

## REPENSANDO A CARL ROGERS. *Una reflexión en torno a la condición de contacto en los procesos de crecimiento personal.*

*Y en cuanto a mí no olvides que si despierto y lloro  
es porque en sueños sólo soy un niño perdido  
que busca entre las hojas de la noche tus manos,  
el **contacto** del trigo que tú me comunicas,  
un raptó centelleante de sombra y energía.*

(Pablo Neruda)

### El Enfoque Centrado en la Persona

La situación generada por la crisis pandémica y el confinamiento a causa de la aparición de la COVID-19 a comienzos del 2020 ha venido a trastocar, entre otras muchas consecuencias, la forma tradicional de ejercer la relación de ayuda en sus múltiples ámbitos; desde la facilitación de los procesos terapéuticos, el *counseling*, el asesoramiento filosófico, la formación, la dinamización de grupos e incluso las relaciones interpersonales no formales.

Estas formas de interacción habitualmente se llevaban a cabo mediante encuentros presenciales entre los interactores. De pronto, las tecnologías de la información y la comunicación, en sus múltiples soportes, programas y aplicaciones, han irrumpido vertiginosamente en las variadas modalidades de relación interpersonal.

Si bien es cierto que desde hace años existen experiencias de facilitación de procesos de orientación o consulta psicológica mediante instrumentos a distancia, básicamente por interlocución telefónica, o procesos formativos *on line*; no cabe duda que desde la aparición y expansión del SARS-CoV-2, las tecnologías del aprendizaje y la comunicación se han desarrollado con fuerza en muchos ámbitos y parece que para quedarse. También han condicionado, como era previsible, las formas de practicar la psicoterapia, la orientación o la formación.

En este último año, un reducido número de profesionales de la relación de ayuda, formado por personas de procedencia diversa, de Brasil, Chile, Noruega y España, bajo el amparo de la Asociación Española de Focusing, hemos formado un grupo de pensamiento para, mediante encuentros virtuales, tratar de reflexionar sobre algunos aspectos del Enfoque Centrado en la Persona y la filosofía de lo implícito. Estos paradigmas, formulados por Carl Rogers y Eugene Gendlin respectivamente, orientan nuestro trabajo profesional y nuestras vidas personales y contienen los contenidos y los métodos que compartimos y que nos unen como facilitadores.

El Enfoque Centrado en la Persona se sustenta sobre la hipótesis de que existen, en todos los individuos, fuerzas constructivas de crecimiento que no habían sido consideradas por otras orientaciones terapéuticas. Así, Rogers<sup>1</sup> constató que existe, en toda vida orgánica, una fuerza direccional básica que

---

<sup>1</sup> ROGERS, C. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós. 1977.

se manifiesta como una tendencia en el organismo para preservarse y moverse hacia una dirección de maduración y de autorrealización en sus propias potencialidades inherentes. Esta fuerza direccional también se expresa como una tendencia del organismo para moverse hacia una dirección de mayor independencia, autonomía y autorregulación así como hacia una mejor socialización y está presente desde la concepción de la vida de cualquier organismo hasta su muerte y en cualquier nivel de complejidad orgánica. La llamó, a partir de 1959, tendencia actualizante (*actualizing tendency*).

Para Carl Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo y esta tendencia inherente no forma parte exclusivamente del ámbito 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 del individuo, con el restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar sus potencialidades. La persona que funciona plenamente es, entonces, aquella que se deja guiar por su organismo que contiene una sabiduría intrínseca de carácter constructivo. Así la persona puede descubrir un significado interno nuevo, organísmico, producido por el ser consciente de la pluralidad de matices que conforman la experiencia vivida; siendo responsable de lo que uno elige en un proceso dinámico, flexible y creativo del crecer y desarrollarse.

Así este enfoque sostiene que parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante.

Aunque el postulado de la tendencia actualizante no es original, lo genuino del Enfoque Centrado en la Persona es que hace de esta idea consistente su hipótesis central y se preocupa en establecer las condiciones necesarias y suficientes para promover su despliegue en las personas. Estas condiciones son actitudinales y deben ser aportadas por la presencia del facilitador, terapeuta, educador; que las posee interna y realmente, y las desprende por su manera de estar presente creando el clima psicológico en el que es posible el crecimiento de la persona.

El mismo Carl R. Rogers resume su tesis principal: “La hipótesis central de este enfoque puede ser fácilmente resumida. Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitadoras”.<sup>2</sup>

El Enfoque Centrado en la Persona, diseñado por Carl Rogers, configuró una base significativamente relevante para que Eugene Gendlin mantuviera su propio afán investigador y pudiera realizar notables aportaciones psicológicas y filosóficas que le impulsaron a formular su psicoterapia experiencial, el *focusing* y la filosofía de lo implícito.

