

La discusión que centró la física de partículas durante años sobre si las partículas subatómicas como los fotones o los electrones eran ondas o partículas, fue resuelta por la física cuántica que manifiesta que se comportan como partículas y como ondas. Al igual que una onda, la luz produce interferencias, pero un fotón de luz también rebota de todo electrón, igual que

¹³ E. GENDLIN, *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao: Mensajero, 1988, p. 62.

una partícula. Esto quiere decir que está en dos sitios al mismo tiempo, que se mueve a velocidades extraordinariamente altas y se desplaza simultáneamente en diferentes direcciones.

Parece una contradicción intolerable pero es así, los intentos de explicar fenómenos contradictorios del mundo subatómico en términos lógicos nos llevan al abandono de todo pensamiento racional. Ya lo había intuido Schrödinger (1887-1961) con la paradoja de su famoso gato.

El proceso experiencial es similar, no hay contradicciones. Uno se siente, al mismo tiempo, angustiado y tranquilo, denso y flexible, con una sensación amarga pero también agradable... Y esa sensación va moviéndose, cambiándose, transformándose. Es como si cada sensación fuera un electrón. El electrón tiene una cualidad que se conoce como espín intrínseco. Es como si girase sobre su propio eje a una velocidad determinada y no se puede parar excepto destruyendo el electrón. Si se incrementa el espín del electrón sus propiedades cambian tan drásticamente que producen un cambio cualitativo creando una partícula totalmente diferente. Como si el *felt-sense* también cambiara a medida que fluye y genera una nueva sensación, diferente de la anterior.

La simbolización de lo implícito —parafraseando a Gendlin— es la fuente de crecimiento y desarrollo personal. Este proceso tiene que ver, me parece, con el resplandor inconcebible de la capacidad intuitiva que se siente libre de amenazas racionales y se permite acontecer sin restricciones. Aunque, también es cierto, no siempre sucede en cualquier momento, ni en cualquier espacio, ni en cualquier circunstancia.

El mundo de las partículas subatómicas está en un estado de constante movimiento y fermento en el que nunca nada es igual a sí mismo. Las partículas están permanentemente convirtiéndose en otras, modificándose de tal manera que, incluso, es imposible establecer su identidad en un momento determinado. Los neutrones se convierten en protones y los protones en neutrones, en un proceso incesante de cambio de identidad.

Las sensaciones de nuestro cuerpo también cambian y se mueven incesantemente, quizá de manera más lenta, porque parece que el cuerpo es más lento que la mente, aunque sabe más que ella. Si nos escuchamos es posible que consigamos dar el nombre correcto a nuestras sensaciones corporalmente sentidas y podremos vislumbrar alguna direccionalidad desde nuestra sabiduría interior. Confiar en el propio cuerpo y comprender su sabiduría es, seguramente, el requisito que nos falta a las personas para desplegar nuestras potencialidades y vivir más felizmente en el mundo. El cuerpo sabe. Este ha sido el mensaje más revolucionario que Eugene Gendlin está aportando a la psicología actual.

«Al igual que “sabe” cómo inhalar el aire en sus pulmones, también “sabe” cómo será sostenido, cuidado, acogido y protegido. La impli-

cación corporal siempre está presente. Si tiene la posibilidad de generar los acontecimientos interaccionales que le faltan, así lo hará»¹⁴.

Sin embargo, escuchar al propio cuerpo, que es lo mismo que escucharse a sí mismo, no es sencillo. Requiere intencionar la disposición de aparcar por un momento los estereotipos de la mente pensante y penetrar en ese lugar nuestro donde ocurren las sensaciones y las emociones para mirar con curiosidad el fluir de nuestras sensaciones corporales significativas. Implica visitar este espacio sin miedo, con curiosidad, sabiendo que lo que hay nos pertenece y forma parte de nuestro proceso experiencial, de nuestra existencia, de nuestra vida afectada por lo que nos ocurre. Se trata de esperar con convicción la voz de nuestro interior más profundo que está formada por un cúmulo de energía positiva que desea expandirse hacia afuera e impregnarnos de potencial constructivo. Consiste, en fin, en percibir el poder personal que nos otorga la posibilidad de confiar en nuestro propio organismo y de ampliar el marco perceptivo de nuestra conciencia o, utilizando de nuevo la sentencia de Leibniz, podemos tratar de *percibir las cosas de otro modo*.

4. GENDLIN Y EL AMOR POR LA VIDA

«La vida se desarrolla en gran parte con ambientes que en su proceso ha producido o ha modificado. La continuidad del proceso se desarrolla a través de sus propios productos» (Eugene T. Gendlin).

El poeta alemán Friedrich Hölderlin (1770-1843) escribió en su poema *Sócrates y Alcibíades* la siguiente sentencia: «Quien ha pensado lo más profundo ama lo más vivo».

Si desde 1962 con *Experiencing and the Creation of Meaning*, Eugene Gendlin cumplía la sentencia de Leibniz de percibir de otro modo, ha culminado su quehacer pensando lo más profundo y amando lo más vivo. La expresión del pensamiento más profundo y del amor a lo vivo es, sin duda, su última investigación filosófica *A process model*¹⁵.

A process model es un compendio inabarcable de filosofía que aborda el proceso de la vida desde la corporalidad que interactúa con el medio ambiente, provocando secuencias de comportamiento y creando una complejidad adaptativa y de creación simbólica que posibilita el fluir experiencial de la persona.

¹⁴ E. GENDLIN, *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós, 1999, p. 396.

¹⁵ E. GENDLIN, *Un modelo procesal* (traducción de Edgardo Riveros), Ecuador: Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, 2009.

Para desentrañar esta complejidad del proceso vital, Gendlin recurre a las nuevas concepciones de la física moderna y reformula algunos conceptos filosóficos otorgándoles nuevas significaciones: tiempo, cultura, lenguaje, cuerpo, evolución... en los que se apoya para repensar la vida desde sí misma, en la que no hay dirección externa, sino que todo fenómeno es autogenerado desde el interior, desde el propio cuerpo que es el depositario mismo del proceso vital.

«El proceso de vida desarrolla su propio ambiente, el cual toma su propio curso»¹⁶.

Sin duda esta concepción tiene semejanzas con la aseveración de Stephen Hawking (n. 1942), quien propone la noción de *autocreación* del Universo. Un Universo que, si bien habría tenido un comienzo en el tiempo, no está sometido a un continuo flujo y reflujo de ciclos de expansión y contracción, por lo que es un Universo autocontenido, limitado pero sin fronteras ni bordes¹⁷.

Esta aportación ha generado nuevas consecuencias, interrogaciones filosóficas, atropológicas y teológicas que cuestionan las maneras tradicionales de interpretar el mundo.

La construcción filosófica de Gendlin ha ido creciendo y expandiéndose a partir de sus propios cimientos revolucionarios hasta llegar a un complejo entramado de conceptos y significados realmente novedosos que se introducen en el ámbito de lo implícito.

Gendlin resignifica filosóficamente el concepto de *tendencia actualizante* de Carl Rogers (1902-1987) y más explícitamente el de *tendencia formativa*, esa tendencia direccionalmente constructiva que opera en todo el universo, una tendencia evolutiva presente tanto en la vida orgánica como en microorganismos, o materia inorgánica como la formación de cristales¹⁸.

Carl Rogers había identificado la capacidad de las personas de sentir los propios sentimientos de manera física y permitir que simbolizaran esta experiencia correctamente con la ayuda empática del terapeuta como clave del crecimiento. La falta de congruencia entre la experiencia sentida y la conciencia tenía como consecuencia una profunda desconexión interna y derivaba en serias dificultades en las relaciones interpersonales y, en ocasiones, en desajustes patológicos.

¹⁶ *Op. cit.*, p. 22.

¹⁷ En su publicación S. HAWKING, *El universo en una cáscara de nuez*, Barcelona: Crítica, 2002, el autor insiste en la idea del Universo autocontenido y sin fronteras, aunque para que sea demostrada la hipótesis precisamos de una teoría del todo que nos permita comprender la totalidad de la naturaleza a partir de unas leyes fundamentales. Esta teoría debería unificar las teorías de la relatividad y la teoría cuántica, hasta ahora incompatibles en aspectos esenciales.

