

La Psicología Humanista, sus orígenes y su significado en el mundo de la Psicoterapia a medio siglo de existencia

Edgardo Riveros Aedo¹

Abstract

El artículo intenta dar cuenta del surgimiento de la Psicología Humanista en la década de 1960, destacando sus orígenes y características distintivas, los objetivos de su nacimiento y evaluando sus logros, así como nuevos fenómenos psicológicos descubiertos. Se describe un nuevo paradigma emergente, conocido como Filosofía de Lo Implícito creado por Eugene Gendlin, descubridor del Focusing. Finalmente se destacan los aportes de La Psicología Humanista que han perdurado después de medio siglo de existencia.

Conceptos claves: Experienciación, significado sentido, autopropulsión, cuerpo significante.

Experiencing, felt sense, carrying forward,

La Psicología Humanista es el fruto de una revolución en el pensamiento filosófico y psicológico a la luz del quiebre occidental de la filosofía clásica y de una ciencia psicológica que, para inicios del Siglo XX resultaba empobrecida por las limitaciones propias de un *paradigma racionalista y con predominio del contenido* (2) para comprender los fenómenos psicológicos y humanos, conocidos y desconocidos para la época. Una revolución en el pensamiento generada en un siglo donde la civilización occidental queda cuestionada históricamente por las guerras mundiales del siglo XX y una nueva filosofía que aparece con nuevos horizontes conceptuales procedentes de la fenomenología de E. Husserl y por el existencialismo de S. Kierkegaard y de F. Nietzsche.

1. Contexto mundial en que nace el humanismo psicológico.

El mundo quedó sorprendido con el final ideológico del macro conflicto bélico de la Primera Guerra Mundial en 1919 cuando el término de la misma quedó zanjado por un golpe de estado en Alemania de inminente inspiración ideológica. 25 años más tarde, la

¹ Profesor Adjunto en la Universidad Adolfo Ibáñez (Chile), Psicólogo Universidad de Chile y Magister en Humanidades. Coordinador del Instituto Focusing de Nueva York para Chile (2000) edgardo.riveros@uai.cl.

humanidad quedó atónita cuando la avanzada tecnología científica de la física moderna pone fin al conflicto mundial en aquel fatídico 6 de Agosto del año 1945, en que se dejó caer la primera bomba atómica sobre la humanidad en Hiroshima. Desde entonces la humanidad habría enfrentado el uso de armas nucleares que hacían inviable los conflictos bélicos, enfrentada a un tipo de guerra nunca antes vista, conocida como la guerra fría, un conflicto en que se enfrentan dos modelos ideológicos excluyentes de sociedad por parte de las grandes potencias. El objetivo de la guerra fría no era ganarla, sino que evitar perderla, dado que el modelo más exitoso debía demostrar su superioridad. Ambos sistemas estaban inspirados en una visión del hombre como un ser que debe conquistar la naturaleza y el universo a través de una civilización extremadamente desarrollada en lo científico pero profundamente inefectiva para resolver los conflictos en forma dialogada. La humanidad se vio enfrentada entonces a una era de revolución cultural a nivel de un cambio y cuestionamiento de todo lo existente. El mundo llegó a necesitar de una Psicología acorde a un desarrollo histórico que permitiera a la sociedad buscar y dar solución pacífica a los conflictos entre nacionales, que ya no podrían ser resueltos tecnológicamente. Era necesario descubrir una nueva forma de concebir esta ciencia cuyo paradigma imperante hasta 1945 no tenía mucho que ofrecer frente a *los grandes problemas que el hombre tiene con el hombre*, dicho en palabras de Martin Buber (1878-1965). Espiritualmente, Occidente toma conciencia de su incapacidad filosófica y psicológica para comprender la nueva dimensión de la guerra, la nueva interrogante de cómo resolver conflictos internacionales sin derramamiento de sangre. De este modo, el siglo veinte vive en guerra altamente tecnificada e ideológica desde 1919 hasta la caída del muro de Berlín en 1989.

Es necesario comprender al humanismo como un nuevo Paradigma, surgido simultáneamente en USA y en Europa, después de Hiroshima y sus implicaciones para la psicoterapia y la Psicología como una nueva ciencia que pretende integrar una concepción del hombre y del quehacer terapéutico pretendidamente más holístico, más filosófico, además de científico. Ello implicaba ir en busca de otras formas de conocimiento como la Filosofía, Religión, el Arte y la Magia como prácticas milenarias de curación física y mental.

Luego de describir lo qué es la Psicología Humanista, haremos una evaluación del estado del arte de esta nueva Psicología que ha hecho importantes aportes en el fenómeno del diálogo y la liberación individual a través del proceso de cambio y la posible explicación del mismo y de la dimensión social, hasta ahora ignorada por el biologismo y el racionalismo de la época, así como del trastorno psicológico conocido tradicionalmente como neurosis. A partir de esta nueva actitud crítica, nos dimos cuenta que mucho de ideología había precisamente en el concepto de neurosis, un nuevo componente apareció, un nuevo contenido y acepción llegó a complementar el término de neurosis como una *alienación* de acuerdo a Erich Fromm (1900-1980). La neurosis comenzó a verse entonces como un modo subliminal de destruir la autenticidad, de condicionar el potencial humano que no se desarrollaba de acuerdo al individuo sino de

acuerdo a la presión homogeneizante de la sociedad. A la luz de los hallazgos de Abraham Maslow que estuvieron directa o indirectamente conectados con el proceso de *autoactualización* junto a las *experiencias peak*, pudo constatar el descubrimiento de nuevos y profundos hallazgos en el territorio de ser uno mismo.

La Psicología humanista es una revolución cultural que obedece a una época de postguerra donde resurgió el ímpetu por vivir plenamente la vida ya que, literalmente estábamos amenazados de muerte por la era nuclear. Habíamos llegado a un mundo con *una paz en interdicto*. Einstein había declarado que una tercera guerra mundial sería nuclear y que en una cuarta guerra mundial se usarían de nuevo sólo el arco y la flecha. Llegamos a un mundo tecnificado, que había enfrentado el holocausto, con una nueva esperanza de vida, con una fe racional en la Paz mundial. En la segunda mitad del siglo XX, aconteció el resurgimiento mítico de una nueva humanidad que debía venir, una humanidad que asegurara la paz mundial y el desarrollo humano hacia la plenitud y la igualdad, de vernos como una humanidad que debía alcanzar una dimensión de hermanos como diría el gran juglar de la época, John Lennon en su magistral obra de *Imagine*. Había surgido una nueva era, la época del anhelo dialógico entre hermanos. Todos los seres humanos éramos iguales e igualmente libres, sin importar la raza ni el credo religioso ni político. Se había abierto un espacio iluminado en el pensamiento y en la cultura mundial, llegábamos a la década de los sesenta, una década marcada por la agitación político-cultural, una agitación intelectual marcado por la antropología que nos enseñaba de culturas diversas; la palabra cambio se erigió como una gran esperanza para transformar un mundo convulso (las revoluciones se habían diseminado en el extremo oriente, en África, en América Latina, es asesinado el presidente John F. Kennedy en Dallas, Estados Unidos y la Unión Soviética entran en la crisis de los misiles en Cuba, la Guerra de Vietnam se intensifica con la participación de Estados Unidos, Francia se convierte en potencia nuclear y comienzan sus pruebas en el Pacífico Sur, el Che Guevara es ultimado en Bolivia, la música de los Beatles se hace un fenómeno mundial, surge la Revolución de Mayo en Francia, la URSS invade Checoslovaquia, etc.)

Surgimiento de la Psicología Humanista

La Psicología Humanista nace oficialmente en USA en 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época declaran su voluntad en desarrollar un enfoque nuevo que trascendiera los determinismos y la fragmentación de los Modelos vigentes del Psicoanálisis y del Conductismo; el anhelo era entonces desarrollar una nueva Psicología que se ocupe de la Subjetividad y la Experiencia Interna, de la Persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplar a la Persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y más “sanos” del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad; desde ese núcleo del Ser, puede surgir un camino del existir

que sea sano o sabio, equilibrado y pleno, la autenticidad como un proceso de auto-aceptación y aceptación de todo lo que existe.

Este grupo de pensadores estaba constituido por singulares exponentes de una inquietud cultural nueva: Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Karen Horney, Aldous Huxley, Herbert Marcuse, y además estaban integrando este grupo revolucionario del pensamiento contemporáneo, dos jóvenes psicoterapeutas, ellos eran Sidney Jourard y Eugene Gendlin, ambos de 26 años de edad, convirtiéndose en el primer presidente de la Asociación Humanística y el futuro descubridor futuro del Focusing, respectivamente.

La Psicología Humanística norteamericana es un movimiento que acaba de cumplir los 50 años de vida, habiendo revolucionado la escena contemporánea de la Psicología y sus frutos son hoy conocidos en el mundo entero, a partir de la formación de la Psicología Humanista en USA en 1962, siendo el joven terapeuta de 26 años, Sidney Jourard (1926-1974) su primer presidente.

El humanismo psicológico del antiguo continente, en cambio, ha tenido una rama más filosófica que científica y sus expresiones provienen de la fenomenología existencial, de pensadores como Heidegger y Sartre, de Biswanger. Sobreviene entonces la ignorada dimensión espiritual, me refiero a la incorporación de la espiritualidad por parte de la Logoterapia fundada por Viktor Frankl, a la Psicología del Diálogo originada por Martin Buber, y en el nuevo continente, el fenómeno del sentido religioso de Paul Tillich. El humanismo europeo tiene una tradición más filosófica y teológica. De allí también que grandes pensadores de la altura de Federic Nietzsche, Sören Kierkegaard nos dejaran un legado a partir de una profunda crítica a las raíces del pensamiento filosófico y teológico occidentales, que dio origen a la sospecha que hacía derribar el franco vuelo de las certezas en el pensamiento de lo verdadero y lo falso. Es fundamental incluir en esta revolución a la corriente de pensamiento transpersonal que ha puesto en evidencia las formas de conocimiento que surgen desde el individuo en el conocido fenómeno de ampliación de la conciencia, uniendo la tradición oriental con los hallazgos experimentales, donde se ha manifestado una preocupación por la espiritualidad, la experiencias con la muerte individual y el hallazgo de la *mente holotrópica* por parte de Stanislav Grof (1931).