La relación fluida entre la filosofía de Eugene Gendlin y la investigación de Carl Rogers nos puede proporcionar un punto de referencia novedoso y original desde el cual entender el comportamiento humano y los procesos de desarrollo personal. Rogers había identificado la capacidad de las personas de

---

<sup>2</sup> ROGERS, C. *El camino del ser*. Barcelona: Kairós, 1987, p. 61.

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. Gendlin se propuso aprender más acerca de este proceso interno de la experiencia para poder apreciar condiciones que hicieran posible a las personas vivir de manera coherente y conectadas con su interior. Descubrió que el significado no consistía en un pensamiento de la mente sino que era sentido en el cuerpo y se dio cuenta de que el cuerpo, más que ser el canal por el cual las emociones, los sentimientos y las sensaciones depositan los datos del mundo exterior para posteriormente ser procesados en el cerebro; contenía su propio conocimiento implícito y su significado sentido, por lo que no es un elemento pasivo sino que impulsa hacia delante de manera dinámica la evolución de la persona y su crecimiento.

La confluencia de las aseveraciones de estos dos pensadores humanistas puede ayudarnos, hoy en día, a seguir construyendo un paradigma experiencial y centrado en la persona que nos permita captar los significados profundos del comportamiento humano y acrecentar mecanismos esenciales para facilitar el crecimiento y la sanación. Mucho más cuando pareciera que estamos a punto de comprender nuestro lugar en el mundo, la magnitud de nuestras posibilidades latentes y la flexibilidad y trascendencia de que somos capaces. Y es que los descubrimientos científicos de estas últimas décadas nos lanzan un continuo desafío: si puede ser verdad que nuestro cerebro y nuestra memoria tiene tanta capacidad como sugieren las investigaciones, si nuestra conciencia es tan vasta y nuestros cuerpos tan sensibles que podemos realizar cambios fisiológicos a voluntad en una sola de nuestras células.

### **La necesidad de las condiciones y la insuficiencia de cada una**

La investigación que realizó Rogers y su equipo, del que formaba parte Gendlin, con enfermos esquizofrénicos crónicos en el Mendota State Hospital adscrito a la Universidad de Wiconsin entre 1957 hasta 1964, fue abrumadora: grabaciones de entrevistas, medidas de los procesos terapéuticos, estudio de las condiciones del cambio terapéutico en clientes no motivados... partiendo de la suposición de que existe una relación lícita entre las condiciones actitudinales provistas por el terapeuta y el proceso de terapia y cambio de personalidad producidos en el cliente e intentando entrever si esta relación se mantendría por igual en la terapia con esquizofrénicos, neuróticos o individuos normales.<sup>3</sup> Esta tarea fue una continuación de otros proyectos de investigación que habían llevado a cabo con anterioridad en la Universidad de Chicago.

---

<sup>3</sup> “En la Universidad de Wiconsin se está desarrollando un estudio cuyos principales investigadores somos el doctor Eugene Gendlin y yo. En este trabajo nos ocupamos de comparar el proceso terapéutico en pacientes esquizofrénicos (agudos y crónicos) y en individuos normales. Parte de la hipótesis fundamental del estudio sostiene que dadas las condiciones necesarias de la terapia en la persona esquizofrénica se observará el mismo proceso de cambio terapéutico que en el individuo normal”. En ROGERS, C.: *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós, 1972. pp. 236-237. El artículo está escrito originariamente en 1960.

Los descubrimientos que fueron vislumbrándose fueron sorprendentes. También los nuevos interrogantes que incidieron en la reformulación de la terapia de Rogers y supusieron la búsqueda de un enfoque capaz de ofrecer una teoría y una práctica terapéutica que garantizara las condiciones exitosas en los procesos de cambio. Se iniciaba pues una interdependencia significativa y apasionante entre Rogers y Gendlin que conduciría a una revisión de la psicoterapia centrada en la persona de Rogers que abrió paso a la psicoterapia experiencial de Gendlin.

En 1957 Carl Rogers publica el famoso artículo sobre las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico<sup>4</sup> que contenía las hipótesis básicas del proceso terapéutico fruto de sus investigaciones anteriores en Chicago y de las intuiciones que iba teniendo en la investigación de Wisconsin, aun cuando ésta no había concluido.