¹⁸ C. ROGERS, *El camino del ser*, Barcelona, Kairós, 1987.

No obstante, Rogers considera a la persona humana como un organismo digno de confianza que posee una tendencia natural a desarrollarse de manera constructiva. Rogers alude, en su teoría terapéutica y de la personalidad, a la existencia en las personas de una tendencia direccionalmente constructiva espontánea que está presente en el organismo. Rogers la denomina *tendencia actualizante* y la define como un flujo subyacente de movimiento hacia la realización constructiva de las propiedades intrínsecas del individuo, una tendencia natural hacia su desarrollo completo, una tendencia inherente a las personas que posibilita su desarrollo.

Para Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo. Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar sus propias potencialidades. Rogers presenta a la persona que funciona plenamente como aquella que se deja guiar por el organismo que es más sabio que el intelecto porque contiene una sabiduría intrínseca que hace emerger una racionalidad natural a través de la cual la persona es capaz de autodirigirse y autorregularse por sí misma de manera constructiva.

Rogers, sorprendido más tarde por los descubrimientos cuánticos de los físicos Frijof Capra e Ilya Prigogine y por las aseveraciones del filósofo de la ciencia Magohah Murayama, extiende su concepto de tendencia actualizante al conjunto del universo y relaciona esta tendencia al crecimiento y a su actualización en las personas con una tendencia direccionalmente constructiva que opera en todo el universo, una tendencia evolutiva presente tanto en la vida orgánica, como en microorganismos, o materia inorgánica como la formación de cristales. Es sensato para Rogers imaginar una corriente que opera en el universo a muchos niveles y hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma más sencilla anterior. Esto es, en todo el organismo, a cualquier nivel, existe un flujo subyacente hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes. Esta tendencia podrá contrarrestarse o desviarse, pero no destruirse a menos que se destruya el organismo. Para Rogers, cuanto más compleja es la estructura, bien sea de una sustancia química o la de una persona, más energía gastará para mantener esa complejidad. Este sistema no es estable, sino que tiene fluctuaciones que, cuando aumentan, llevan al sistema a un nuevo estado alterado, más ordenado y coherente que el anterior, y así la transformación de un estado a otro se lleva a cabo mediante un cambio repentino, no de forma gradual, y son varios los factores que actúan al mismo tiempo.

«A veces se habla de esta tendencia como si incluyera el desarrollo de todas las potencialidades del organismo. Ciertamente esto no es

verdad. Como alguien ya lo ha señalado, el organismo no tiende hacia el desarrollo de su capacidad de tener náuseas, ni actualiza su potencialidad para la autodestrucción, ni su habilidad para soportar el dolor. Estas potencialidades llegan a actualizarse sólo bajo circunstancias poco usuales o perversas. Está claro que la tendencia actualizante es selectiva y direccional, es una tendencia constructiva»¹⁹.

Eugene Gendlin aprendió de Carl Rogers que en el interior de las personas opera una tendencia constructiva autopropulsada que genera desarrollo y crecimiento. En el fondo de la afirmación de Carl Rogers se vislumbra una implicación altamente interesante que es la siguiente: si esta tendencia es evolutiva opera a lo largo del tiempo, cada vez con mayor complejidad. El transcurso del tiempo es irreversible, pero la dinámica de la irreversibilidad no necesariamente es entrópica, sino constructiva y formativa. Esa tendencia sutil opera siempre que se den condiciones adecuadas.

Resulta asombroso lo que representan las nuevas corrientes de la ciencia natural en relación a la posibilidad existencial de una tendencia autoorganizadora global en el universo. Investigaciones de la física moderna llevadas a cabo recientemente por Prigogine, Sheldrake, Mandelbrot, Bohm, Capra, Hawking, Feynman, Bekenstein, entre otros, parecen confirmar la intuición de Rogers. Los trabajos de Ilya Prigogine (1917-2003)²⁰, físico belga, premio Nobel en 1977, parecen ir en esta dirección. Su teoría de las estructuras disipativas explica los procesos irreversibles que tienen lugar en la naturaleza, un movimiento hacia un orden vital cada vez más perfecto. Los seres vivos y algunos sistemas sin vida orgánica son estructuras disipativas definibles como un todo que fluye altamente organizado en permanente proceso. Lo significativo de su teoría es que lo organizado está en fluidez, es inestable; pero cuando una estructura se agita y se producen nuevas conexiones, las partes se reorganizan en una nueva estructura de orden superior. Para Prigogine, en condiciones alejadas del equilibrio, la materia tiene capacidad de reaccionar con grandes efectos a pequeñas fluctuaciones y mediante estos procesos la irreversibilidad es fuente de orden y creación de organización. Estos fenómenos irreversibles tienen un papel constructivo y el hombre forma parte de esta corriente de irreversibilidad.

Una de las muestras más evidentes de la tendencia autoorganizadora en la naturaleza son las investigaciones que se están realizando sobre los frac-

¹⁹ C. ROGERS, *El poder de la persona*, México D.F.: Manual Moderno, 1980, pp. 167-168.

²⁰ La obra de Prigogine es muy extensa e interesante, podemos destacar, entre otras, las siguientes publicaciones: *La nueva alianza*, *Entre el tiempo y la eternidad*, *Las leyes del caos*, *El nacimiento del tiempo*, *Del ser al devenir*, *¿Tan sólo una ilusión?*, *Una exploración del caos al orden*, entre otras.

tales. Los modelos de fractales han sido sugeridos inicialmente por Benoît Mandelbrot (n. 1924) en los años ochenta. Un fractal es un modelo geométrico cuya estructura básica se repite en diferentes escalas mediante un proceso recursivo o iterativo que reproduce estructuras auto-similares independientemente de la escala específica. Las funciones iteradas son funciones compuestas consigo mismas y sirven para el estudio de los sistemas dinámicos. La belleza de los fractales es impresionante cuando se contemplan mediante ordenador en sus escalas diminutas amplificadas. Si aumentamos un objeto fractal los elementos que aparecen vuelven a tener el mismo aspecto independientemente de cual sea la escala que utilicemos y forma parte, como en un mosaico, de los elementos mayores. El que cada elemento de orden mayor esté compuesto, a su vez, por elementos de orden menor, es lo que da la estructura recursiva a los fractales. En todos estos fractales podemos observar que a través de la iteración si recorremos el proceso al revés, volviendo atrás en la flecha del tiempo, los conjuntos se reducen y convergen hacia un punto único. El punto al que se converge se denomina punto fijo atractivo, también hay puntos fijos inestables cuando desde este punto fijo empieza la divergencia en los cruces. El caos y las turbulencias nacen así de los mismos procesos subyacentes que generan montañas, líneas costeras o formas orgánicas naturales, todo nace del orden fractal.

Todo esto es muy impresionante porque nos indica que, en el fondo de los sistemas complejos, lo que existe es la simplicidad. Un solo punto desde el que se origina el fractal y, a partir del cual opera la tendencia a la autoorganización transformando el sistema y haciéndolo cada vez más complejo.

5. LA NOCIÓN DE AUTOPROPULSIÓN

«El cuerpo es un ambiente en el cual el proceso del cuerpo se autopropulsa» (Eugene T. Gendlin).

Eugene Gendlin da contenido filosófico a las nuevas investigaciones con su concepto de *autopropulsión*²¹ que, además de significar una tendencia universal de los organismos en crecimiento para alcanzar su propio desarrollo, es también una garantía del ser para crecer sólo con sus propios símbolos, una búsqueda certera de estos símbolos que subyace a cualquier individuación.

La noción de *autopropulsión*, a diferencia del concepto *focusing* que explica el funcionamiento subjetivo y corporal de la tendencia actualizante, es un

²¹ Término propuesto por el traductor en lengua castellana de *A process model*, Edgardo Riveros.

término mediante el cual Gendlin intenta comprender la evolución homínide de la especie en el transcurso de centenares de miles de años en que el universo biológico ha ido generando nuevas formas de simbolización y de comportamiento superior.

Esta noción —*autopropulsión*— daría cuenta del funcionamiento de la tendencia formativa en el cosmos orgánico en el cual el acontecer y el implicar se comprenden como un modo en que lo sucedido y el devenir cambian y siguen propulsando hasta la generación de la autoconciencia y del pensamiento en un complejo proceso de despliegue de la propia vida.