2. La psicología Humanista en Chile, America Latina y en Occidente

Psicología Humanista es poco conocida y lo poco que se conoce en Chile no es exacto, siendo, por tanto, mal conocida, conceptualizada de un modo ambiguo, surgiendo a su alrededor un sin número de prejuicios. La psicología humanista ha tenido un espacio en la malla de la formación de Psicólogos en la mayoría de las universidades chilenas y sin

embargo es muy poco conocida por lo que es, siendo más bien por lo que no es. Con el propósito de esclarecerla, veamos primero lo que no es.

La Psicología Humanista no es una corriente sistemática y coherente de *Escuelas* por así decirlo, sino la expresión de muchos pensadores que queriendo encontrar un camino más cercano al hombre, se han atrevido a desafiar el *statuo quo* de la academia y comenzado a actuar, creando y realizando intervenciones sobre la realidad psicológica que han tenido muchísimos aciertos. Podemos citar el caso de la Terapia Gestaltica de Perls, la PNL (Programación neurolingüística), el Focusing, Terapias sistémicas, Intervenciones de la Logoterapia, la aproximación experiencial enfocada en las emociones de Greemberg.

En segundo lugar, la Psicología Humanística no es una corriente que deseche a la ciencia como método de conocimiento, no, sino que toma el conocimiento también de otras fuentes distintas a las tradicionales. La así llamada Tercera Fuerza, como la llamó Abraham Maslow, su fundador, ha abierto sus puertas de par en par para conocer al Hombre, desde la Teología y la Religión porque la sabiduría acumulada en esas dimensiones trata con el ser humano y su dimensión espiritual. Esta tercera fuerza busca en la Filosofía las conceptualizaciones necesarias para dar forma lingüística a fenómenos nuevos en la dimensión humana como la *autopropulsión* de Gendlin, la *auto-actualización* de Maslow, la *individuación* de Jung, términos usados por los actuales humanistas que interpretaron directa o indirectamente la denominada *caída luminosa* de Nietzsche, o la caída auténtica que acontece en el desarrollo existencial del individuo en el recorrido de la existencia individual. Es más, la Psicología Humanista es considerada como anticientífica o acientífica porque se inspira en el Arte universal, consultando a poetas y literatos sobre el fenómeno conocido como el DRAMA HUMANO. Los aportes de Rollo May (1909-1994) a la interpretación psicológica del arte desde un psicoanálisis existencial son una muestra de las muchas otras incursiones en el alma humana a partir de Dostoievski, Flaubert, Shakespeare, Joyce o Camus. La Psicología Humanista ha dado origen al acercamiento, emprendido mucho antes por antropólogos, hacia el conocimiento desarrollado en otras civilizaciones y culturas, extintas o vivas. Al alimentarse de otras fuentes del conocimiento como lo son las prácticas del chamanismo y las intervenciones sobre la energía espiritual, al servicio del descubrimiento de sí mismo y del desarrollo de la armonía interna, conocidas hoy como Meditación, forma similares al Mindfulness, la psicología Humanista lo hizo desde una coherencia declarada en su fundación, al abrirse a otras formas de conocimientos además de la ciencia, dejando ésta de ser la única fuente para conocer y descubrir.

La Psicología Humanista ha sido impartida en la malla curricular (Pensum) de la formación del psicólogo en Chile desde 1970 en adelante, y lo que ha sido entregado a los alumnos aspirantes a psicólogos ha sido sólo algo muy general que ha quedado

consignado a los movimientos de sus autores más emblemáticos como Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (1902-1987) y el Enfoque Centrado en el Cliente, o Fritz Perl (1893-1970) conocido como el fundador de la Terapia de la Gestalt y sus derivados como la Programación Neurolingüística (Bandler y Grinder, entre 1970 y 1980) y la Psicología transpersonal iniciada en América Latina por el chileno Claudio Naranjo.

El surgimiento de la Psicología Humanista como una Asociación mundial es un movimiento perteneciente al continente americano debido a la fuerte emigración europea de una generación de intelectuales devastada por la segunda guerra mundial y por la persecución nazi. De modo que las raíces esenciales del movimiento humanista se encuentran en los cuestionamientos filosóficos extremos que habían hecho ciertos pensadores de renombre del viejo continente y que se situaban en una línea disidente del pensamiento académico oficial ya en los albores del siglo XIX (Kierkegaard, Pascal, Dilthey y Nietzsche).

El humanismo europeo nace en el período de preguerra a través de los pensadores fenomenólogos como Husserl, Heidegger, Ortega y Gasset, Merleau-Ponty por un lado, y del existencialismo por otro, representado por pensadores como Sartre, Unamuno, Camus, Marcel, Unamuno, Saint-Exupéry.

De este existencialismo brotan pensadores que hablan de Psicología desde la filosofía y desde la teología: Martin Buber, Viktor Frankl, y Paul Tillich, declarando que el ser humano es una criatura espiritual y, dando cuenta de ello a través de fenómenos nuevos: otorgar un sentido al sufrimiento por medio de la espiritualidad, por una postura espiritual más que por una actitud mental. El milagro como cambio de rumbo existencial está ampliamente descrito en la gran obra de Paul Tillich (1886-1965) uno de los teólogos norteamericanos más influyentes del siglo XX. La dimensión espiritual y mística ha sido narrada y descrita en forma amplia por esta corriente. La Psicología llegó a recuperar la perdida dimensión espiritual que los griegos entregaron a la Religión, dejando a la filosofía sin espíritu y como consecuencia, la Psicología había nacido científicamente sin espíritu. Frankl tuvo el mérito de demostrar esta dimensión en los campos de concentración por la que tuvo que pasar la humanidad a consecuencia de esta guerra ideológica altamente tecnificada del siglo XX. La guerra ideológica se apoderó de los hogares de la población civil del mundo y muchos países sufrimos la devastación, la persecución y el exilio, y quiebre de la convivencia nacional, surgiendo dos tipos de sociedad a partir de una nación. Las guerras civiles y los golpes de estado se sucedieron a lo largo del siglo (Revolución mejicana 1910, Revolución cultural China 1911, Revolución Rusia 1917, Guerra civil Española 1936, La Primera (1914-

1919) y segunda (1939-1945) guerras mundiales, luego los cuatro enfrentamientos de la guerra fría: La guerra de Corea (1951-1953) que terminó en la división del país en una Corea del Norte y otra del Sur, Guerra del Vietnam 1962-1975, la crisis de los misiles en Cuba 1962, la Guerra del Golfo 1991).

El humanismo europeo es decididamente filosófico, cuestionando la raíces mismas del pensamiento filosófico occidental, quiebre iniciado por los filósofos Kierkegaard y Nietzsche (Siglo XIX). El humanismo europeo es eminentemente filosófico mientras que aquel nacido en USA es más bien científico, marcado por un empirismo, filosóficamente reflexivo en torno a la aplicación práctica de la esta nueva Psicología.

La psicología Humanista no es un sistema ni un pensamiento, sino más un movimiento constelado, de connotados autores que tienen en común la ampliación de la ciencia, buscando el conocimiento de lo propiamente humano en otras disciplinas (antropología, filosofía, la religión, el estudio de la dimensión artística). Además de nutrirse de otras disciplinas, esta nueva Psicología intenta abarcar al hombre como un ser holístico y complementado a su contexto, legitimando la dimensión subjetiva a través de un nuevo objeto de la Psicología: la experiencia interna.

3. Las aspiraciones de la Psicología Humanista

El humanismo en psicología aspiró a los siguientes nuevos conceptos que, según esta presentación, en sus 50 años de existencia, ha llegado a conformar un nuevo Paradigma desde distintos ámbitos: lo común en la declaración de 1962 en USA era alcanzar una visión holística del hombre, integrarse a la sociedad con una metodología de investigación más amplia para estudiar a la Persona Humana, integrar todas las fuentes de conocimientos conocidos hasta la fecha, incluyendo a la teología, la filosofía, el Arte, las prácticas del chamanismo. Una Psicología que aspiraba a trascender las clínicas psiquiátricas y llegara al hogar de las personas. Veamos en qué consisten estas tres nuevas dimensiones en este nuevo modo de hacer Psicología.

a. Visión Holística del hombre

La pretensión era concebir una disciplina que estudiara al hombre como un ser total es decir, que la dimensión mental estuviese integrada a la conducta y a la dimensión

espiritual, que se *estudie* a este ser integrado en todas sus dimensiones como un todo no fragmentado (percepción, lenguaje, pensamiento etc.) La aspiración era trascender las dicotomías que habían caracterizado a la psicología tradicional (sujeto-objeto, sujeto y contexto, razón y emoción, razón e intuición, razón e inconsciente, mente y cuerpo, cuerpo y espíritu). Dicho en breves palabras, era concebir al ser humano como una sola unidad con su ambiente, tener presente que el ser humano es también una unidad en sí misma, es decir somos biológicos y espirituales a la vez, somos estéticos y primitivos a la vez, somos proactivos y reactivos a la vez. Recobrar la subjetividad de la Persona humana en el estudio de la psicología era el gran sueño. Al final de esta discusión veremos cómo se ha logrado esta pretensión durante los 50 años de desarrollo a la luz de una sociedad globalizada como la actual y que no es ideológicamente sectaria como lo fue durante la guerra fría. Este primer aspecto se refería a qué conocer, y qué descubrir. El objeto de estudio de la Psicología Humanista fue entonces la Persona Holística, libre y total, sin reduccionismos ni fragmentaciones.

b. Una Psicología con rango de disciplina científica y también filosófica, podría constituirse en una ciencia superior del hombre

Este aspecto se refiere principalmente al modo de conocer, debiendo hacer un positivismo metodológico que asegure no dejar nada fuera, trascendiendo la limitación de no poder medir lo inmedible, trascendiendo el límite de investigar según la selección ética del asunto a investigar. En esta aspiración se pretendía investigar lo urgente y dramático, aquello que es urgente para la humanidad y no aquello intrascendente y banal. Según el humanismo psicológico, la pregunta ética debe ser trascendente cuando se habla de investigar en psicología y ello debe estar determinado por una priorización social libremente decidido por un investigador conciente de las necesidades de cada nación. La búsqueda del conocimiento debería ser en el mundo actual una búsqueda que tenga en cuenta el medio ambiente, el cuidado de la especie humana y de las demás especies del planeta. Medios y fines deben afinar un alineamiento que sea ecológico y humanizante.