La formulación de Carl Rogers era de tipo condicional. Se enunciaba con la fórmula siguiente: *si se dan ciertas condiciones, en este caso se realizará un proceso determinado. Si ese proceso se produce, entonces se darán también ciertas modificaciones en la personalidad y en la conducta.*

A medida que el Enfoque Centrado en la Persona se ha extendido a diversos campos de aplicación, las condiciones necesarias y suficientes se han considerado en estos campos, más allá de la terapia: relación de ayuda, *counseling*, facilitación de grupos, educación, grandes grupos, mediación de conflictos, organizaciones etc.

Las condiciones necesarias y suficientes para que se produzca el proceso terapéutico y por consiguiente el cambio constructivo son conocidas:

1. Que dos personas estén en *contacto*
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.*
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en su relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente sentimientos de *consideración positiva incondicional* hacia el cliente
5. Que el terapeuta experimente una comprensión *empática hacia el marco de referencia interno* del cliente
6. Que el cliente *perciba*, por lo menos en grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la *consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la comprensión *empática* que el terapeuta le demuestra.

La formulación de las condiciones como *necesarias y suficientes* puede conllevar a error. Pues en conjunto son necesarias y suficientes pero una a una, si bien son necesarias, son insuficientes. Es decir, cada condición por sí

---

<sup>4</sup> ROGERS, C.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, en *Journal Consulting Psychology*, (21) 1957. pp. 95-103.

misma, aislada de las demás es necesaria para que se lleve a cabo el proceso constructivo, pero al mismo tiempo cada una por sí misma, aisladamente, es insuficiente para la generación de este proceso. En otras palabras, la necesidad compete a cada condición por sí misma pero la suficiencia compete a todas ellas consideradas en conjunto, porque una a una son insuficientes. La comprensión empática es necesaria en sí misma para la generación del proceso, pero es insuficiente si no va acompañada de las demás condiciones.

### **El dilema del contacto**

Estamos muy acostumbrados a hablar de las tres actitudes necesarias y suficientes de Rogers: empatía, consideración positiva incondicional y autenticidad. Pero Rogers abordaba seis condiciones y la primera era la necesidad de contacto: “Para que un proceso terapéutico se produzca es necesario: 1.- Que dos personas estén en contacto...”<sup>5</sup> O, en el mismo libro, en su teoría de las condiciones del desarrollo de una relación enriquecedora manifiesta: “Para que aumenten y mejoren la comunicación y la relación entre las partes, es necesario que: 1.- Un sujeto Y **consienta** en entrar en contacto y en comunicación con otro sujeto X. 2.- El sujeto X **desea** estar en contacto y en comunicación con Y...”<sup>6</sup>

Más aún, en su teoría de las condiciones de la resolución de conflictos de grupo expresa: “La tensión y el conflicto grupales se reducen si existen las condiciones siguientes: 1.- Una persona (a la que llamaremos facilitador) está en contacto con X, Y, Z...”<sup>7</sup>

Vemos, por consiguiente, que Rogers otorgaba al *contacto* una importancia sustancial, no como categoría adicional a las condiciones necesarias y suficientes sino como condición primera para cualquier tipo de intervención, sea en el ámbito de la psicoterapia, las relaciones interpersonales o la facilitación grupal.

Y definía el *contacto* de esta forma: “**Cuando dos personas están en presencia una de la otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto.**”<sup>8</sup>

Así que para Carl Rogers para que se produzca contacto debe existir un consentimiento por parte del facilitador y un deseo por parte del cliente (“*client*”), entendiendo este último concepto como “usuario”.

La característica del “deseo” es controvertida, pues puede existir el caso en que una persona sea llevada sin su consentimiento a una consulta y, sin embargo, después de un determinado proceso, producirse el “deseo” de continuar la relación con su terapeuta. En este caso la manifestación de la condición de contacto se habría “retrasado” pero no habría impedido la iniciación de un proceso terapéutico.

En la época de Rogers se suponía que este contacto se establecía mediante la presencia física, incluso se mantenían discusiones sobre la forma

---

<sup>5</sup> ROGERS, C. *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión, 1982, p. 49.

<sup>6</sup> Id. 89.

<sup>7</sup> Id. 95.

<sup>8</sup> Id. 40.

en que se debían colocar las sillas en las consultas (si a 120 grados aproximadamente una de la otra como en inclinación entre las dos, o por el contrario, una frente a la otra). A esta condición de cada vez se le fue dando mayor importancia.