Así, experiencia, interacción y lenguaje constituyen un único sistema complejo que incide no solamente en los acontecimientos, sino que cambia las mismas posibilidades.

En definitiva, el modelo de Gendlin intenta de este modo comprender la misma trayectoria vital, partiendo de una profunda, revolucionaria y radical afirmación: *la vida es un proceso que se va haciendo a sí mismo*.

Adentrarse en ese proceso, desentrañarlo y explicarlo es la intencionalidad última de Eugene Gendlin en *A process model*.

Si la vida es un proceso que se va haciendo a sí mismo, la forma de este proceso es el cuerpo. El cuerpo constituye el concepto central del proyecto investigador de *A process model*. El cuerpo, para Eugene Gendlin, se establece como una unidad intrínseca del universo, una forma nueva de referirse a los organismos y a su ambiente en el cual se inserta toda existencia orgánica.

El cuerpo acontece en y con el ambiente. Así, cuerpo y ambiente forman una unidad. Para comprender las circunstancias en que cuerpo y ambiente son una misma cosa, Gendlin diferencia la concepción de cuatro tipos conceptuales de *ambiente*.

En primer lugar podemos entender el ambiente desde el punto de vista del espectador. En este caso el ambiente es lo que está afuera y afecta al organismo.

Podemos comprender el ambiente como un proceso de vida del organismo. En esta concepción hay una interdependencia entre cuerpo y ambiente como formando parte del mismo proceso. Por ejemplo al comprender el órgano de los pulmones inhalando aire. El órgano pulmón (cuerpo) y la inhalación de aire (ambiente) son interdependientes. En realidad la corporalidad en este ejemplo no la forman solamente los pulmones, sino que más bien la forman los pulmones inhalando aire. En esta concepción el ambiente participa de un proceso de vida, no es algo aparte, aislado de este proceso. Desde esta concepción, mientras cuerpo y ambiente acontecen se implican mutuamente, son parte de un proceso de integración altamente organizada.

En tercer lugar podemos entender el ambiente como modificación del entorno producido por el proceso integrado de cuerpo y ambiente. En este

sentido el cuerpo de cada criatura es el resultado de su propio proceso de vida. El ambiente, en este caso, incluye al cuerpo. Por ejemplo, en una tela de araña en que el cuerpo del arácnido está. Para Gendlin el proceso de vida se conforma de manera continua en la tela de araña y en el propio cuerpo de la araña. En este sentido el cuerpo es un ambiente en el cual el proceso del cuerpo se autopropulsa. El proceso es cuerpo y continúa en el cuerpo. El proceso de vida desarrolla su propio ambiente, el cual va tomando su propio curso. La vida se desarrolla, en gran parte, con ambientes que en su proceso ha producido o ha modificado. La continuidad del proceso vital se desarrolla así a través de sus propios productos. En esta concepción el proceso de vida desarrolla su propio ambiente, el cual toma su propio curso.

Por último, Gendlin aporta una nueva concepción de ambiente. Algo puede ocurrir que suscite una interdependencia entre cuerpo y ambiente que puede afectar al proceso de vida y que, al haberse suscitado, deje de ser lo que era. Eso es algo que nunca había ocurrido antes y no se trata de ningún ambiente de alguna criatura, ni tampoco del ambiente desde el punto de vista del espectador; es algo totalmente novedoso para el proceso de vida. Es la riqueza aparentemente infinita de lo que aún no ha nacido, que aún no ha sido reconocido. Pero en el proceso de vida están implicados todos los avances del universo, aquello que puede llegar a constituirse. El concepto clave es *implicar*.

En nuestro universo expansivo la probabilidad de que se genere vida es mucho menor que la probabilidad de encontrar un átomo particular entre todos los existentes en el cosmos.

El origen de la vida es un milagro en este conglomerado de masas y energía y precisó muchas condiciones para ponerse en marcha. Resulta sin duda muy sorprendente que exista en nuestro universo, tan explicado por la física con un sumario de ecuaciones ajustadísimas, el fenómeno de la vida en evolución en un planeta singular, lejos del centro del universo, que orbita alrededor de una estrella insignificante de una simple galaxia de entre millones.

Sin embargo, me parece que la mejor manera de interrogarnos acerca de la vida, la conciencia y el universo, es suponer que no son cosas separadas sino aspectos de un mismo fenómeno. Y bien pudiera ser que, en virtud del principio de incertidumbre, pudieran aparecer azarosamente procesos inusuales relacionados con las interacciones del carbono que constituye la base de la vida tal como la conocemos.

De la vida parece emerger la conciencia. La conciencia todavía no puede ser explicada perfectamente por la ciencia actual. Pero lo que la ciencia explica, al menos, es que la conciencia siempre aparece unida a alguna porción de materia, aunque muchas porciones de materia aparentan, a simple vista y sólo a simple vista, no tener conciencia.

Históricamente hemos pensado en dualidades: cuerpo y alma, bueno y malo, energía y materia. Einstein nos previno de la inseparabilidad de la materia y la energía y de su inevitable equivalencia. La física cuántica siguió en sus prevenciones, y nos alertó de la imposibilidad de separar la materia de la conciencia. Conciencia y materia no son sino las dos caras inseparables de lo real.

Si la conciencia sigue todavía inaccesible para la ciencia, en las últimas décadas los físicos han llegado a comprender la estructura íntima de la materia y sus procesos interaccionales a nivel microscópico. Pero siguen enfrascados en responderse sobre cuál es el origen de la masa de las partículas subatómicas.

Muchos físicos creen que encontrar esta respuesta tiene que ver con la existencia de una partícula, el llamado bosón de Higgs, que al interactuar con las demás partículas las dotaría de masa.

El bosón de Higgs fue predicho en la década de los sesenta por un grupo de científicos en el que participaba Peter Higgs (n. 1929). El sistema estándar de la teoría cuántica incorporó la hipótesis. Diez años después, en los setenta, los físicos descubrieron que la fuerza electromagnética y la llamada fuerza débil eran dos manifestaciones del mismo fenómeno, pero para que se produjera sería precisa la presencia del bosón de Higgs que en el lenguaje más metafórico lo han denominado «la partícula de Dios». Desde entonces los científicos intentan encontrar esa pieza que les falta para comprobar experimentalmente el modelo. Hallar el bosón de Higgs es mucho más que encontrar una partícula, significa confirmar toda una teoría de la física.

Mediante el concepto de *implicar* Gendlin tiene en cuenta no sólo lo que acontece, sino lo que puede acontecer. Podríamos decir que la concepción de Gendlin es una concepción holística que abarca los fenómenos y también las posibilidades de que ocurran los fenómenos. Sin duda es una concepción muy semejante a la probabilística de la física cuántica y a su noción de colapso. El colapso de la función de onda es un proceso físico relacionado con el problema de la medida de la mecánica cuántica consistente en la variación abrupta del estado de un sistema después de haber obtenido una medida. A este fenómeno se le conoce como la no localidad de la teoría y ha sido sugerido por el Teorema de Bell. Es un comportamiento que se considera natural en una función que describe probabilidades. Puesto que las probabilidades dependen del sistema, si nuestro conocimiento de este sistema cambia como consecuencia del resultado de la observación, la función de la probabilidad deberá cambiar. El acontecimiento físico de la observación modifica las probabilidades implicadas.

Para Gendlin, cualquier acontecimiento *implica* el resto de sucesos y viceversa, pero lo que va a ocurrir no está determinado aunque no puede ocurrir

nada que no esté ya implicado, que no tenga posibilidades de acontecer. Por ejemplo, el proceso de comer implica satisfacción cuando hay hambre. En el fondo, la significación de este modelo estriba en que el proceso de vida está temporalmente organizado.