En esta preocupación por el cómo investigar, debe anteponerse la palabra **para qué** investigar en un sentido o en otro. La Psicología Humanista ha tenido importantes aciertos a través del concepto de ciencia de Carl Rogers, terapeuta que demostró científicamente que la empatía lograba producir cambio terapéutico (3).

Los trabajos de Leslie Grenberg es otra demostración que es posible investigar lo relevante y lo humano (4)

c. El conocimiento debía inspirarse ahora en variadas fuentes, más allá de la ciencia.

La Psicología Humanística americana plantea en el año de su inicio la necesidad imperiosa de abrirse hacia otras disciplinas que también “saben” del hombre, nutrirse de un conocimiento que provenga de otras formas de conocer, a saber: la religión, la filosofía, la magia y el arte. La naturaleza humana se trasluce en las sagradas escrituras, en la filosofía existencial y fenomenológica como es el caso de Kierkegaard (*la angustia es un síncope de libertad*). La sanación ha sido abordada por el chamanismo desde el inicio de la revolución neolítica (8 mil años atrás) y la naturaleza psicológica del ser humano es vista en el arte de Occidente desde Homero en su *Ilíada* (750 A.C.). El sueño en 1962 era construir una Psicología al alcance de todos, que trascendiera el ámbito psicopatológico, y que “sirviera” para comprender y mejorar la vida cotidiana, con una profunda crítica hacia la cultura occidental, considerándose que las raíces mismas de la sociedad eran fuente de enfermedad, por lo que se conoció en *El malestar de la cultura* (5), siendo la civilización occidental que había culminado por invadir e imponer su sistema de vida en los tres cuartos del planeta a inicio del siglo XX, habiendo finalmente llegado a la actual globalización favorecida por los grandes cambios tecnológicos.

4. Postulados filosóficos del humanismo y los nuevos fenómenos descubiertos

El conocimiento nace de la experiencia humana (Dilthey, Husserl) y el ser humano es un *ser-en-el-mundo* (Heidegger), es decir una existencia que *se hace al andar* (A. Machado), *al ser una existencia, el ser humano es un proyecto de mundo, una trayectoria responsable de descubrir y desarrollar su propio potencial auténtico y singular* (Heidegger, Nietzsche), una caída desde el nacimiento hacia la muerte a través del concepto de *caída luminosa* (Nietzsche), el ser humano es *un ser relacional* (Buber). Eugene Gendlin fundador del Focusing ha elaborado un nuevo modelo para concebir al hombre, conocido actualmente como la Filosofía de Lo Implícito (6)

Los nuevos enfoques y los nuevos fenómenos humanos descubiertos por la psicología humanista.

Los enfoques múltiples que nacieron del humanismo son los siguientes: El Enfoque Centrado en la Persona (C. Rogers), La Gestalt (F. Perls), La Programación neuro lingüística P.N.L. (Grinder y Bandler), El Análisis Transaccional, A.T. (E. Berne) , El enfoque experiencial de las Emociones (L.Greenberg), Psicoterapia Experiencial y el

Focusing (E. Gendlin), La Psicoterapia Sistémica, Logoterapia (V. Frankl). Todos estos enfoques hablan de un modo particular y altamente efectivo para hacer psicoterapia, sustentando su aproximación particular con una teoría y una práctica acordes. Las que han combinado su teoría con investigación científica son sólo tres: Enfoque Centrado en la Persona (ECP), Psicoterapia Experiencial (Focusing), Enfoque Experiencial de las Emociones. Hemos legado un vasto conocimiento teórico en primera persona por parte de Psicólogos de renombre mundial como Abraham Maslow (teoría de la auto-actualización) y Sidney Jourard (teoría de la autenticidad). Los enfoques que han decidido no ser científicos pero han sido de gran aporte a las prácticas de psicoterapia son La Gestalt, Análisis Transpersonal, la logoterapia, la Psicología Transpersonal, etc. La Psicología humanista podría verse también en torno a los fenómenos que fueron descubiertos y desarrollados por los distintos pensadores, haremos entonces un recorrido de las expresiones más significativas del humanismo y lo haremos en un orden de prioridad histórica, comenzando por el padre de *la tercera fuerza*, que fue como la denominó su propio autor: Abraham Maslow.

1. El Proceso de auto-actualización de Abraham Maslow

Abraham Maslow denominó como La Tercera Fuerza a esta nueva psicología que nació antes de la década de los sesenta, siendo considerado el padre de la Psicología Humanista ya que fue el primero en teorizar en el ámbito de la academia una nueva teoría del potencial humano. La auto-actualización o auto-realización del potencial humano lo llevaron a realizar estudios en las personas sanas pudiendo concretar su aporte de una Psicología sobre la dimensión sana del ser humano. Decía que Freud había escrito un compendio completo sobre la enfermedad psíquica y que la otra parte que faltaba era construir cómo eran las personas sanas. A partir de los modelos como Albert Einstein, Kurt Goldstein, Ruth Benedict y Max Wertheimer, estos tres últimos fueron maestros y amigos muy estimados y admirados por Maslow. Al tener un cuadro completo del potencial humano, Maslow llegó también a ser uno de los primeros en escribir sobre el ámbito transpersonal en sus escritos sobre la dimensión espiritual y los estados evolucionados del comportamiento ético. Siguió los estudios y escritos de Lao Tsé distinguiendo el comportamiento altruista del desarrollo del potencial humano. De este modo llegó a sus denominadas experiencias cumbres o sublimes (*Peak experiences*)

Maslow es conocido en el campo laboral y educativo por su teoría de la motivación humana y por la teoría de la pirámide de necesidades. La psicología del SER (*Toward a Psychology of Being*, 1968) tomó una primera dimensión para Maslow, trascendiendo el psicoanálisis y el conductismo con su idea de un potencial humano que viene en nuestra genética y otros elementos que se auspician en el aprendizaje de toda la vida, aspiramos a algo superior y ese algo está en nosotros mismos. Cuando Gendlin asistió a una de sus conferencias antes del encuentro del 1962, se quedó para conversar con el expositor

después que la mayoría del público se había ausentado. Gendlin le comentó lo valioso de su enfoque y de sus ideas nuevas. Maslow le respondió que lamentablemente a nadie le importaba mucho sus ideas y que en el futuro sus ideas se olvidarían. Gendlin comenta que afortunadamente Maslow en eso se equivocó: hoy en día las ideas de Maslow son ampliamente conocidas y vigentes. En 1967 la Asociación de Psicología Humanista lo distinguió con el premio del mejor psicólogo del año.

Con su teoría de la auto-actualización, Maslow puso en el centro de la atención psicológica el problema del concepto de salud mental, un modelo de funcionamiento pleno de la personalidad y lo hizo en función de los estudios realizados por él mismo y de un proceso que también había sido desarrollado en forma paralela por Carl Rogers: el *funcionamiento óptimo* de la personalidad después de la terapia. La auto-actualización es similar también al proceso de individuación que nos propone Carl Jung, que en definitiva es uno de los grandes ideales humanistas: el proceso de actualizar el potencial humano para ser UNO MISMO. Veremos que este fenómeno también ha sido muy desarrollado por autores como Fritz Perls y Sidney Jourard.

Sigamos nuestra exposición de acuerdo al orden histórico, cuando se publica en la Universidad de Harvard, gracias a Alport la obra de Viktor Frankl, cuando la dimensión espiritual es incluida por aquel psiquiatra vienés que vivió y sobrevivió el campo de concentración debido a un fenómeno espiritual y no mental, conocido como *actitud noética*.

2. La Logoterapia de Viktor Frankl

Siendo un joven psiquiatra, Viktor Frankl (1905-1997) daba clases de psicología por la radio emisora de Viena, corrían los años previos a la llegada de los Nazis a esa capital tradicional del ya lejano imperio austro-húngaro. Teniendo la visa ya otorgada por el gobierno norteamericano para emigrar del suelo que lo vio nacer, decide no obstante quedarse en Viena y enfrentar con su familia de origen judío, el destino inimaginable que le aguardaba por la tragedia del holocausto. Decide quedarse en Austria, casándose con Tilly Gross, persona esencial en la transformación de Frankl. Llegado el momento de enfrentar el futuro que él había visualizado que vendría, Viktor es enviado al campo de concentración con su padre y su hermano mayor. Su hermana menor se había refugiado en la embajada de Australia. Tilly fue enviada a otro campo de concentración.