Así por ejemplo Rogers puede manifestar:

*El elemento más importante en la determinación de la eficacia es la calidad del encuentro interpersonal con el cliente... Gradualmente he llegado a la conclusión de que hay una enseñanza que rige para todas estas experiencias: la de que lo más importante es la calidad de la relación personal. Apenas si mantengo un contacto breve con algunos de esos individuos, en tanto que puedo llegar a conocer íntimamente a otros, pero en cada caso la calidad del encuentro es quizás, a la larga, el elemento que determina hasta qué punto estamos viviendo una experiencia que libera o promueve la evolución y el desarrollo personales.<sup>9</sup>*

O Gendlin:

*La relación interpersonal es vital debido a que el contenido depende de la forma de experienciarlo... Después de todo, el proceso interno no sólo tiene lugar dentro del cliente sino también dentro de la interacción con el terapeuta. El cliente se experimenta a sí mismo en interacción. Si la interacción resulta problemática, negativa, o se bloquea, los contenidos internos serán experimentados también de esa manera.<sup>10</sup>*

La irrupción de las tecnologías de la comunicación y las plataformas digitales para establecer relaciones profesionales (y también personales) a distancia, nos induce a plantearnos algunos interrogantes en torno a la condición de contacto y, en su caso, reformularla, o al menos redefinirla de forma actualizada.

¿Es la presencia física necesaria para afectar al campo experiencial del otro? ¿Es posible el contacto, en los términos de Rogers y Gendlin, sin la presencia física de los concurrentes? ¿Qué criterios podemos establecer para determinar si **realmente** existe contacto (afectación percibida o subliminal del campo experiencial del otro)? Si concluyéramos que “es posible” entonces ¿para qué la presencia física? ¿La afectación al campo experiencial del otro implica efectos valorativos (positiva-negativa)? Si el criterio definitivo fuera la calidad de la relación, si fuera negativa ¿se impulsaría el proceso? ¿Podríamos definir el concepto de contacto en términos experienciales? ¿Cómo sería esta reformulación si fuera posible?

En realidad, usamos nuestros cuerpos como vehículos para iniciar, mantener y finalizar un proceso comunicativo. Nos acercamos con la intención de establecer un intercambio comunicativo, o iniciamos un contacto visual y quizá orientamos nuestra cabeza y nuestro cuerpo hacia el otro. También nos alejamos o nos giramos si no deseamos continuar una conversación. En definitiva, toda comunicación cara a cara suele iniciarse con un acercamiento físico. En cualquier interacción el acercamiento físico y nuestra postura son tan importantes, al menos, como las palabras que usamos. Incluso es posible “estar” con alguien con una activa presencia física sin comunicación verbal. A

---

<sup>9</sup> ROGERS, C. y STEVENS, B. : *Persona a Persona*. Buenos Aires: Amorrortu, 1980. pp 91-92.

<sup>10</sup> GENDLIN, E.: *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós, 1999. p. 85.

la inversa no ocurre lo mismo. Cuando alguien se da la vuelta o se distancia, se percibe como desinteresado en la interacción, aunque mantenga intercambios verbales. La sutileza con que nos acercamos, permanecemos o nos alejamos afecta a las impresiones que nos formamos de las otras personas y a las que ellas se forman de nosotros.

Pero no siempre la “presencialidad” es sinónimo de verdadero encuentro y comunicación humana. Es necesario que exista “algo” que caracterice este encuentro para que se produzca verdaderamente. En un mundo de videollamadas y realidades virtuales la “presencia” parece que no está condicionada a la distancia. Sin renunciar a la “presencia física” quizá podríamos hablar de “presencia virtual o digital”, y aprovechar las oportunidades que nos ha otorgado este tiempo de aislamiento a causa de la situación de la pandemia.

En la filosofía experiencial de Eugene Gendlin, el cuerpo es mucho más que la maquinaria física<sup>11</sup>. No solo vivimos físicamente las circunstancias que nos rodean, sino también aquellas que pensamos. Nuestro cuerpo sentido es parte de un sistema para mantener la vida, de aquí y de otros lugares, de ahora y de otros tiempos, de nosotros y de otras personas. Constituye un sistema complejo que permite sincronizarnos a distancia y con el presente, el pasado y el futuro. El cuerpo sentido desde dentro totaliza la situación global y vive de forma inmediata y directa cada situación<sup>12</sup>. Sabe cómo se siente su estado correcto y conoce la dirección de la curación y de la vida si nos detenemos a escucharlo.

El cuerpo sentido involucra todas las dimensiones posibles de la experiencia porque los pensamientos, el intelecto, la mente, la razón, la emoción y los sentimientos, también forman parte de la dimensión cuerpo. Y también el entorno en el que estamos. El cuerpo registra nuestras experiencias a modo de sensaciones, no de contenidos, y a través de la sensación sentida (*felt sense*) podemos recuperar este conocimiento y hacerlo accesible a cada instante.