El implicar no es nunca igual al acontecer. En el caso de comer, por ejemplo, en la naturaleza se han desarrollado muchas formas de comer y podrían seguir otras más. El implicar tampoco significa un acontecer que todavía no ha ocurrido, porque podría no ocurrir, pero no puede acontecer nada que no haya sido implicado. Acontece dentro del implicar, así que el acontecer no es una posición distinta en la línea del tiempo. El acontecer es el cambio y el acontecer dentro del implicar puede cambiar el mismo implicar. En el ejemplo del hambre implicada, cuando acontece el comer, este comer cambia el proceso implicado, deja de haber hambre. Lo que sucede (acontecer) de acuerdo con las múltiples posibilidades (implicar) cambia las mismas posibilidades.

Para Eugene Gendlin todas las partes del cuerpo-ambiente se implican mutuamente como parte de un todo. En este sentido cualquier cosa que acontezca también está implicando, al mismo tiempo, a un posterior acontecer porque incide en el mismo implicar. Esto es así porque cuando se desarrolla un proceso lo hace en conjunto con otros muchos procesos que están relacionados entre sí: el proceso respiratorio, por ejemplo, implica al digestivo, reproductivo y otros más. Los procesos vitales no están separados, sino que se implican mutuamente como cuando el modelo de trabajo se relaciona con los modelos familiares y educativos o económicos. Así que, para Gendlin, existe el implicar totalizante porque los procesos de la vida están interrelacionados y no ocurren de forma separada. Todas las partes del cuerpo están coordinadas y los procesos de estas partes se involucran mutuamente. El cuerpo es una totalidad específica y un cambio en uno de los procesos afecta a todos los demás procesos. Incluso un proceso muy diminuto puede implicar los más grandes cambios en otros procesos.

Esta concepción de Gendlin es similar al conocido como *principio de no-linealidad* de la teoría de la complejidad. Este principio sustenta la no-linealidad causa-efecto, es decir; sucesos de carácter menor en un sistema pueden desencadenar procesos de cambios sustantivos. El sistema complejo es altamente sensible a las condiciones prevalecientes y también a sus condiciones iniciales, la más leve modificación en estas condiciones puede conducir a resultados muy diferentes. James J. Rosenau (1924-2011) denominó a esta característica como «la fuerza de los pequeños sucesos» o *efecto mariposa*²².

²² J. ROSENAU, «Demasiadas cosas a la vez. La teoría de la complejidad y los asuntos mundiales», en *Antología Lecturas*, Universidad de Puerto Rico, 1998.

Lo que acontece es el resultado de cómo el efecto de cada proceso es cambiado, es afectado y afecta a los demás procesos mediante la interafectación producida por una especie de efecto carambola (*ecaram*) que hace que todo esté intrincado. Esta interafectación incide también en los procesos interpersonales en los cuales todo es mutuamente implicado. Cada una de nuestras relaciones aflora rasgos diferentes en nosotros que hace que uno se sienta afectado por el otro y el otro por uno y, por ello, seamos diferentes mientras sucedemos juntos:

«Los individuos son comúnmente pensados como causas originarias separadas, pero un acontecimiento puede consistir en una, dos o más personas (tanto como una interacción en mecánica cuántica define las partículas). La misma palabra interacción suena como si de partida hubiese dos personas y sólo entonces puede ser una “inter...”. En una medida importante es su interacción la que determina cómo cada una actúa»²³.

El modelo de Gendlin hace posible, de alguna manera, la pregunta de cómo algo se puede desarrollar siendo que no es capaz de ser reducido a una estructura explícita y a sus unidades y partes. Lo que es implícito no es una estructura explícita, es algo que se autopropulsará.

6. UNA NUEVA CONCEPCIÓN DEL TIEMPO

«Los hallazgos de la física moderna muestran que los acontecimientos actuales pueden generar su propio sistema de espacio-tiempo y su propio nuevo sistema de posibilidades de antecedente de una forma retroactiva a partir del acontecimiento» (Eugene T. Gendlin).

De acuerdo con la teoría de la relatividad, las partículas al moverse a través del espacio-tiempo lo hacen hacia delante (futuro) y hacia los lados del espacio. Cuando lo hacen a velocidades cercanas a la de la luz se ocasiona una dilatación en el tiempo, por lo que el tiempo transcurre más lentamente. Para un observador que viajara así su tiempo sería más lento, pero el tiempo externo, el de los demás, correría más rápidamente.

La física ha encontrado soluciones a las ecuaciones que incluyen líneas temporales que se curvan alrededor de un círculo y se reconectan con su propio pasado. La más famosa solución es la conocida como la solución de Gödel, formulada por Kurt Gödel (1906-1978), tiene que ver con la posibili-

²³ E. GENDLIN, *Un modelo procesal* (traducción de Edgardo Riveros), Ecuador: Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, 2009, p. 47.

dad que tendría un supuesto viajero al pasado de influir en el mismo, con los consiguientes resultados en el presente.

La física también ha encontrado posibilidades de que diferentes regiones del espacio inicialmente separadas entre sí entren en contacto mediante la formación de puentes conocidos como «agujeros de gusano». Estos comportamientos han sido explicados por el físico Brian Green (n. 1963).

El tiempo es la prueba de que todo no sucede, de hecho, de una sola vez. Pero en la concepción de Eugene Gendlin según la cual cada interacción cuerpo-ambiente, cada proceso, implica su propio cambio, se precisa una nueva manera de entender el tiempo para hablar de cómo experimentamos el presente.

Ciertamente el presente no sería lo que es si no fuera por cómo hemos vivido hasta este punto del trayecto vital. Nuestra experiencia pasada es parte de lo que constituye nuestro presente. El pasado funciona en cada presente. Nuestras experiencias actuales no pueden ser entendidas con una concepción meramente lineal del tiempo, porque cuando el pasado funciona para interpretar el presente, el pasado es cambiado por ese mismo funcionamiento.

En el modelo de tiempo que desarrolla Eugene Gendlin existe una relación entre el acontecer y el implicar, de modo que el tiempo surge de estas instancias, en ambas el cuerpo juega un papel relevante.

En este modelo puede parecer que el presente es el acontecer y el futuro es el implicar. También puede parecer que la autopropulsión involucra el tiempo lineal. Y es que estamos muy acostumbrados a entender el tiempo desde una mirada exclusivamente lineal, desde esta mirada «todo le sucede a algo». Pero para el nuevo modelo de Gendlin la distinción básica está entre la autopropulsión y la no autopropulsión.

Esta diferencia determina si los acontecimientos son el propio proceso de la vida en el cuerpo o no. Por ejemplo, el cuerpo de un niño recién nacido implica el pecho de la madre y el cuerpo de la madre implica al niño succionando. Si el niño no succiona, el pecho se estanca y debe ser bombeado artificialmente. En esta concepción de nuevo comprobamos cómo el implicar es siempre parte de un acontecer y el acontecer siempre incluye un implicar, no pueden separarse. Implicar y acontecer son los dos hilos del proceso corporal. El estar implicando es parte del acontecer, pero aquello que está implicado no está aconteciendo, ni siquiera es el próximo acontecer, por lo que el implicar no es el futuro en el sentido de aquello que fuera a ocurrir.

En la concepción convencional del tiempo, el pasado, el presente y el futuro son determinados por sus posiciones en la línea-tiempo. Excepto por su posición en esta línea los tres son lo mismo. En el modelo que desarrolla Gendlin el pasado, presente y futuro no están referidos primordialmente a la posición que ocupan en la línea. Para Gendlin algo es pasado, presente o futuro dependiendo de cómo funciona en el acontecer que se vuelca en el

implicar. Así que su posición lineal tiene algunos matices en las que hay intersecciones entre pasado, presente y futuro.

El pasado es cuerpo. El cuerpo lleva las cicatrices de las heridas de nuestra infancia, el cuerpo tiene la resaca de nuestro último traspasado, tiene las experiencias pasadas propias y las de toda la especie. Pero el cuerpo no solamente dura en un tiempo recordado, no solamente perdura, sino que regenera estas situaciones. El pasado continúa en el cuerpo, pero este pasado está en un acontecer presente, cuando actuamos en una situación determinada, la rehacemos. Es como si el pasado de ahora estuviera formateado. Si el pasado solamente es entendido como su posición en la línea del tiempo no podríamos explicar muchos acontecimientos humanos.

Igual pasa con el futuro. El implicar es un futuro que está en el presente. Porque el implicar también cambia con el acontecer.