Una mañana muy temprano de trabajos forzados, sometido a un clima extremo cuando intentaba cavar una zanja, en medio de ese lugar inhóspito tuvo una experiencia trascendente, mientras él miraba al cielo, un pequeño pájaro se posó entre la nieve, qué sentido tenía estar allí y esperar a morir en cualquier momento cuando su destino dependía de los guardias. Viktor escribe entonces uno de sus mejores parajes en toda su

extensa obra que se iniciaría recién en el año 1945. Entonces comienza su *diálogo noético* con la trascendencia. Descubre lo que verdaderamente es el amor como acto creativo, y dedica un sentido para su sufrimiento con el propósito de seguir viviendo, estableció a Tilly como su propósito para sobrevivir y verla y estar con ella cuando todo ese infierno haya terminado. Dentro de sí mismo estaba aconteciendo una nueva actitud: la *proactividad*, como un sufrimiento con un sentido otorgado, desde esa actitud logró sobrevivir y ayudó a muchos a sobrevivir, de allí surgiría el diálogo íntimo con la trascendencia, el concepto de actitud de libertad y responsabilidad, el descubrimiento del humor como una alternativa al sufrimiento sin sentido. Desde el año 1942 al 45, Viktor fue trasladado varias veces de campo de concentración y pudo aplicar su incipiente logoterapia desde la naturalidad de la vida, desde una intuición salvadora hasta que llegó aquel día de mayo de 1945 cuando fuera la anhelada liberación. He aquí el lamentable incidente que permitiría que el mundo conociera la futura logoterapia: Tilly Gross muere, atropellada por el descontrol de la multitud durante la liberación del campo de concentración donde ella había permanecido. El destino había querido que ella sobreviviera pero no para vivir junto a Viktor sino para morir el día de la liberación, paradoja común y natural al acontecer de un campo de concentración y también de la vida. Viktor se sume en una profunda depresión y recién cuando se acerca la navidad de ese año 45, dos semanas antes, se abre el tiempo para Viktor. Recopila lo que habían sido sus borradores escritos en papel higiénico en el campo de concentración y con la ayuda de dos secretarías escribe su libro que pasaría a la inmortalidad: *EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO, una experiencia de un psiquiatra en un campo de concentración*. Dicho sea de paso este libro se transformó en uno de los libros más leídos por la humanidad.

Frankl había decidido seguir viviendo bajo un nuevo sentido: que la humanidad conociera lo que había descubierto él en esos años de sufrimiento, que la humanidad se enterara de aquello que se conocería como *la logoterapia* y, la curación por la palabra espiritual tenga lugar en las clínicas y recintos donde la gente sufra. Cómo enfrentar enfermedades o pérdidas que en sí producía el sufrimiento sin haber tenido ninguna relación con la infancia y con el pasado del paciente. Frankl introduce la dimensión espiritual en la Persona, además de la dimensión biológica y psicológica, él agrega la dimensión olvidada por 25 siglos de filosofía en Occidente: la espiritualidad. Usando de la palabra como recurso, Frankl inventa la palabra paradójica y hace que el espíritu se distancie de la persona y responda las preguntas desde la sobrevivencia. En una ocasión, un paciente le narra al inicio de su sesión lo desgraciada que estaba su vida, su esposa lo había dejado, simultáneamente a ello lo habían despedido del trabajo y estaba solo en el mundo. Frankl se pone de pie y le pregunta a su paciente “¿No ha pensado Ud en suicidarse?”. El paciente de un modo automático se levantó de la silla y le respondió, “pero claro que no, no es para tanto”. En dos minutos de sesión había logrado poner en movimiento la fuerza necesaria para la vida en dicho paciente. Usando de la palabra para qué en lugar del por qué, Frankl logró crear sus técnicas de *intención paradójica* y *de-reflexión*. Afirmando al Futuro como único tiempo posible para vivir o construir, establece una Psicoterapia centrada en el futuro del paciente. Creador de frases célebres

como pocos psiquiatras y pensadores, él nos legó un enorme material lingüístico; por ejemplo, dos que revelan gran parte de su Filosofía: “Me has quitado la libertad pero lo que no me puedes quitar es la libertad que yo tengo para asumir la actitud que yo quiera frente la pérdida de libertad que me otorgas” (dirigido a los guardias del campo de concentración), “el tiempo pasado es inútil porque el pasado no se puede rehacer ni deshacer, sólo el futuro es posible”. Recibió más de 40 galardones como Profesor Honoris Causa, partiendo por la Universidad de Harvard y siguiendo con las más famosas casas de estudios superiores europeas. Frankl fue un visionario y un fuerte defensor de la fuerza del espíritu. La Logoterapia o terapia del sentido se ha usado en el tratamiento de las enfermedades terminales y letales o en el cambio o transformación que debe hacer una persona después de un accidente en que su vida ha cambiado drásticamente. En el caso de las pérdidas, la logoterapia ha resultado ser una de las terapias más efectivas, por su especial trabajo con el espíritu y en la dimensión única posible: el futuro.

En la vida de todos los días, en cambio, debido a nuestro condicionamiento lingüístico y científico del racionalismo imperante, sufrimos doblemente con esa pregunta del por qué, este mortificante por qué nos conecta y nos transporta al pasado, buscando las causas o encontrando a los culpables de nuestra situación presente. Pensar en cambio, al estilo de Frankl ¿Para qué tengo esta pérdida?, ¿para qué me he enfermado? ¿Para qué tuve dificultades en el colegio, en mi familia que me llevaron a estar en esta situación particular? ¿Para qué nací en esta época y lugar? ¿Qué espera la Vida de mí? La pregunta mágica inventada por Frankl no es qué espero yo de la Vida, sino qué espera la Vida de mí. Necesitamos otorgarle un sentido al sufrimiento, otorgarle un significado a la vida, ya que ella no nos puede decir por sí misma que tenga algún sentido. El misterio nos habla si le preguntamos, nos responde en medio de la oscuridad, iniciando así un diálogo con la trascendencia. A partir del sentido que le otorguemos al sufrimiento, podemos proyectar nuestro futuro.

El sentido es el destino final de la misión personal, según esta misión puedo ir construyendo mis estatuas (hijos, trabajos, relaciones, aportes, ayudar, amar como sentido, etc.) La plena realización en la vida es aquel momento en que la muerte nos espera y nosotros llegamos cargados de estatuas y trofeos. Estos son los tesoros mejor logrados, siendo ellos el puente a la autorrealización y el vehículo para trascender.

El pasado es imposible, el futuro es lo único posible. En cambio, en la vida cotidiana sobrevaloramos el pasado, idealizándolo o condenándolo, siendo ambas formas un modo de mantenerlo vigente. Nuestra vida es sólo una gota en el tiempo, y lo que vivamos debemos vivirlo significativamente, mirando hacia el sentido, construyendo las estatuas que nos indiquen nuestros sueños, vinculadas a nuestras metas. Nuestros sueños le otorgan sentido a nuestra vida. En la oscuridad del sufrimiento, la vida pierde el sentido, pero al vivir nuestro sufrimiento con un sentido, surge la luz.

Al enfrentarnos al sufrimiento y aceptarlo, nos salimos de la unidad mítica del tiempo y del espacio, para trascenderlo. Trascendemos la condición de víctimas o victimarios.

El sufrimiento nos saca del tiempo, pareciera que no fuera verdad lo que nos ocurre, sin quererlo nos situamos por un momento fuera del tiempo, y al otorgarle un sentido al sufrimiento, podemos volver a la aventura de vivir significativamente.

La Logoterapia tiene aplicación en el terreno de la psicoterapia especialmente en pacientes que han sufrido pérdidas afectivas y personales, pacientes con SIDA o Cáncer, quienes son guiados hacia crear un sentido con la vida que les queda y desde el espíritu que puede crear lo incambiable. De igual modo, las aplicaciones de la logoterapia en el ámbito laboral y el desarrollo de la *proactividad* resulta ser una metodología muy efectiva y útil para la vida cotidiana. Frankl percibió a nuestra sociedad como debilitada por la falta de coraje y de espíritu, calificando a nuestra sociedad como vacía, apática y sin voluntad. Así como en Nueva York está construida la estatua de la libertad, en el extremo oeste norteamericano, decía Frankl, debería construirse la estatua de la responsabilidad. Todos los humanistas, sin excepción se refieren a este tema, somos libres y responsables de los que hacemos y sentimos.

Viktor Frankl murió en 1997, estuvo en Chile en una única oportunidad, cuando habló en su conferencia aquel 8 de Junio de 1991, yo sentí que estaba en presencia de alguien que hablaba desde un corazón que había sufrido, ahora iluminado por sus propias *estatuas*. Me imaginaba esa larga e infructuosa conversación entre Rogers y Skinner en torno a la libertad en mis años universitarios, qué pérdida de tiempo resultaba todo eso frente a una realidad espiritual abismante: Frankl había descubierto la libertad en una cárcel inventada en el siglo XX: el campo de concentración, una fábula de la exterminación y de las sociedades controladas, gran oferta que nos hacía la sociedad científica de la época de la guerra fría.

3. La Gestalt y sus principales derivados: la programación neurolingüística y el legado transpersonal de Perls.

Fritz Perls (1893-1970) creó la Terapia de la Gestalt en USA, donde se establece después de haberse trasladado a Sud África cuando sube Hitler al poder en 1933. Una vez derrotado el Nazismo, llega al nuevo continente para vivir en Nueva York y desarrollar el Instituto de la Gestalt a partir de 1952. Se asocia al Instituto Esalen en California en 1964.

Priorizando a su persona como el centro de descubrimientos acerca de un psicoanálisis revisado, Perls se somete a un análisis con W. Reich y su postura se vuelve rupturista respecto al modelo de una sociedad racionalista y fragmentaria como la que le tocó vivir. Del mismo modo, su postura personal es radical en torno a la ciencia y a la religión, la primera por ser parcial y muy limitada y la segunda por considerarla una fuente de neurosis y enfermedad. Su anti-cientificismo y ateísmo le llevaron a una actitud de legitimar nuestra naturaleza instintiva y sabia a través del Concepto de