Así, el cuerpo constituye un centro de percepción fundamental que es el substrato de la experiencia. La forma personal y particular como el sujeto se percibe a sí mismo a través del cuerpo es lo que la fenomenología existencial denominaba “vivencia”. La vivencia expresa lo más íntimo y particular de la persona respecto a su forma de atender intencionalmente al mundo.

Gendlin le dio un significado nuevo a este concepto. Para precisar la experiencia, Gendlin formula el concepto de *experiencing*<sup>13</sup> y lo define de

---

<sup>11</sup> Gendlin desarrolla este concepto en el Cap IV-A: “A different concept of the body, not a machine” en GENDLIN, E.T.: *A Process Model*. University of Chicago, Chicago, 1997, p. 18.

<sup>12</sup> Gendlin sigue la reflexión de Heidegger: un ser situado en el mundo (ser-en-el-mundo) pero especialmente la aportación de Merleau-Ponty que “estudiará al cuerpo-sujeto situado y la intersubjetividad encarnada” (ORANGE, D. *Pensar la práctica clínica*. Santiago de Chile : Ed. Cuatro Vientos, 2012, p.65. )

<sup>13</sup> La primera vez que aparece el término *experiencing* es en el artículo GENDLIN, E.T. & F. ZIMRING, F. : The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Paper*, 1(3). Chicago: University of Chicago Library, 1955. Más tarde aparecen otros artículos matizando y profundizando en el concepto y que son:

- GENDLIN, E.T. A descriptive introduction to experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 3(25). Chicago: University of Chicago Library, 1957.

- GENDLIN, E.T. : The function of experiencing II. Two issues: Interpretation in therapy; Focus on the present. *Counseling Center Discussion Papers*, 4(3). Chicago: University of Chicago Library , 1958.

manera más concreta en su libro *Experiencing and the Creation of Meaning*<sup>14</sup> como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. Esto es, el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo. Este continuo proceso es sentido por la persona antes que conocido o pensado o verbalizado. Es un presente inmediato de lo que estamos viviendo en cada momento. Consiste en la interacción entre la persona y su entorno.

La experiencia no es subjetiva ni intrafísica, sino interaccional y ocurre en el presente. Lo que uno siente no es un sumario de lo que ocurre, es lo que ocurre. La experiencia funciona como interiormente sentida y situacionalmente vivida y está siempre vinculada a la interacción. Así, lo que uno siente en cada momento es interaccional, se refiere al universo infinito y a las circunstancias en un contexto con otras personas, palabras, signos, entornos físicos, situaciones...

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.

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

---

-GENDLIN, E.T.: The concept of congruence reformulated in terms of experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 5(12). Chicago: University of Chicago Library, 1959.

-GENDLIN, E.T.: Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 1961.

El concepto ya había sido mencionado por Rogers previamente, sin embargo Gendlin le dio una definición más precisa posteriormente: "During the Chicago years particularly, but also during the Wisconsin years, I worked out a very careful theory in which I defined every concept: experiencing, the self, the self-concept, actualizing tendency, the whole bit —and then put those things together into statements of theory which had to do with the process of change in therapy." (Forword: Gendlin) en ROGERS, C., RUSSELL D: *Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history*, CA: Penmarinbooks, 2002.

<sup>14</sup> GENDLIN, E.T.: *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Press of Glencoe, 1962.

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 *experiencing* se experimenta como vivencia corporal, se va construyendo a partir de sensaciones físicamente sentidas que van encadenando un continuum temporal porque nuestro cuerpo registra experiencias a modo de sensaciones, no de contenidos, y a través de la sensación podemos recuperar un saber accesible a cada instante que será una fuente de información disponible a cada momento.

La experiencia de la existencia y el acceso a ella es la vida del cuerpo sentido en su interioridad, la sensación de ser un cuerpo vivo en este instante. A través del cuerpo la persona tiene acceso directo a la complejidad de su experiencia visceral que se puede sentir como una sola sensación que Gendlin denomina *felt-sense*. El cuerpo vive la experiencia por medio de las sensaciones-sentidas (*felt-sense*) que son prelógicas y que implícitamente contienen un significado.

Si el cuerpo es depositario de un conocimiento organísmico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a una máquina sino que significa algo sustancialmente interaccional que proyecta sus acciones desde dentro. Nuestro cuerpo siente la complejidad de cada situación y posibilita la mayor parte de las cosas que hacemos sin que tengamos que pensar en cada uno de nuestros movimientos, el cuerpo totaliza la situación global y da con las actuaciones apropiadas la mayoría de las veces.