Ahora bien, de esta concepción no podemos deducir, para Gendlin, un presente completo y autosuficiente a causa de que pasado y futuro están en el presente que acontece, como si no hubiera ningún tiempo, sino solamente algunos aspectos del presente que está funcionando. Podría parecer que el presente no tuviera conexión con el futuro que aún no es y con el pasado que ya no existe.

Para Gendlin, sin embargo, existe una conexión. Pasado y presente están entrelazados y cuando dos términos se entrelazan ya no son exactamente lo mismo, son hilos diferentes en un proceso de constante interacción. Y el presente también está entrelazado con el futuro (el implicar), pero el implicar no es el futuro lineal, sino que es el presente que está por ser y luego puede llegar a ser pasado, el implicar no es el acontecer que está por suceder.

Esta concepción gendliniana es similar a los hallazgos de la física moderna que muestran que los acontecimientos actuales pueden generar su propio sistema de espacio-tiempo y su propio nuevo sistema de posibilidades a partir del acontecimiento. En la física tradicional se señalaba que un cuerpo tiene su momento. El cuerpo podía detenerse y ser el mismo cuerpo sin el momento. Hoy en día la física moderna ha descartado esta concepción. En el modelo de Gendlin, el cuerpo es el cambio que se produce por un implicar del acontecer, entonces el cuerpo no puede detenerse y ser «él mismo».

En definitiva, para Gendlin, lo que es implícito nunca será igual a un ocurrir explícito. El implicar nunca es lo que ocurre explícitamente. El acontecer es siempre más intrincado de lo que es explícitamente. Dado que el acontecer propulsa el implicar, están sucediendo más cosas que aquellas que han sucedido en realidad. Llamaremos autopropulsión cuando lo que acontece cambia el implicar. El acontecer se regenera en el cuerpo y es también un cambio en el implicar. El modo en que funciona el cuerpo es el pasado, cómo funciona el implicar es el futuro. El acontecer (presente) cambia el pasado y el futuro.

7. PENSAMIENTO Y LENGUAJE: LA SIMBOLIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

«Simbolizar no es una mera representación de lo que se experimenta, sino que es en sí misma otra experiencia» (Eugene T. Gendlin).

Es comúnmente aceptado que la mayor especificidad humana tiene que ver con el lenguaje.

El lenguaje es entendido, desde Ferdinand de Saussure (1857-1913), como un sistema de signos cuya finalidad es denotar, connotar y expresar. Lo típico de la estructura lingüística es el signo lingüístico formado por una imagen acústica a la que se denomina «significante» y por un contenido o «significado».

En el lenguaje humano no existe una relación lógica entre el significante y aquello a lo que se refiere (el significado), sino que su relación es arbitraria.

Eugene Gendlin se plantea en *A process model* el papel del lenguaje y de los signos arbitrarios en nuestras acciones humanas que se caracterizan por la capacidad inherente de *simbolizar*.

Gendlin se pregunta acerca de lo que significa ser un símbolo, y cómo se forma en el transcurso del proceso de la vida esta capacidad de las personas de simbolizar que nos permite ser lo que somos en relación con los demás.

Para Gendlin, si el lenguaje es un sistema de signos quiere decir que su acción consiste en el «simbolizar» (formar signos), por lo que intenta una reflexión originaria sobre este simbolizar característico del ser humano.

El tipo de comportamiento animal que más se parece a nuestro simbolizar es lo que denominamos «gesticulación animal» y «ritualidad animal». Estudiando estos fenómenos podremos comprender lo que agrega el simbolizar humano a los animales y lo que no. No se trata solamente de decir que el lenguaje es un «agregado» en el proceso de vida animal que deviene humano, más bien para Eugene Gendlin se trata de comprender el tipo de experiencia que involucra el lenguaje.

En realidad, los animales superiores son y hacen casi todo lo que los humanos hacemos y somos. Una mamá chimpancé de un bebé que tiene polio, por ejemplo, ordena sus brazos con cuidado y sus piernas cojas. Si un adulto macho es herido, su hermano menor se sienta cuidadosamente a su lado juntando los labios de la herida.

Desde este punto de vista, el tipo de experiencia que, a veces, denominamos «simbolizar» no pertenece exclusivamente a una comunicación humana diferenciada. Así, si nos fijamos en los sonidos de algunas aves, los biólogos han convenido en que éstos tienen características diferenciadoras en función de la experiencia que se involucra. Un pájaro macho puede emitir, por ejemplo, más de un centenar de sonidos al día, pero cuando su pareja es arreba-

tada de su lado, solamente emite un único sonido hasta que su pareja regresa y vuelve a emitir la multiplicidad de sonidos.

También sabemos que los animales se arreglan entre ellos y se sacan las pulgas, aunque no las tengan, con el único objetivo de mantenerse en compañía. Observamos que animales que viven juntos en el mismo territorio, han insertado una especie de jerarquía social. Cada mono da la espalda cuando ve que algún otro superior a él da una orden y recibe gestos de sumisión de los demás que están bajo su jerarquía. Si el mono inferior falla en dar la espalda ocurre una pelea, si no falla y da la espalda la pelea se evita. Estos gestos o rituales son muy similares a lo que conocemos como símbolos en la medida en que estas conductas «significan» mucho más de lo que son en sí naturalmente. No obstante, también es cierto que estas conductas animales son solamente comportamientos y no constituyen un «significante» desde el punto de vista lingüístico. Pero, aún no siendo «símbolos convencionales», parece existir una relación corporal organísmica e inherente entre la apariencia corporal y el contexto de comportamiento que representan.

Así que, para Eugene Gendlin, «la apariencia corporal de uno autopropulsa el cuerpo que termina implicando una secuencia de comportamiento»²⁴.

Para Gendlin, cada apariencia corporal es la apariencia de un efecto carambola corporal que implica la siguiente secuencia corporal.

El gruñido, el darse la vuelta para correr, el principio de un golpe... son parte de secuencias de comportamiento. Podríamos decir que esas conductas corporales animales son símbolos, pero no son símbolos convencionales que se usan arbitrariamente, sino que existe una relación inherente entre el gesto o ritual y el comportamiento que representan.

En esta representación tiene el origen, para Gendlin, la emergencia de la empatía, el parecido, la universalidad, el símbolo, el significado y otros muchos fenómenos.

«Muchas veces se habla de empatía como si yo, naturalmente, de alguna manera supiera cómo se ve mi corporalidad cuando me siento de una determinada manera. Entonces, cuando veo a alguien más que se ve de esa manera, asumo que se siente como me siento yo cuando me veo de esa manera. Ese punto de vista falla al pensar en cómo yo puedo saber cómo se ve mi cuerpo, considerando que casi nunca veo mi cuerpo de afuera... La empatía viene primero, es decir, primero hay un cambio corporal hecho por cómo otro cuerpo se ve. Mi cuerpo entonces viene a implicar la apariencia del otro y, sólo entonces, mi cuerpo implica su propia apariencia. Esta secuencia primero se genera como la similitud entre el cuerpo del otro y el propio»²⁵.

²⁴ *Op. cit.*, p. 138.

²⁵ *Op. cit.*, p. 140. Es posible que Gendlin conozca los nuevos desarrollos que sobre la empatía se han producido actualmente desde los famosos descubrimientos de las

Los humanos, en parte, también hacemos el tipo de gestos y rituales como los animales. Pero hacemos algo más. Si estamos en una reunión, por ejemplo, y llega el momento de votar, por el mero hecho de levantar el brazo quizá alteremos una situación entera con grandes consecuencias. Los humanos vivimos en términos de *secuencias simbólicas*. Al firmar un documento, por ejemplo, y poner nuestro nombre en cierto lugar, podemos alterar quizá toda una situación. Nuestros símbolos *expresan* y esta expresión siempre involucra algún tipo de autopropulsión y cambio. Los animales, por el contrario, no se expresan entre ellos, sino que se comportan entre ellos, lo que les autopropulsa es el comportarse, no el expresarse. El comportarse y el expresarse no está todavía diferenciado entre los animales, no son todavía dos niveles diferentes.

El simbolizar crea un nuevo mundo. La autoconciencia no es literalmente la conciencia que estaba anteriormente. Los símbolos, en el proceso de autopropulsión, habilitan la autoconciencia. Nosotros nos sentimos a nosotros mismos al sentir de qué se trata algo y, de este modo, nosotros nos sentimos a nosotros mismos al sentir.