Gestalt. La Gestalt está en la naturaleza, su movimiento es permanente, toda insatisfacción o el sentirse mal abre inmediatamente una Gestalt que busca desarrollarse y desafiar al individuo para un nuevo paso hacia el crecimiento, hacia el auténtico ser de uno mismo. Al igual que Goldstein, Perls pensaba que todo organismo tiende a una totalidad y a una auto-regulación, Maslow también nos habló de una auto-actualización, todo organismo busca completarse a través de una regulación organísmica. De la insatisfacción se alcanza un estado de conciencia mayor, el *awareness*, luego una excitación y luego el reposo. Para lograr su salud, el individuo debe mirarse hacia adentro y debe superar aquel estado de vivir en función de las expectativas ajenas, sólo apostando por su propia experiencia, la persona puede apartarse de este prejuicio de ser normal o igual a los demás, o conforme a los demás. Aquí surge una nueva forma que reitera ser uno mismo. Y para ser uno mismo debe mirarse hacia adentro, poniendo en duda todo aquello que se ajusta y se esfuerza por dejar contentos a otros. Perls es fiel a sí mismo y toda su teoría es un canto rebelde y desafiante para ser uno mismo. La actitud Gestáltica es no mentirse, no caer en la redes de la condescendencia ajena y acercarse a la auto-regulación y buscar así, vivir de acuerdo a lo que esté bien para uno. Una regulación organísmica nunca será destructiva hacia a otros, sino que será autoafirmante y con esa autoafirmación se enfrenta el primer paso de la autenticidad: decidir por lo verdadero hacia uno mismo. Siguiendo el principio de vivir en el *aquí y ahora*, el individuo confiaría mucho más en sus propios sentidos y percepciones, dejándose sentir. Este fenómeno de *dejarse sentir* versus aquel mandato racionalista de dominar las propias emociones y controlar los propios instintos es un acto revolucionario para la época. Hoy en día es muy común escuchar a la gente en estos términos, “hay que dejarse fluir”, “hay que dejarse sentir”, “hay que poner atención a lo que realmente se siente y actuar de acuerdo a ello”. Este es un evidente aporte de la Gestalt al estado de interacción actual entre los seres humanos. Antes de Perls, estas exclamaciones serían anacrónicas, donde todo debía ser pensado antes que sentido, y razonado y hacerse pensamiento para entonces decidir ir a la acción. Después de la muerte de Perls, desde la gran mayoría de la juventud de la época, mucha de esa juventud constituyó directa o indirectamente una generación hippie, y mucha gente que admiró y siguió a la revolución de las flores estaba inspirada también en Perls. A sus funerales (1970 en USA) concurrió un gran público, un público pacifista y soñador que admiraba la revolución de las flores y lloró la despedida del gran revolucionario pensador. La Psicología había trascendido el ámbito académico.

Según la Gestalt, el ser humano ha vivido cumpliendo las expectativas, deseos y mandatos de otros, haciendo así una Gestalt incompleta. La neurosis sería un síntoma de maduración incompleta, provocada por huecos en la vida y en la experiencia; la persona sana se apartaría más de sus conceptos y prejuicios, confiaría más en los sentidos que integran su experiencia, la cual se da siempre en el aquí y el ahora. También en Maslow, el hombre auto-actualizado tiene una postura disidente con la sociedad.

Todas las religiones le parecían a Perls, "crudezas inventadas por los hombres" y que estos debían tomar la responsabilidad de su existencia por su propia cuenta. La cualidad

más importante de la Gestalt es su dinámica, la necesidad intrínseca e imperiosa que la Gestalt tiene de cerrarse y completarse, algo inherente a la naturaleza.

El hombre se ha vuelto fóbico al sufrimiento y a la frustración, cuando en realidad a través de la responsabilidad y del darse cuenta, el individuo puede ir tomando el camino de su salud mental, ser él mismo y vivir en el aquí y ahora, centrarse en su propio proceso de sentir y cerrar la Gestalt que naturalmente está presente en todo lo que existe. Al estar conectado con el presente, el individuo está más centrado en el cómo que en el por qué racionalista que busca en la explicación una ilusoria curación.

La Gestalt propone centrarse en el *aquí y ahora* (vocablos acuñados por Perls, para referirse al presente que fluye en el *cambio permanente* de aquel lejano filósofo griego Heráclito que vivió en los albores de la filosofía, 540 AC). La Gestalt es la completación natural a que todo individuo debe aspirar, ya que en la naturaleza todo funciona como una Gestalt permanente.

La PNL y la línea transpersonal derivadas de la Gestalt

La sucesión de un autor como Fritz Perls no sería nada fácil, sobre todo por el vasto territorio descubierto, y porque sin ciencia no habría posibilidad alguna de investigar para conocer. Quién seguiría ese inmenso territorio, era el gran desafío. Creo que la Gestalt nos ha legado una herencia muy amplia y valiosa y entre ellas, me atrevo a destacar al menos dos formas muy efectivas para producir el cambio: una en el escenario del cambio terapéutico individual conectado a la dimensión espiritual y la totalidad de la existencia (corriente transpersonal dirigida principalmente por el psiquiatra chileno Claudio Naranjo quien fuera discípulo de Perls en el Instituto Esalen junto a Jack Downing y Robert Hall). La segunda es aquella del desarrollo de una técnica denominada PNL (Programación Neuro-lingüística). Explicaremos esta segunda rama tecnológica desarrollada para después volver a Naranjo, este desvío obedece sólo al hecho que nuestro hilo central de exposición corresponde a los diferentes fenómenos descubiertos por el humanismo psicológico y por considerar de vital trascendencia la dimensión espiritual, volveremos de lleno a esa gran dimensión, renegada y desconocida por la ciencia y por la psicología hasta ahora, considerada en la actualidad aquella dimensión reconquistada por la Psicología Humanista, volveremos a Naranjo y a la espiritualidad luego de conocer en forma apropiada a la invención más tecnológica creada por el humanismo para realizar el cambio terapéutico: la PNL.

Una segunda rama de sucesión en la Gestalt es aquella que desarrolló la conocida técnica de reformulación emocional conocida como Programación Neurolingüística cuyos autores fueron Grinder y Bandler en la década de los 70. Richard Bandler es un psicólogo y matemático que trabajó con Perls y conoció en forma directa el modo en

que se desarrollaban sus talleres. En 1972 Bandler recopiló un valioso material y en conjunto con John Grinder se propusieron estudiar el éxito de ciertos renombrados terapeutas tales como el mismo Fritz Perls y Milton Erikson, entre otros, estas prácticas ejemplares resultaron ser modelos exitosos de comportamiento comunicacionales y emocionales. Utilizando los principios de la gramática generativa de Chomsky, realizaron un abordaje en *la re-formulación* de patrones lingüísticos y emocionales, y aplicaron estos principio al cambio de modelos conductuales producidos en la profundidad emocional llegando así a descubrir principios *de anclaje, re-modelaje de modelos, y el repatterning neuro-hipnótico*. Lo que de hecho hicieron los autores Bandler y Grinder fue una intervención de un meta-modelo de comunicación

El uso de la PNL se volvió muy amplio, desde trabajos en la psicoterapia individual, así como en la educación y en las organizaciones. El exitismo, como fenómeno de la época de los 80 en adelante, por efectos del mundo globalizado, ha hecho muy popular este abordaje que mezcla muy bien las reglas racionalistas de la lingüística y el trasfondo emocional de la profundidad organísmica.

La espiritualidad reconquistada por la Psicología: los estados alterados de conciencia, Eneagrama y la respiración holotrópica de Grof

Claudio Naranjo (1932) ha logrado constituir un referente espiritual y de la ampliación de la conciencia en todo el hemisferio Occidental y lo suyo ha hecho Stanlisnav Grof (1931) desde la actual República Checa.

El Eneagrama es una tipología de la personalidad conformada por un ego y las pasiones humanas, que luego de identificarse el propio tipo, podemos iniciar un camino consciente de desarrollo individual. Para algunos, el Eneagrama es un estudio oriental muy antiguo conocido por los griegos y primeros cristianos y que fuera usado para el conocimiento personal y para la superación de nuestro determinismo construido por las pasiones humanas y vicios encontrados, representados en los siete pecados capitales.

El símbolo del Eneagrama fue presentado al mundo occidental por el armenio George Gurdjieff (1872-1949), quien después de recorrer el Oriente y de intentar varias veces fundar un Instituto de desarrollo espiritual de auto-conocimiento, llega a París en la década de 1930, y lo difunde para una práctica de crecimiento espiritual y de autoconocimiento y para describir las posibilidades de desarrollo humano. Al proceso de "auto-trabajo" a través del cual, los individuos adquieren conocimiento sobre su propia naturaleza, Gurdjieff le llama también el Cuarto Camino, para diferenciarlo del camino del faquir, del monje y del yoghi. Este Cuarto Camino es aquel de la vida cotidiana del camino espiritual de autoconocimiento y de las propias emociones. En el Cuarto Camino, el estudioso no tiene que abandonar el mundo, puede ser un padre de

familia que establece un sistema de vida sano. Gurdijeff intentó fundar su Instituto en diversos lugares del mundo, finalmente fue en París, tras varios intentos de fundación y luego de una larga trayectoria de viajes por el Asia oriental. El Eneagrama es por lo tanto un método recuperado de un cristianismo esotérico o de génesis crípticas que movimientos tales como la Inquisición habrían dejado en el terreno de la clandestinidad.

Óscar Ishaso rescata el Eneagrama para América cuando conociera a Gurdijef en el Oriente. Claudio Naranjo conoce el Eneagrama a través de la visión iluminadora de Óscar Ichazo, llegando a constituir no sólo una tipología de la personalidad, sino también un catálogo de "comportamientos sanos" y "comportamientos insanos" típicos, es decir un verdadero camino hacia el desarrollo de uno mismo, un *modus operandi* hacia la espiritualidad.

Óscar Ichazo (1931) fue el fundador de la Escuela de Arica (establecida en 1968). La teoría del Eneagrama de la Personalidad de Ichazo (quien suele dar a la representación gráfica del Eneagrama el nombre de Eneagón) forma parte de un conjunto de enseñanzas más amplias que él acuñó con el nombre de Protoanálisis y cuyo fin es la adquisición del *Bien Supremo de la Iluminación y la Unidad con lo Divino*. Ichazo identificó las nueve formas en las que el ego personal se fija en la psique durante el período temprano de la infancia. Para cada persona estas fijaciones del ego se convierten en el núcleo de una autoimagen en torno a la cual se desarrolla la correspondiente personalidad psíquica. A nivel emocional, cada fijación se encuentra reforzada por una pasión o pecado capital. Las principales conexiones psicológicas entre las nueve fijaciones del ego, quedan claramente expuestas a través de las puntas, las líneas y el círculo del eneagrama lo que ha sido ampliamente descrito en el libro de Naranjo *Carácter y Neurosis* (1996)

El trabajo de Naranjo invita a un camino de autodiagnóstico personal como un proceso de autoconocimiento. A partir del descubrimiento del propio Eneatipo, Naranjo ofrece un conjunto de propuestas basadas en trabajos psicoterapéuticos y meditativos desarrollado por sus investigaciones (meditación budista, terapia Gestalt meditación budista, laboratorio de terapias, el denominado proceso Hoffman, meditación interpersonal, *rebirthing*, constelaciones personales, etcétera). Existe una amplia aceptación y aplicación psicoterapéutica de la Psicología de los Eneatipos desarrollada por el Dr. Claudio Naranjo como una caracterología, especialmente en círculos gestaltistas y de la psicología transpersonal, en varios países del mundo, especialmente en España, donde existe una Fundación Claudio Naranjo, desde donde Naranjo dirige y organiza el Programa SAT dirigido a la educación.