Dentro del experimentar yace el dato interno (el significado implícito) de lo que uno tiene que decir. Cuando manifestamos algo buscamos con nuestra atención enfocada interiormente ese algo concreto, ese sentimiento o sensación de lo que queremos decir y con la palabra lo expresamos.

Por ello, Gendlin afirma:

*Debemos preocuparnos con la experiencia que funciona en la formación de significado de orden lógico. Debemos investigar la experiencia prelógica, preconceptual, tal como funciona junto con los símbolos lógicos, pero a los que no sustituye; no podemos considerar la experiencia como un constructo lógicamente esquemático, por muy complejo que sea. A lo sumo podemos tener un esquema de cómo se relaciona experiencia y lógica. Incluso entonces, la experiencia debe inferirse a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada*

*momento. Lo llamaré “experiencing”, utilizando este término para el fluir de las experiencias, aquello a lo que puedes en cada momento atender internamente si lo deseas.*<sup>15</sup>

Eso que sentimos internamente contiene una significación implícita. Puede parecer, al sentir algo, que tenemos solamente una sensación interna: una tensión, un bienestar, una especie de angustia, un presentimiento o cualquier otra cosa. Tenemos alguna percepción interna que todavía no tiene nombre, es algo que... pero no sabemos muy bien cómo definir ese algo. Sin embargo sabemos que tiene algún significado implícito o implícitamente sentido que sentimos en la conciencia.

Cuando observamos una situación que nos ha ocurrido en el pasado, por ejemplo, raramente pensamos en palabras lo que observamos o recordamos. Si la describimos, parece que las palabras surgen a partir de una sensación de lo que hemos recordado, pero no pensamos cada experiencia pasada con las funciones presentes de observación, todos sus significados funcionan implícitamente como mi presente concretamente sentido y contienen toda nuestra experiencia anterior. Si una persona siente un significado de lo que está experimentando como un sentimiento aquí y ahora, es probable que inicialmente todavía no pueda expresar lo que siente en palabras, es un significado sentido realmente pero no expresado y todavía precisa símbolos verbales o no verbales que interactúen con él para lograr una significación explícita. En cualquier momento que se desee uno puede referirse directamente a un dato interiormente sentido.

El cuerpo es pues un generador de significados en la medida en que interacciona con el ambiente o con el contexto inmediato, de modo que el cuerpo llega a significar implícitamente los sucesos de la experiencia por lo que es depositario de un conocimiento del acontecer. En la construcción de significado existe entonces un aspecto implícito, un núcleo de significado sentido que orienta el discurso explícito. Este mundo implícito es infinitamente más grande de lo que se logra explicitar, pero si la explicitación que se logra se ajusta en parte a la significación implícita es que ha conseguido representarla.

El sentimiento corporalmente implícito es preconceptual, solamente cuando ocurre la interacción de este sentimiento con los símbolos verbales se está llevando adelante el proceso, se está formando el significado explícito. Los significados implícitos son incompletos y la terminación simbólica o el llevar adelante es el proceso corporalmente sentido de significación.

Los símbolos verbales serán solo ruidos si no son corporalmente sentidos. De hecho empleamos símbolos explícitos meramente para porciones muy pequeñas de lo que pensamos. La mayor parte del contenido de un discurso lo tenemos en forma de significado sentido. Cuando los significados sentidos tienen lugar en interacción con los símbolos verbales y sentimos lo que dichos símbolos significan, denominamos a tales símbolos como “explícitos” o “explícitamente conocidos”.

La experiencia funciona en la formación de significados de orden lógico. Si la experiencia se infiere a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento entonces juega un papel

---

<sup>15</sup> GENDLIN, E.: La significatividad del significado sentido (felt meaning), en ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing*. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997, p. 132.

importante en la conducta y en la formación de significados. Este significado se forma en la interacción del experimentar con algo que funciona como símbolo. Cuando los significados simbolizados interaccionan con el experimentar, cambian. Y cuando empleamos símbolos para atender al significado sentido, éste cambia.

Es interesante observar cómo, en términos filosóficos, la naturaleza del significado implícito y del significado explícito difiere. Se puede realizar un relato verbal expresando exactamente lo que se quiere decir; y sin embargo, sentir que el significado es algo distinto a las palabras usadas. Un significado sentido (*felt meaning*) puede abarcar una gran variedad de significados y puede construirse prácticamente sin límites. De esta manera, el significado sentido no es análogo a un significado explícito preciso y simbolizado en palabras.