El simbolizar permite entonces la fotografía. Una fotografía es acerca de algo que no necesita estar presente. Cuando los humanos hacemos gestos, los hacemos en un contexto expresivo, o de versionar algo. Lo que versionamos no es necesario que esté físicamente presente.

neuronas especulares del Doctor Giacomo Rizzolatti en la Universidad de Parma en 1990 y los posteriores estudios llevados a cabo por Mirella Dapretto en EUA y por Christian Keysers y Valeria Gazzola en Holanda sobre el autismo, así como las investigaciones de Marco Iacoboni en el Instituto Neuropsiquiátrico de UCLA en EUA y las del Doctor Daniel J. Siegel en la misma institución desde el año 2007. Todas estas investigaciones nos conducen a repensar la empatía como base de las habilidades sociales que consiste en ser consciente de lo que sienten los demás. La empatía como tal no es innata, sino que tiene que ser desarrollada en el curso de la infancia. Los estudios sugieren que la imitación es una forma que los niños tienen de aprender el lenguaje corporal y la expresión facial en los demás. Los descubrimientos neurocientíficos han localizado la existencia de circuitos cerebrales especializados en la imitación que también pueden ser importantes para la empatía. Lo que los investigadores han denominado neuronas especulares se encuentran en el giro frontal inferior y en el córtex premotor y parietal de los monos. Están activas cuando el animal lleva a cabo una acción dirigida a algún fin, como coger comida, o cuando observa llevar a cabo la misma acción a otro animal. Lo más curioso es que las neuronas especulares también parecen distinguir la intención que hay detrás de una acción dada; de modo que una neurona particular se puede activar cuando la comida es cogida por alguien con la intención de comérsela, pero no cuando es cogida por alguien con la intención de guardarla en algún sitio para más adelante. Parece que en las personas autistas los déficits sociales pueden ser debidos a la disfunción en el sistema de las neuronas especulares. Los niños autistas muestran una menor actividad en estas áreas cerebrales que los niños normales cuando se les pide que observen o imiten expresiones faciales.

Esta capacidad es la nueva dimensión de lo humano en el proceso de autopropulsión, la simbolización de la experiencia.

Siendo que el acontecer y el implicar son un solo evento, la explicitación simbólica de lo que funcionó implícitamente permite que otra cosa funcione implícitamente, lo que tal vez antes no era implícito. Así, si lo que funciona implícitamente en una persona se simboliza y hace que aparezca como un proceso autopropulsado, entonces otros aspectos que ni siquiera eran implícitos, se reconstituyen y llegan a ser implicados.

En realidad, cuando una secuencia funciona implícitamente, en verdad acontece realmente. Juntos, el implicar y el ocurrir, son un solo suceso real. El funcionamiento implícito es, entonces, mucho más específico que sólo lo «implícito», porque la secuencia que de hecho acontece también cambia lo que funciona implícitamente y cambia a las otras secuencias como posibilidades.

En definitiva, dentro de una secuencia del simbolizar, el contexto de comportamiento es implícito y está ocurriendo. Está reconstituyéndose por medio del simbolizar. Se vive en esta situación cuando se la simboliza.

Los simples gestos versionan un contexto de comportamiento, pero son simples movimientos. El gesto no cambia conforme sean posibles los comportamientos, los simples movimientos de gestos versionan, vivencian, sienten el contexto de comportamiento, pero no necesariamente lo cambian. Precisamos para Gendlin un nuevo concepto que es el de la *acción*.

El hacer es una actividad visible. La acción es un cambio autopropulsado en un contexto y en función de la acción se autopropulsan comportamientos diferentes. Puedo derribar el árbol del jardín de alguien ausente como acción, pero lo que se implica es diferente si ese derribo fue hecho porque la persona lo pidió o si la persona deseaba evitar la caída del árbol. La acción cambia la relación con la otra persona.

Y es que los contextos son contextos de interacciones. La gente vive y actúa en situaciones, en contextos de interacciones. Las situaciones no son hechos externos solamente, sino contextos de interacciones con los otros, lo cual determina cómo se definen estos hechos (una puerta cerrada es una cosa, si me estoy escondiendo de alguien es otra distinta, si estoy tratando de salir es algo diferente).

La acción no solamente es algo externo, sino también interno porque involucra un cambio de contexto de interacción que uno no ve muchas veces porque solamente nos fijamos en los gestos de comportamiento y no en todo lo que involucran. Ambos espacios, interno y externo, son el resultado de la interacción simbólica entre personas (se forman juntos con). Lo que son nuestras interacciones involucran nuestra propia autopropulsión, así como la de los demás; y todo esto se da en la secuencia de interacción en marcha.

La interacción simbólica constituye en realidad el origen del lenguaje, el instrumento de la interacción.

Los conceptos (los símbolos lingüísticos como tal) se desarrollaron tardíamente. Por millones de años la gente, cuando hacía herramientas de caza las dejaba en los lugares de cacería. Sólo mucho después las herramientas comenzaron a encontrarse en las cercanías de los hogares, es decir, se habían llevado a casa y guardadas allí.

Los animales gesticulan, la gente simboliza. Es bien sabido que en alguna etapa, en el desarrollo del lenguaje, tenía que haber un cambio de expresiones corporales directas a señales de un tipo que no son directamente expresivas, una señales que como signos no son ya semejantes a los que están significando.

A este tipo de signos arbitrarios los lingüistas los denominan «convencionales» para diferenciarlos de la simple gesticulación. Pero la palabra «convencional» alude a una reunión de personas, convenidas por propósitos de adoptar algún tipo de acuerdo que llamamos una «convención». Por supuesto, todos sabemos que así no es cómo surgieron los signos del lenguaje. Cuando usamos la palabra «convencional» para definir los símbolos del lenguaje, nos referimos a no-icónico o no-onomatopéyico.

Eugene Gendlin se pregunta entonces: ¿Cómo se pueden formar señales como éstas, si no hay una relación inherente entre el signo y lo que significan?

La dificultad ha sido que los signos han sido concebidos como si fueran unidades. Uno tiende a pensar que los signos se relacionan como expresiones directas para la situación en que se usan. Pero estas relaciones son mucho más complejas.

El sistema del lenguaje sugiere que sus unidades (los signos) se forman como un sistema, es decir, se forman en y con sus complejas relaciones internas. Estas relaciones entre signos se forman como un evento único de significación y tienen lugar no tanto a partir de las acciones de la gente como de sus *interacciones*, la acción es más bien de las relaciones entre las personas.

Gendlin está formulando cómo el lenguaje se desarrolla de una forma corporal. El lenguaje no es algo injertado en el cuerpo. Los rudimentos del lenguaje y la cultura se forman juntos, y cada palabra o frase, cuando es usada, cambia la situación de alguna manera.

Seguramente las primeras palabras eran unidades silábicas. Pero las palabras se forman en un contexto de interacción y a medida que interaccionamos surgieron nuevas palabras. Así que hay dos sistemas interrelacionados: el sistema de las palabras y el sistema de nuestras situaciones vividas, de nuestras interacciones. O mejor dicho aún, el sistema de palabras interrelacionadas y el sistema de situaciones interrelacionadas e interacciones es, en una manera básica, un sólo sistema.

Cuando la gente habla no selecciona muchas palabras como si buscara en una carpeta. Las palabras nos surgen, salen. Cada unidad de palabra es implícitamente un gran sistema de secuencias mutuamente implicantes, al igual que son su propia ocurrencia, su propia autopropulsión de su propio contexto. Sonidos y contextos se implican mutuamente y son implícitos como los contextos que la palabra reconstituye. La palabra, entonces, se forma sólo en contextos de interacción, además, sólo en relación a las otras palabras y sólo en ciertos lugares, en una secuencia.