La antigua ilusión del hombre en que un autoconocimiento le permitiera el contacto con un nivel superior de pensamiento o de una realidad que está más allá de los sentidos se ve ampliamente realizada por estos pensadores de la espiritualidad. Veamos lo que ocurrió en el antiguo continente con esta tendencia hacia la espiritualidad o del acceso a otras realidades. Parece un sueño que, en Psicología podamos hoy en día, hablar de estos fenómenos como fenómenos naturales, he aquí otro logro de la Psicología

Humanista, lo espiritual, el alma, el ser, lo parapsicológico es ahora un tema posible de conversar en la academia científica, ya no es un anatema académico ni “cientificista” como resultó ser en nuestra época oscura de estudiantes, en que ni siquiera Viktor Frankl ocupaba un espacio en los medios académicos chilenos (décadas de los sesenta y setenta).

Stanislav Grof (1931) es uno de los fundadores de la psicología transpersonal y un investigador pionero en el uso de los estados alterados de conciencia con el propósito de sanación, crecimiento e introspección. Grof recibió el premio VISION 97 concedido por la Fundación de Dagmar y Vaclav Havel, en Praga, el 5 de octubre del 2007.

Stanislav Grof es conocido en particular por sus estudios pioneros del LSD y su efecto sobre la psique, el campo de estudio conocido como psicoterapia psicodélica. Basándose en sus observaciones, al investigar LSD y la teoría del trauma del nacimiento de Otto Rank, Grof construyó un marco de referencia teórico para la psicología pre- y perinatal, y para la psicología transpersonal en la cual viajes de LSD y otras experiencias emocionalmente poderosas fueron "mapeadas" sobre las experiencias fetales y neonatales. Con el tiempo, esta teoría evolucionó en una "cartografía" exhaustiva de la psique humana profunda.

Junto a Albert Hoffman, descubridor del LSD, Stanislav Grof estudia los estados alterados de conciencia, luego de haber conseguido su doctorado en medicina en la Universidad de Carolina de Praga en 1957. Diez años más tarde era nombrado Jefe de Investigaciones Psiquiátricas en la Universidad de Maryland donde realizó trabajos con Walter Pahnke y Bill Richards. Grof descubrió, después de conocer en profundidad los estados alterados de conciencia, que tales estados pueden ser facilitados por fuerzas naturales del organismo, sin necesidad de utilizar agentes químicos. Ello gracias al descubrimiento de la respiración *holotrópica*, por ello es que a los estados alterados de conciencia, Grof los llama también estados holotrópicos. En 1973, el doctor Grof fue invitado al Instituto Esalen en Big Sur (California) y vivió allí hasta 1987 como estudiante residente, desarrollando sus ideas.

En 1977 fue Presidente fundador de la Asociación Transpersonal Internacional (International Transpersonal Association (ITA)), y llegó a ser distinguido como miembro adjunto de la Facultad del departamento de Filosofía, Cosmología, y Conciencia en el Instituto de Estudios Integrales de California, cargo que mantiene hasta el día de hoy.

5. La Terapia de las emociones de Leslie Greenberg

Seguidor de Laura Rice (7), Leslie Greenberg nació en el año 1945, fundando la Terapia Enfocada en las Emociones, a partir de los primeros pasos de investigaciones para buscar los índices de efectividad terapéutica en la década de los setenta.

Greenberg se erige como una figura que representa junto Eugene Gendlin (8), la generación de una visión Humanista de la Persona y del Cambio terapéutico basados en un enfoque científico experiencial. Greenberg arroja una idea cristalina de lo que significa un solo y gran paradigma: la terapia experiencial orientada al proceso terapéutico. Greenberg y Gendlin han construido sus teorías con la influencia del cuadro rogeriano completo, dándole una participación primordial a La Tendencia Actualizante de Rogers, sólo que Greenberg le llama Tendencia al Crecimiento (Growth Tendency). Greenberg ha sido reconocido por la comunidad contemporánea de la Psicoterapia Outstanding Early Career Award de la SPR Society for Psychotherapy Research y el premio de Distinguished Career Research. Greenberg vive en la actualidad, el momento de validación y proyección competitiva de dicho paradigma, fundamentalmente a través de la investigación y de su difusión hacia al exterior del enfoque centrado en la persona. El trabajo de Greenberg permite al lector hacerse una idea cabal de la importancia que ha tendido para el Enfoque Centrado en la Persona y para la Psicoterapia como disciplina mundial. Permite dimensionar la trascendencia de investigar al estilo del maestro Rogers, cuidando la indestructible dimensión experiencial ante la metodología del positivismo científico. El lector podrá hacerse una idea detallada del modo terapéutico de trabajar con las emociones básicas y secundarias adaptativas y desadaptativas, haciéndose una idea del coaching emocional propuesto por Greenberg. Este brillante enfoque de las emociones permite ver el modo creativo de investigar, este delicado arte de hacer psicoterapia científica sustentada por los trabajos de Greenberg. Greenberg permite al terapeuta experiencial-emocional sentirse seguro como portador de un paradigma que sitúa a la Persona como el centro y al terapeuta como una persona congruente que escucha la profundidad experiencial de la Otridad. (Otherness).

6. La autenticidad de Sidney Jourard

Uno de los grandes sueños del Humanismo en Psicología era el estudio y desarrollo de la autenticidad, con la pregunta central de qué es ser uno mismo. Sidney Jourard nació en Canadá en 1926, graduándose en la Universidad de Toronto obteniendo su M.D. en 1948 y logrando su doctorado en Psicología en 1953 en la Universidad de Buffalo. Fue en la Universidad de Florida, donde Jourard desarrolló su teoría completa sobre el desarrollo de la autenticidad y de la auto-declaración, la expresión directa de los propios sentimientos son siempre muy saludables a toda relación. Enseñó y dirigió talleres de autoconocimiento en el Instituto Esalen. Sus libros más relevantes son *Personal*

Adjustmen (1963), *Disclosing Man to Himself* (1968), *The transparent Self* (1971), *Self Disclosure* (1971) y *Healthy Personality* (1974).

Jourard pensaba que el camino hacia la autenticidad pasa por descubrir un lenguaje propio, un modo muy personal y único de ver y sentir el mundo. En su teoría, él explicó el concepto de hechizo individual por parte de nuestros padres quienes nos han entregado inocentemente una versión determinada del mundo y de las cosas, donde están incluidas las interpretaciones que ellos han hecho de la vida como un todo. El camino hacia la autenticidad consiste en ir descubriendo nuestra propia interpretación del mundo y de nosotros mismos. Para ello debemos alcanzar nuestro profundo *segundo lenguaje* (así lo denomina Jourard), ese lenguaje es tan personalísimo que podríamos hacer de nosotros mismos un nuevo dialecto del idioma. Generalmente, cuando decidimos qué hacer en nuestra vida profesional o marital, lo hacemos en función de la primera interpretación de mundo y por eso es que nos equivocamos respecto a la autenticidad de nuestra profesión muchas veces así como también en la elección de pareja. Jourard tiene un revolucionario concepto que puede usarse para cualquier terapia que busca enfrentar el desafío de autoconstruirse. En su libro *The Transparent Self* nos habla del concepto de auto diseñarse y *re-encarnarse* nuevamente. Al enfrentar la depresión, el individuo estaría invitado a morir, pero lo que Jourard nos alumbra es que el suicidio que nos ataca en un proceso depresivo, debe hacerse en torno a la versión que tenemos del mundo hasta ese momento, la versión equivocada de un yo inauténtico, el que hemos sido hasta entonces. Una vez rediseñado y en función del propio lenguaje, es decir, desde la propia significación de mi identidad y de mis proyectos que realmente son legítimamente míos, entonces recién allí puedo re-encarnarme en mi propio cuerpo e iniciar una nueva vida. La re-encarnación con un nuevo yo más auténtico nos permite vivir una nueva vida, un nuevo role, una nueva forma de amar y de ser uno mismo a través de un ser más auténtico que fundamenta su vida en su propia versión de sí mismo y del mundo.