Desde ese marco experiencial, en que la concepción de cuerpo va más allá del simple compendio físico sino que se refiere a la vivencia en la relación con el entorno y a la significación implícita que se despliega en un significado explícito, es decir; en un lenguaje; tendría sentido la condición de contacto sin necesidad absoluta de presencia física. La característica fundamental del contacto, en este sentido, es la interacción, el paso a una realidad novedosa más allá de la diferenciación corporal entre un yo y un tú<sup>16</sup>.

Puede suceder, sin embargo, que el contacto o relación tenga que “madurar” un poco, que tenga que pasar un cierto tiempo antes de que el proceso interaccional y constructivo pueda llamarse verdaderamente terapéutico. En todo caso, sea con presencia física o con presencia virtual se precisa una propiedad esencial para que tenga lugar la función de contacto. A esta propiedad la podríamos denominar **sintonización**. Cabe que las personas en supuesto contacto sintonicen en *la misma onda*. Sintonizar implica que un receptor y un emisor estén en sintonía, es decir exista un ajuste de la frecuencia de resonancia porque se han adaptado convenientemente las longitudes de onda. Cuando dos personas están en «sintonía», nos referimos a que su lenguaje corporal (movimientos, gestos...) y su lenguaje verbal (las palabras) están en concordancia y la comunicación fluye.

Para que esta sintonización se produzca, en ocasiones será necesario facilitar ciertas prácticas en entornos virtuales. Así, por ejemplo, en grupos presenciales cobran mucha importancia los espacios informales (el descanso, la pausa para el café, los inicios con las presentaciones espontáneas etc.) Quizá en los foros virtuales sea interesante simular estos espacios, como el fomentar que las personas se conecten antes de tiempo si se trata de una sesión en grupo o la utilización de ciertos “ejercicios” o medidas comunicativas compensatorias. Se trata, en fin, de generar espacios de informalidad.

Contactar no es un mero acoplarse, al contrario, el contacto requiere seres separados e independientes y aunque tienda a ser un “nosotros” es un nosotros que mantiene identidades y no un nosotros fusionado en el que se disuelve el yo y el tu. Si no existiera inicialmente la diferenciación no se podrían

---

<sup>16</sup> Buber –citado en la obra de ORANGE, D. *Pensar la práctica clínica*, Santiago de Chile :Ed. Cuatro Vientos, 2012, p. 31- señala que le es fundamental a esta relación yo-tú la confirmación: “Todo cambia en un encuentro real. La confirmación puede malentenderse como algo estático. Me encuentro con otro –lo acepto y lo respeto tal como ahora es.” Además, Orange menciona que “el concepto de confirmación de Buber es indispensable para la relación Yo-Tú, el efecto más importante de la genuina inclusión. Cuando alcanzo la experiencia vital del otro para volver al otro presente en su ser único, busco confirmar ese ser como otro, un Tú”.

producir las condiciones posteriores para el proceso terapéutico. El proceso de cambio es producto forzoso del contacto porque el contacto es incompatible con el hecho de seguir siempre igual.

La comunicación no fluye siempre por sí sola. Una vez más ha de existir una cierta disponibilidad, una intencionalidad en los agentes que interactúan. Si dos personas no interactúan difícilmente pueden llegar a establecer una relación y es poco probable que adopten siquiera, entre ellas, una actitud interpersonal.

El filósofo Martin Buber (1878-1965) diferenciaba entre una relación “yo-ello” en la que lo que abordamos asume contextos formales diversos y lo que experimentamos en esta relación es objetivable y por lo tanto utilizable, es funcional y puede ser instrumentalizado. Son relaciones en las que interactuamos con el otro como objeto. Estas relaciones están regidas por la ley de la causalidad y son, por consiguiente, extraordinariamente previsibles. Contraponía estas relaciones a la relación “yo-tú” que también denominaba “encuentro”. La relación de encuentro es una relación de presencia, irreductible a la relación sujeto-objeto. Esa relación con el otro nos establece en el ser de la relación al mismo tiempo que nos diferencia unos de otros, es una relación de mutualidad en la que el contexto es la intersubjetividad. En esa relación desaparece toda mediación y podemos acceder al otro en sentido eminente, cada acontecimiento es único y la responsabilidad compartida es la esencia de esta relación interhumana.