Por eso no hay misterio en cómo la gente habla sin saber las reglas de la sintaxis. Igual que la gente se sienta en una silla sin caerse, aunque no sepa nada de anatomía o de física. Las reglas lingüísticas que explicitamos son un producto posterior. De alguna manera podríamos decir que la cultura de la sintaxis es innata, como también lo es mucho el comportamiento y la interacción. Por supuesto lo innato no son las reglas que los lingüistas formulan. Es el cuerpo en el cual se heredan, pero no sólo el cuerpo físico, sino también su funcionamiento. Heredamos no solamente los pulmones, sino cómo respiramos, y no sólo el estómago, sino cómo digerimos. Eso también se aplica a lo que aprendemos. Nada se puede aprender sino mediante un organismo, el que ya tiene el tipo de estructura que hace posible aprenderlo.

El desarrollo del lenguaje y la cultura es el desarrollo de lo humano, del modo en que el cuerpo humano difiere de otros cuerpos vivientes. No es sólo una cuestión de cerebro, sino de todo el cuerpo en el que funciona el cerebro, el sistema entero de acción e interacción que ese cuerpo implica.

La razón por la que los lingüistas forman reglas es porque el uso del lenguaje es creativo. Estas reglas no son sólo acerca del orden y combinación. Cada palabra implica qué otras palabras pueden seguirle, también en términos de contextos de significados, no solamente en términos de orden secuencial.

Por supuesto que el lenguaje continúa cambiando. Pero curiosamente no va tomando nuevos sonidos. La formación del sonido cesó muy tempranamente. Una vez que el lenguaje se ha formado es impresionantemente conservador. Una variedad infinita de sonidos son posibles y que no son lenguaje, pero estos sonidos ya no se toman para agregarlos al lenguaje. En un punto crítico el *stock* de sonidos lingüísticamente usados se cerró.

Un sonido justo después de otro tiene un efecto completamente distinto que si viniese después de uno diferente. Pero el significado no es precisamente el efecto del sonido, no es la calidad de sonido sino el *re-conocimiento*.

Los contextos de interacción se desarrollaron, y continúan desarrollándose, con el lenguaje. Debido a la sutileza del lenguaje es que nuestras situaciones son tan variadas y finalmente estructuradas. En definitiva, la cultura es el hacer patrones de situaciones y esto de hacer patrones es fundamentalmente lingüístico.

Desde el proceso de autopropulsión el lenguaje debe entenderse como parte del sistema de situaciones culturalmente estructuradas, que también significan roles e identidades humanas, y también significa vivir e interactuar.

En este sentido, para Gendlin, el lenguaje es implícito también porque está implícito en nuestro vivir, en nuestros cuerpos y en nuestras interacciones. Siendo implícito, cuando ponemos un sentimiento en palabras, no es la primera vez en que se produce el encuentro entre esas palabras y ese sentimiento.

Desde la conexión inherente entre el lenguaje y la estructura situacional podemos entender cómo es posible que podamos articular en el lenguaje aquello que sentimos. Lo que sentimos es de interacción, tiene que ver con nuestro vivir-en-situaciones-con-otros. Podemos encontrar palabras para decir qué sentimos, porque los sentimientos, las situaciones de interacción y el lenguaje son un solo sistema. Esto es así aún cuando tengamos que vislumbrar nuevas frases y metáforas.

Y es que, para Eugene Gendlin, el formar un significado implícitamente es mucho más amplio que la formulación explícita.

«A medida en que ejecutamos ciertas rutinas ya conocidas, no necesitamos estar conscientes de este hecho. Pero en la medida que tratamos de pensar de un modo distinto o comprender algo acerca de nosotros mismos, aunque sea antiguo, debemos permitir el funcionamiento de esta textura de ejemplos individuales que se cruzan; en la medida en que un contexto de interacción de conglomerados cruzados, son ellos en sí mismos elaboraciones corporales de comportamientos y de un proceso vital»²⁶.

Para Gendlin, en *A process model*, los símbolos no son meramente sucesos «acerca de». Los símbolos nos cambian, engendran un proceso corporal. Nos autopropulsan. Lo que es simbolizado se reconstituye, acontece, se autopropulsa y se siente. De esta manera, cuando hablamos de una situación vivimos en ella, aunque sea pasado, en nuestro contexto presente de interacción, vivimos en esta situación, acontece, hay una cadena de versiones del implicar corporal.

La concepción de Eugene Gendlin en *A process model* se fundamenta en la aseveración de que el cuerpo tiene implícito el todo de los contextos usuales. Si hay un cambio en el cuerpo, de manera que se implica algo nuevo en la experiencia, se da un cruce entre el sistema existente de contextos y lo nuevo que se ha implicado, de esta forma el cuerpo «corporaliza» una nueva secuencia.

La experiencia se vive en forma de sentimientos. Los sentimientos usuales que tenemos son parte de cómo están estructuradas culturalmente nuestras situaciones. Esos sentimientos los tenemos introducidos mediante las

²⁶ *Op. cit.*, p. 215.

interacciones. Las interacciones culturalmente modeladas no continuarían de manera regular si uno de los participantes de la interacción no pudiera tener el sentimiento «introducido». Así que los sentimientos, aunque sean privados, son parte de nuestras rutinas. Si alguien nos derrota, por ejemplo, en alguna disputa o conflicto, el patrón cultural nos induce a sentir rabia y a menudo a no demostrarla. Nuestra vida privada interna es, en gran medida, una parte intrínseca de nuestras situaciones modeladas con otros.

Sin embargo, en ocasiones, una partícula del cambio corporal es producida por algún cambio ambiental que, a su vez, autopropulsa el cuerpo a una nueva partícula de cambio corporal y va generando una nueva secuencia. La secuencia comienza con buscar, dejar venir lo que aún no está ahí. Mientras uno mira, por así decirlo, en la conciencia corporal, se encuentra autopulsándose por un nuevo espacio, diferente del anterior espacio ocupado por sentimientos de situaciones estructuradas culturalmente. Este nuevo «sentimiento» que va aconteciendo, no es exactamente el sentimiento introducido por los patrones culturales, tampoco es totalmente diferente, pero tiene que ver con la totalidad de un contexto. Cuando notamos esta totalidad en la conciencia tenemos un *referente directo*. El referente directo, para Gendlin, es lo central y nítido de un «sentimiento», aunque conceptualmente vago todavía porque no ha sido conceptualizado.

«Einstein escribió que, durante sus quince años de trabajo hacia la teoría general de la relatividad, no solamente tuvo un “sentimiento” de lo que tenía que ser la respuesta, sino que ese sentimiento aquello que lo guió. No está diciendo que tuvo un sentimiento personal. Tampoco que su conocimiento de la física y las matemáticas fueran insuficientes para hacerlo capaz de resolver los problemas, para formular ecuaciones que predijeran correctamente, sino que fue su cuerpo, enfocándose y totalizándose precisamente en aquello, lo que formó para él un referente directo que podía sentir como tal»²⁷.

Parece que los pensadores son guiados por este tipo de experiencias, por un referente directo que vívidamente contiene una sensación de la totalidad del asunto a resolver. Gendlin propone que si pudiéramos hacer este método de manera sistemática, no solamente nos resultaría útil a la hora de pensar, sino que nos aportaría una nueva forma de entender lo que siempre han sido los poderes del pensamiento.

Sin embargo, un referente directo no siempre se forma y, si lo hace, no se forma necesariamente justo cuando lo deseamos. Y cuando se forma quizá es una cosa distinta a lo que deseábamos o esperábamos. En definitiva, el referente directo se forma por sí mismo y llega solamente cuando se lo permitimos.

²⁷ *Op. cit.*, p. 224.

Cuando se forma y llega, ha sucedido algo muy importante porque esta formación del referente es un tipo de autopropulsión. Primero hay un período inestable de llegada y pérdida de posesión, sentimos la totalidad de toda una situación y luego parece que la sensación se va de nuevo. En esta etapa inestable de la formación del referente directo, Gendlin dice que es bueno buscar un término descriptivo inicial para la cualidad de esta sensación inestable y a eso es a lo que llama «asidero».

Una vez que el asidero calza lo podemos seguir usando una y otra vez, y la sensación de todo el asunto o situación llega de nuevo cada vez. Si el asidero funciona como es debido, el referente directo se forma con mayor estabilidad. Si llega el referente directo cada vez que la palabra o palabras se repiten, cada vez que el referente directo es esperado, se produce una sensación de alivio, algo que cambió, algo que se libera, algo conmovedor en el cuerpo.