Unir el concepto de ser uno mismo y ser sano es la ecuación del Humanismo, desde Heidegger, Nietzsche, Rollo May, Karl Jaspers, Fritz Perls, Abraham Maslow hasta llegar al concepto de congruencia o autenticidad de Carl Rogers. El Humanismo está en deuda con Sidney Jourard, tal vez su sueño mejor logrado, el de la autenticidad, como lo veremos al final de este artículo, es el sueño que Jourard contribuyó fuertemente a las aspiraciones del humanismo. Jourard fue de esos psicólogos curiosos, auto-explorativos en sí mismo, tuvo el mérito de llevar a la investigación estos constructos que pudieran ser difíciles de ponerlos ante la metodología de investigación. Gran parte de su obra fue donada a la Biblioteca de la Universidad de West Georgia (Suzanne K. Durham) y en ese archivo se encuentran los manuscritos y las investigaciones más destacadas de la autenticidad desde que ocurrió su muerte accidental cuando reparaba su automóvil en 1974. Tal como lo dijimos ya y lo repetimos con vehemencia, S. Jourard fue el primer presidente de la Asociación de Psicología Humanista, y que a pesar de su corta vida ha dejado un gran legado aún desconocido por sus alcances y aplicaciones, tal es el

concepto de *reencarnación* lo que se constituye en un gran puente de rescate del suicidio como fenómeno mundial. (9)

1. La Psicoterapia de la experienciación Eugene Gendlin (fundador de la Psicoterapia Experiencial) y Carl Rogers, fundador del Enfoque centrado en la Persona (ECP)

Eugene Gendlin nace en Viena en 1926, emigrando a USA a la edad de 12 años debido a su origen judío, realizando sus estudios en Filosofía, se acerca al equipo de Carl Rogers en 1953 hasta 1962. Desde allí funda su Psicoterapia Experiencial, la teoría de la experienciación, la teoría del cambio de personalidad, la construcción de significado que proviene de la experiencia corporal y en 1980 es mundialmente conocido al descubrir el Focusing como un método para entrar en la subjetividad del cuerpo. Escribe su obra culmine en el año 2004 *Un Modelo Procesal* donde propone un nuevo modelo para comprender la construcción del significado y el modo en que el cuerpo se constituye uno solo con su ambiente, desarrollándose la conceptualización y alcance de un nuevo compendio de fenómenos psicoterapéuticos nuevos: la *sensación sentida*, la *autopropulsión*, etc. Funda la Revista de Filosofía Psicológica de la APA (Asociación Americana de psicología) y recibe de la APA el premio al mejor psicólogo del año en cuatro ocasiones (el último le fue otorgado en el año 2011).

La experienciación

La interacción del hombre y su medio ambiente estaría dada en el concepto de *experienciación* (*experiencing*), (Gendlin, 1962), en el cuerpo humano se conjugan los fenómenos de significación entre sucesos y organismo (*cuerpo significante* equivalente al inconsciente para Gendlin), el trasfondo experiencial se manifestaría a través del concepto de *significado sentido* (*felt sense*). La construcción del significado proviene del ser auténtico y ese significado se abre a la interacción empática pudiendo explicarse el fenómeno del cambio en psicoterapia (Rogers y Gendlin, 1959), dejando de lado el locus de control externo, y colocando el foco totalmente en el interior del individuo.

Psicoterapia Experiencial, Focusing y el Paradigma de Lo implícito

La Psicoterapia Experiencial nace, según mi apreciación personal, con un artículo magistral en 1964 titulado *Una teoría del Cambio de Personalidad* (Gendlin, 1964) (10), derivada de los trabajos de Gendlin con Rogers. El cuerpo humano y el ambiente, construyen un camino para asegurar una autenticidad para el cambio. Eugene Gendlin (1926) creó la Filosofía del Implícito como una forma de describir y dar cuenta del modo en que los seres humanos construyen el significado a partir de la experiencia. Su concepto originario y que dio luz a la Psicoterapia Experiencial es el de experienciación

(experiencing) (11). Pero para Gendlin, esta experiencia está tomando vida en un cuerpo determinado que es una entidad viva y pre-conceptual y cuya naturaleza es la interacción fundamental e ininterrumpida del cuerpo con su ambiente inmediato. El cuerpo está inmerso en el mundo y la experiencia de mundo se concreta en una matriz generadora de la significación dentro de una interacción indisoluble con el contexto inmediato. A esta matriz interna de significados, Gendlin le denominó *felt sense* (*significado sentido*), un término inventado por él, ya que en el lenguaje no existe una forma para nombrar este acto de poner atención consciente a una parte de nuestro mundo interno, para *sensacionar*, escuchar las miles de sutiles sensaciones que van armando el significado o una codificación de la experiencia por esta matriz denominada también *sensación sentida*, una especie de organización “re-ordenadora” del ser auténtico o del SER que se va construyendo por una simbolización exacta entre sentimientos y sucesos. Cuando los sucesos calzan con el sentimiento implícito del implicar, entonces ese suceso se transforma en un acontecer de nuestro ser

Básicamente no hay separación entre la “mente” y el “cuerpo”. El cuerpo siente las situaciones de la vida y del cosmos, no es sólo cuerpo, no sólo mecanismos proyectados en lo fisiológico. El cuerpo es un sistema cósmico. El cuerpo es interacción, no sólo vida, sino una vida acerca de algo...(12)

Si el cuerpo contiene al significado sentido y éste está interactuando con el ambiente de un modo imperceptible para nosotros, entonces el ambiente es la otra mitad o la otra parte de mis significaciones que voy haciendo en mi condición de ser-humano-en-el-mundo. Esta es una forma de decir aquello que Ortega y Gasset nos decía en su famosa frase “yo soy yo y mis circunstancias”. Gendlin se inspira también en Ortega, pero su pensamiento “corporal” viene principalmente de Merleau-Ponty, cuando describe al ambiente como una extensión del cuerpo o carne como le llamara el filósofo francés.

Lo implícito es entonces lo infinitamente significativo que ocurre en esta interacción cuerpo-ambiente, hecho cuerpo consciente en una matriz como se le ha denominado a la *sensación sentida*, así como en la interacción entre individuos, y todo este mundo implícito en interacción es referible por la experiencia que está en el sistema total de la vida, en este *cuerpo viviente y significante autopropulsadamente* que interactúa con el Cosmos.

Es una sensación corporal, un sentimiento inquietante, aunque implícitamente contiene lo que aún no has pensado o sentido (13)

Gendlin concibe al cuerpo como un generador autopropulsado de significado en interacción con el ambiente o contexto inmediato o situación concreta, de modo que el cuerpo llega a significar implícitamente los sucesos del mundo y los sucesos del mundo interior o de la experiencia, llevando dentro de sí, un conocimiento, un registro fiel y sin categorías lógicas o ilógicas del *acontecer*. Este conocimiento proviene de un entramado implícito en que sentimientos, emociones, pensamientos, sensaciones son autopropulsadas de un modo pre-conceptual. Comentando a Merleau-Ponty, Gendlin dice:

El cuerpo viviente tiene características que los filósofos anteriores (a Merleau-Ponty) atribuían a la experiencia y a la existencia . El cuerpo se concibe no sólo como los fisiólogos lo conciben, sino también como una “referencia” a hechos externos y de modo todavía no preciso conceptualmente. Lo que más se suele recordar de la obra de Merleau-Ponty es la afirmación de que la experiencia es “confusa” y “ambigua”, todavía no tan nítida como los conceptos científicos. Más bien la vida corporal es el proceso en el que, surge tal conceptualización. Merleau-Ponty pretende que consideremos nuestro ser concreto corporal como nuestra existencia. (14)

La existencia es equivalente a la experiencia para Gendlin, y en esta experiencia se va construyendo esta significación de las infinitas interacciones que afectan y acontecen para un individuo diariamente o a lo largo de toda su existencia. Nuestro cuerpo es nuestro ser viviente, nuestra existencia, nuestra carne total y existencial.

El contexto puede contener al cuerpo así como el cuerpo contiene al contexto, pero esta mutua implicación es referible a través de la *felt sense*.

Un Modelo del Proceso (2004) (15)

A través de esta obra cumbre, Gendlin nos muestra cómo somos los seres humanos, cómo interactuamos con el contexto construyendo nuestro propio significado. En esta está desarrollado el Paradigma de Lo Implícito. No es un filósofo que esté preocupado de nuestro origen ni de nuestro futuro sino del modo en que somos, del modo en que nosotros hacemos aquello que hemos conocido tradicionalmente como parte de nuestra naturaleza esencial: nuestra simbolización, nuestra capacidad para crear símbolos. Cómo es que nosotros construimos el significado de un modo no consciente, cómo es que simbolizamos sin pensar, sin utilizar ninguna de las funciones que nos hablaba el modelo tradicional del pensamiento. Gendlin nos habla de una simbolización que ocurre de un modo implícito, de un modo corporal. La creación del significado no es un proceso mental entonces sino que un proceso corporal, vale decir, no es una operación mental como la inducción o deducción, es un proceso pre-conceptual y orgánico de significación que proviene de nuestra interacción esencial con el medio ambiente. Gendlin se sale del paradigma tradicional en que se concibe el pensamiento y la construcción simbólica como una facultad mental, al salirse de lo tradicional, él plantea que la simbolización es *una versión* que el cuerpo crea de su interacción, como algo que fluye como un río subterráneo que es nuestra interacción ininterrumpida con el medio ambiente.

Para realizar las distinciones claves de la significación, el fundador del Focusing nos habla de tres tipos diferentes de interacción cuerpo –ambiente. Nuestro cuerpo vivencia al mundo a través de la interacción, es a través de ella en que el cuerpo llega a versionar el mundo. Esta declaración marca la primera preocupación del filósofo en los años 1962, cuando escribe su tesis doctoral, haciendo de la existencia un proceso del ser-en-el mundo, como una forma de dar cuenta del difícil y hasta ahora inaccesible mundo de lo subjetivo. No olvidemos que el título de esa obra era *The Creation of meaning. A philosophical and psychological approach to subjectivity*.

El Focusing como método transversal en psicoterapia, una integración en la práctica de la psicoterapia. ¿Qué es el focusing?

El focusing es una actitud para poner atención al modo en que nuestro cuerpo nos muestra un proceso interno. Este método nace en 1982 con la aparición de un libro de bolsillo titulado *Focusing*. El cliente cierra sus ojos y comienza a “ver” una producción de imágenes que interactúan con la empatía del terapeuta, produciéndose un cambio experiencial y una extinción instantánea de los síntomas desadaptativos y una autopropulsión de los procesos detenidos. Veamos cómo esta actitud no se quedó aislada en un enfoque, sino que Gendlin la integró a la psicoterapia en su preocupación por hacer un aporte al mundo de la investigación y la teorización en psicoterapia.