El cuerpo no es un organismo cerrado al mundo. Al contrario, capta por todos sus sentidos y canales aquello que del entorno le afecta. Esta percepción se realiza mediante lo visual, lo que oye, lo que toca, lo que huele, lo que gusta y mediante todo aquello que percibe de manera subliminal o consciente. Así que independientemente de la presencia física podemos aseverar que cuantos más medios tenemos y cuanto más amplio es el canal de comunicación, cuantos más canales estén operativos en un momento dado es tanto más probable que se produzca contacto y, por consiguiente, interacción. La presencia física es uno más (quizá el más importante) de estos canales, pero no el único, ni siquiera el imprescindible.<sup>17</sup>

Una nueva reformulación de la condición rogeriana sería entonces que **cuando dos o más personas están en sintonía una con la otra, y cada una afecta al campo experiencial de la otra, decimos que se produce un contacto que permite iniciar una relación significativa.**<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Lo que se hará totalmente imprescindible es la interacción: “La experiencia es un proceso de interacción, estar-con otros y estar en el entorno” en ALEMANY, C. *Psicoterapia Experiencial y Focusing*, Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer, 1997, p.170.

<sup>18</sup> Gendlin enuncia muy poéticamente un texto en el cap IV A de su último libro *A process Model* citado anteriormente, (p 30):

“...You affect me and with me you are not just yourself as usual either. You and I happening together make us immediately different than we usually are. Just as my foot cannot be the locking kind of foot pressure in water. We occur differently when we are the environments of each other.

How you are when you affect me is already affected by me and not by me as I usually am, but by me as I occur with you”.

“...Tú me afectas, y conmigo no eres simplemente tú, como usualmente eres. Tú y yo ocurriendo juntos nos hace inmediatamente diferentes de lo que usualmente somos. Del mismo modo en que mi pie no puede ejercer la típica presión cerrada estando en el agua. Nosotros ocurrimos diferentemente cuando somos los ambientes de cada otro. Cómo tu eres cuando me afectas a mí, ya está afectado por mí, y no por mí como

En el nuevo mundo que vivimos en que se produce una transformación de las relaciones humanas a causa de la aparición de la realidad virtual y las nuevas tecnologías de la información, donde existe el dilema de la conexión virtual con otros en espacios de soledad, donde a pesar de la posibilidades técnicas de intercomunicación mediante plataformas digitales se vislumbra cada vez un mayor aislamiento e individualismo y donde se va haciendo camino todo un nuevo sistema de inteligencia artificial; necesitaremos reflexionar como humanistas, en qué medida y cómo podemos mejorar nuestras relaciones humanas, facilitar encuentros y establecer procesos de comunicación auténtica entre las personas en los distintos ámbitos. Y en fin, seguir apostando por la calidad de las relaciones interpersonales. Quizá estableciendo “contactos”, a modo de la primera condición de Carl Rogers, pueda ser un buen camino.

### Referencias bibliográficas

- ALEMANY, C. *Psicoterapia Experiencial y Focusing*, Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer, 1997.
- GENDLIN, E.T.: *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Press of Glencoe, 1962.
- GENDLIN, E.T.: *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós, 1999.
- GENDLIN, E.T.: La significatividad del significado sentido (felt meaning), en GENDLIN, E.T. & F. ZIMRING, F. : The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Paper*, 1(3). Chicago: University of Chicago Library, 1955.
- GENDLIN, E.T. : The function of experiencing II. Two issues: Interpretation in therapy; Focus on the present. *Counseling Center Discussion Papers*, 4(3). Chicago: University of Chicago Library, 1958.
- GENDLIN, E.T.: A descriptive introduction to experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 3(25). Chicago: University of Chicago Library, 1957.
- GENDLIN, E.T.: Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 1961.
- GENDLIN, E.T.: The concept of congruence reformulated in terms of experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 5(12). Chicago: University of Chicago Library, 1959.
- GENDLIN, E.T.: *A Process Model*. Chicago: University of Chicago, 1997.
- ORANGE, D. *Pensar la práctica clínica*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos, 2012.
- ROGERS, C. *El camino del ser*. Barcelona: Kairós, 1987.
- ROGERS, C. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós. 1977.
- ROGERS, C. *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión, 1982.
- ROGERS, C.: *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós, 1972.
- ROGERS, C.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, en *Journal Consulting Psychology*, (21) 1957.

---

usualmente soy, sino por mi mientras ocurro contigo” (Trad, Luis Robles). Ciertamente la noción de contacto se realza desde esa perspectiva de “poder ser afectados”.

ROGERS, C. y STEVENS, B. : *Persona a Persona*. Buenos Aires: Amorrortu, 1980.

ROGERS, C., RUSSELL D: *Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history*, , CA: Penmarinbooks, 2002.

Tomeu Barceló

Miquel A. Collado

Sergio Lara

Jon Mendinueta

Kjell Ribert

María Luiza Rocha