En el pensar también se da el mismo proceso. El pensamiento no es de ninguna manera un movimiento simple alrededor de entidades o conceptos definidos como «pedazos» de conocimiento. El pensamiento es, en gran medida, implícito; y lo implícito es lo que pensamos centralmente de una cuestión, el sentido de lo que estamos pensando lo cual es una autopropulsión de una complejidad que está también implícita. Esta parte central es el referente directo de este pensamiento. En todo pensamiento hay algo novedoso que desea emerger, de manera similar con los problemas o asuntos personales cuando surge la sensación de todo el problema como algo diferente a los sentimientos usuales.

Así, todo nuestro pensamiento teórico, igual que nuestro vivir, ya no son sentimientos usuales. Cada desarrollo trae muchos desarrollos implícitos y la complejidad crece con más novedad autopropulsándose.

El motor de la autopropulsión es, para Gendlin, el referente directo. La formación del referente directo es un nuevo tipo de secuencia a la que hasta ahora no se le ha dado importancia. Los referentes directos no están ahí, implícitamente, pero sí toda la complejidad de cada secuencia de acción, pensamiento o sentimiento. Si en realidad se va a formar un referente directo o no, no puede controlarse. Se puede permanecer deliberadamente y esperar, concentrándose y vivenciar la sensación, pero no podemos hacer que llegue el referente directo deliberadamente. Una formación de referente directo en realidad es un tipo de autopropulsión y la autopropulsión siempre es algo que puede no suceder.

Esta concepción es similar a la de los físicos Bruce Rosenblum y Fred Kuttner, profesores de la Universidad de California, Santa Cruz, quienes aseveran:

«Si uno medita sobre el contenido de un pensamiento (su posición), inevitablemente cambia su curso (su movimiento). Por otro lado, si uno

medita sobre su curso, pierde la precisión de su contenido. Análogamente, el principio de incertidumbre dice que si uno observa la posición de un objeto, modifica su movimiento. Por otro lado, si uno observa su movimiento, pierde la precisión de su posición»²⁸.

El cuerpo, en el proceso de la vida, se ha dotado a sí mismo de un objeto que lo autopropulsa justo en la forma en la que el todo corporal implica cuando se enfoca a sí mismo. Cuando un referente directo se forma y llega ha sucedido la autopropulsión. Llega como puede y solamente de esta forma. No podemos controlar sus características ni predecir si llegará y cómo. A veces llega como varias sensaciones, a veces como una coyuntura extraña, o como una idea repentina. Un referente directo tiene su propio carácter. Esto nos permite entender por qué la formación del referente directo requiere tiempo, proviene de una complejidad, es como un símbolo de referencia del todo del mundo interaccional en la medida en que es pertinente en una situación o preocupación.

Eugene Gendlin llega a afirmar que «el referente directo es un objeto de retroalimentación perfecta»²⁹.

Pero un referente directo es también una categoría de expresión que explicita la comprensión de un todo, por eso tiene una función *detonante*. Así que es un nuevo tipo de simbolización (sin símbolos) que autopropulsa más que solamente el uso del lenguaje formal.

Por esta razón, un referente directo puede ser fuente de nuevos conceptos, relaciones de ideas, categorías de universales lingüísticos, etc. No es que el referente directo ya estuviera allí, sino que en el proceso de autopropulsión se va formando y en esta formación espera que nosotros lo notemos y lo sintamos. Si no se autopropulsara no lo notaríamos porque no hay forma de sentir lo que no está siendo autopropulsado.

8. EPÍLOGO: ¿CIENCIA O FILOSOFÍA?

«Estoy en contra de continuar con la separación entre científicos y filósofos. Siempre ha sido tarea de los filósofos examinar el tipo de conceptos utilizados en la ciencia. Cuando los científicos examinan los tipos básicos de conceptos y métodos están haciendo filosofía. Del mismo modo que una misma persona puede en diferentes momentos comprometerse tanto con la filosofía como con la ciencia, aunque sean actividades diferentes, esta misma persona puede lidiar tanto con mode-

²⁸ B. ROSENBLUM y F. KUTTNER, *El enigma cuántico. Encuentros entre la física y la conciencia*, Barcelona: Tusquets, 2010, p. 233.

²⁹ *Op. cit.*, p. 234.

los consistentes y también con la formación de conceptos, y esto es así tanto en filosofía como en ciencia» (Eugene T. Gendlin).

Eugene Gendlin ha percibido de otro modo (en términos de Leibniz) y esta percepción le ha conllevado a pensar lo más profundo y a sentir un inmenso amor por la vida (en la aseveración de Hölderlin). Esta conjunción de percibir a partir de los hallazgos científicos más recientes, pero al mismo tiempo de no quedarse anclado en lo empírico, sino dar sentido a la existencia, conforma una mirada nueva que unifica ciencia y filosofía tan separadas durante siglos.

La tarea de la ciencia consiste fundamentalmente en el estudio de la materia, en averiguar en cómo se producen los procesos y no tanto en lo que son.

La función de la filosofía estriba en preguntar, y en este preguntar posibilitar un intento de significar la experiencia.

Eugene Gendlin ha sido capaz de ambas cosas simultáneamente. Comprender el proceso de la vida y significar filosóficamente este proceso. Es una tarea inacabada y quizá inabarcable, porque, como indica Stephen Hawking:

«En particular, conocemos las leyes básicas que subyacen bajo toda la química y la biología. Ciertamente, aún no hemos reducido estas disciplinas al estado de problemas resueltos; ¡hemos tenido, hasta ahora, poco éxito *precediendo* el comportamiento humano a partir de ecuaciones matemáticas!»³⁰.

Y es que lo propio de la humanidad, aquello que más nos separa de lo biológico, es precisamente la capacidad de dar sentido a nuestra existencia. Lo que conocemos por los sentidos y nos afecta en forma de sensaciones, se pone de manifiesto en la conciencia en forma de significados. Esta es precisamente la gran aportación de Eugene Gendlin: aunar experiencia y significado, al hacerlo así ha considerado de manera consistente la ciencia y la filosofía. Hoy nosotros tenemos su legado y estamos llamados a conservarlo y a expandirlo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOHM, D., y PEAT, F. D. (2003), *Ciencia, orden y creatividad. Las raíces creativas de la ciencia y la vida*, Barcelona: Kairós.
- CAPRA, F. (2005), *El Tao de la física*, Málaga: Sirio.
- GENDLIN, E. (1962), *Experiencing and the Creation Meaning*, Nueva York: The Press of Glencoe.

³⁰ S. HAWKING, *Historia del tiempo*, Barcelona: Crítica, 2006, p. 217.

- GENDLIN, E. (1973), *Psicoterapia experiencial*, en ALEMANY, C. (1997), *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (1982), *Introducción a los nuevos avances en Focusing*, en ALEMANY, C. (1997), *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de Eugene T. Gendlin*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (1988), *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao: Mensajero.
- (1999), *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós.
- (2009), *Un modelo procesal* (traducción de Edgardo Riveros), Ecuador: Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing.
- HAWKING, S. (2002), *El universo en una cáscara de nuez*, Barcelona: Crítica.
- (2006), *Historia del tiempo*, Barcelona: Crítica.
- LAPIEDRA, R. (2008), *Las carencias de la realidad*, Barcelona: Tusquets.
- LEIBNIZ, G. W. (1993), *Disertación sobre el estilo filosófico de Nizolio*, Madrid: Tecnos.
- PRIGOGINE, I. (2004), *Las leyes del caos*, Barcelona: Crítica.
- ROGERS, C. (1980), *El poder de la persona*, México D.F.: Manual Moderno.
- (1987), *El camino del ser*, Barcelona: Kairós.
- ROSENAU, J. (1998), «Demasiadas cosas a la vez. La teoría de la complejidad y los asuntos mundiales», en *Antología Lecturas*, Universidad de Puerto Rico.
- ROSENBLUM, B., y KUTTNER, F. (2010), *El enigma cuántico. Encuentros entre la física y la conciencia*, Barcelona: Tusquets.
- SHELDRAKE, R. (2007), *Una nueva ciencia de la vida. La hipótesis de la causación formativa*, Barcelona: Kairós.