Uno de los sueños desde los inicios de la psicoterapia científica en los años 40, era un día tener una sola ciencia psicoterapéutica para el siglo XX o XXI. A medida que fueron emergiendo diferentes modelos teóricos-prácticos, o diversas orientaciones o formas de hacer psicoterapia la MONOINTEGRACIÓN se fue convirtiendo en una quimera, mientras más se adentró en un vasto mar de conocimientos de cada orientación en su quehacer particular, más se alejaba de la anhelada integración; asimismo, al acercarse cada vez más a la integración a través del propio paradigma, más se alejaba la integración. No obstante, lo que pudiese ser una quimera ocurre en el plano longitudinal de la Teoría y de las Metateorías, ya que de las 400 formas distintas conocidas en el mundo de la psicoterapia hay dos hechos que Eugene Gendlin nos invita al mirar el fenómeno *transversalmente*:

1. Los terapeutas en la práctica se parecen mucho entre sí cuando son de diferentes orientaciones. Y por el contrario, los terapeutas de una misma orientación hacen cosas muy diferentes entre ellos.
2. El fenómeno de la psicoterapia como práctica posee formas similares en su acción, y esas prácticas aunque inspiradas en los modelos teóricos distintos, está aludiendo a los mismos fenómenos centrales de una sesión terapéutica.

La transversalidad terapéutica es posible a través de las “Vías de Acceso”

Eugene Gendlin nos habló de las “vías de acceso”, es decir, caminos que cada terapeuta usa para entrar en la sección significativa de la situación terapéutica. Cada terapeuta usa dos o tres vías de acceso y se familiariza con ellas, usándolas a diario y ellas le conducen a un fenómeno que al ser exitoso según los propios estándares del terapeuta, le permite concluir que ha ocurrido ALGO significativo y efectivo, hubo un movimiento o un avance terapéutico.

La vía de entrada al proceso terapéutico llega a transformarse en el ESTILO PERSONAL del terapeuta o en lo que se ha venido a llamar las variables INESPECÍFICAS del terapeuta.

Gendlin, quien ha trabajado por largos años en el entrenamiento a psicoterapeutas de orientaciones distintas, ha ido realizando un tipo especial de experiencia: trabajar con

terapeutas de distintas orientaciones proporcionándoles algo que para muchos se fue volviendo una potenciación de sus estilos personales.

El uso de **vías de acceso**, teniendo presente el fenómeno de la **sensación sentida** o hacer más experiencial la vía de acceso, para dicha vía de acceso por un desvío hacia la experiencia interna del cuerpo (lo ennegrecido son términos de Eugene Gendlin PhD)

Aclaremos con mayor precisión, entonces lo que es una vía de acceso y lo que es la Sensación Sentida:

1. Vía de Acceso: es la interacción que el terapeuta establece para entrar en un tema significativo para el cliente, lo que le permite “conectarse” con su problema o ir al encuentro de su preocupación. Al entrar en su relato, el cliente crea IMÁGENES y esas imágenes singulares hacen al terapeuta llegar a crear una sensibilidad especial con las imágenes. Las vías de acceso son conocidas y corresponden a un “modus operandi” del terapeuta de acuerdo a su modelo teórico particular. Por ejemplo en una psicoterapia de inspiración Jungueana se usa una vía conocida como ENSOÑACIÓN ACTIVA, el conocido entrenamiento autógeno o también la Desensibilización Sistemática, en la Hipnosis Ericksoniana, en la Asociación de Ideas, etc. Lo que quiero agregar aquí, es que el terapeuta recibe una extraordinaria producción de imágenes personales de su cliente, y ese material es una oportunidad y puede ser usado para una mayor experienciación vivencial y corporal.

Con *experienciación* (Gendlin, 1962) se quiere decir, que el cliente puede explorar con mayor profundidad, al conectarse con sus emociones y las pueda vivir, haciendo mayor contacto con su cuerpo.

La Sensación Sentida es una instancia corporal y emocional que genera una significación muy novedosa. Si se establece un diálogo o una consulta o un acercamiento entre la VIA DE ACCESO y la SENSACIÓN SENTIDA, este acercamiento es precisamente el trabajo que Gendlin denominó el Focusing como método transversal.

Focusing como Método Transversal

Al relacionarse la vía de acceso como un estilo personal del terapeuta, éste podría ayudarse tan solo por un instante de una especie de “desvío experiencial”, haciendo una interacción conocida como Focusing.

1. Preservando el Modelo Teórico y el Estilo Personal del terapeuta.
Este abordaje transversal permite al terapeuta de cualquier orientación mantener su modelo teórico-práctico y al mismo tiempo fortalecer su estilo personal.
2. Siguiendo el Ritmo Personal del Cliente.
Los clientes también se relacionan por vías de acceso que a ellos le resultan muy familiar y de alguna forma menos defensivo. Hemos de presentar la seguridad y la relación de confianza con el cliente.

- a) Mundo Intrapersonal: Se refiere al modo en que se están relacionando las personas significativas (Rogers, C.), el modo satisfactorio o insatisfactorio que ellos les este ocurriendo en esta dimensión.
- b) Trabajar sus sueños e imágenes: A muchos clientes hace mucho sentido hablar de sus sueños como un modo de tener más conocimiento o exploración de sus propias conductas, anhelos, frustraciones, etc.
- c) Compartir Incidentes Críticos: El relato del cliente de sus incidentes críticos con la carga emocional o “experiencial” que ello implica

3. Uso del Focusing

El Focusing es un proceso de diálogo y contacto entre UN REFERENTE CONCRETO, un tema específico, y su correspondiente SENSACION SENTIDA respecto a ese referente. Este método terapéutico en su inicio fue creado por Gendlin en 1978, habiéndose utilizado en áreas que van más allá de la psicoterapia. Este método usa de la EMPATÍA para interactuar con el cliente, pudiendo facilitar una inter.-conexión entre el referente directo y el proceso progresivo de acercarse dialogando en la sensación sentida a través de IMÁGENES corporales y sentidas, lo cual se facilita con los ojos cerrados aunque no es estrictamente necesario que así sea. Veamos a continuación qué es el Focusing y luego mostraremos con un ejemplo como podemos hacer un “desvío” desde la “vía de acceso” y por supuesto lo más delicado, cómo abrir y cerrar ese desvío, para volver a la vía de acceso habitual del terapeuta.

4. Etapas del Focusing y la Delicadeza para salir y volver a la Vía de Acceso.

Lo central de este desvío experiencial es que el cliente ponga atención a su cuerpo y al significado o imágenes que le vienen en forma espontánea al dejar “SUSPENDIDO” como pausa un tema en cuestión el cual no ha logrado profundizar hasta el momento con su terapeuta. Decirle por ejemplo al cliente, que haremos una autoexploración “solo para sentir este asunto” y ver si nuestra persona nos permite conocer nuevas pistas sobre este tema.

4.1. Contacto Corporal.

Pedirle al cliente que cierre los ojos y ponga atención a su respiración natural y al silencio interno... respirar y comenzar a estar consigo mismo (tres minutos).

4.2. Despejar el Espacio Interno.

Permitir que el cliente, ya conectado con su respiración y su cuerpo, comience lentamente a mirar y sentir por dentro cada músculo que puede estar tenso como la postura de su cuerpo, la posición de sus manos, piernas, brazos, cuello, una mirada que le permita “estar mejor” que antes. Que pueda ver la distancia que queda así para sentirse mejor. Luego de respirar naturalmente, se le pide que solo mire o pase revista, o haga una lista de todos los asuntos que le han tenido ocupado ayer y hoy, al hacer la

lista debe solamente colocarle un título a cada asunto para pedirle que ese asunto no lo va a atender por varios minutos y que más tarde volverá hablar sobre ellos. Dirigirlo gentilmente para que él pueda colocar cada uno de sus asuntos en un canasto imaginario a cierta distancia imaginaria de su cuerpo, todo esto debe hacerse con los ojos cerrados. Decirle que se le dejará en silencio por medio minuto para que él vea si algo más que sacar para poner en el canasto. Una vez que el cliente se siente atento y limpio respecto a todos los temas que decidió sacar y no atender por el momento. Se le indica respirar y sentir todo su cuerpo por dentro.

4.3 Contacto con la Sensación Sentida.

En ese instante, entonces se le puede guiar para que ahora podamos VER en IMÁGENES INTERNAS o sensaciones internas en el cuerpo, entre las caderas y el cuello y en la zona del estómago y el pecho, ver qué IMÁGENES se viene espontáneamente cuando nos recordamos de ESTE TEMA que íbamos a explorar cuando le pedimos que cierre los ojos, si el tema es “que me pasa con este hijo”, cómo es eso de sentirse frustrado, o enojado con alguien en específico. Aquí es importante referirse solo al TÍTULO del tema, sin explicación ni interpretación ni formulación terapéutica del problema, sólo el tema con una voz suave y hablando en una complicidad con su vida interior. “Qué sensación o imagen me viene como esto de decir qué me pasa con mi hijo”...

4.4. Buscando un Asidero.

Permitir que la imagen o el significado del tema para el organismo se haga corpóreo, se logre asentar o instalar en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, un nudo en la garganta, una presión aquí en el pecho, un metal que se atraviesa entre mi boca y mi garganta, una presión en las muñecas de las manos. Es bueno acoger la corporalización tal como se da, sin cuestionarla ni calmarla, sino iniciando una interacción con aquello nuevo que llegó. A veces es bueno preguntarle que textura tiene ese cuerpo extraño o solo acompañar repitiéndole exacta y lentamente lo referido por el cliente, “Ah, una presión muy fuerte en el pecho”. Luego dejar que esa imagen cambie, “ya no es una presión... es una ventilación de algo como una herida que es muy antigua...”. Dejar que vaya cambiando la imagen y acompañarla paso a paso. O bien, si el asidero cambia la presión se traslada al estómago, por ejemplo, simplemente acompañar diciendo “Ah, ahora se instaló en el estómago, pareciera que allí se siente más acogida o más resguardada”

Si seguimos la imagen de la herida,...ello pudiese convertirse en una antigua herida que no cerró en su tiempo, no cicatrizó y es porque algo quedó inserto en la herida...

La persona puede llorar, puede tal vez desahogarse. El terapeuta sólo acompaña este delicado momento. Debe abstenerse en el entrar a intervenir en su estilo personal, aún no es el momento, primero debemos cerrar el espacio experiencial y para ello debemos continuar con nuestra única herramienta más respetuosa y certera: la empatía.

4.5. Resignificando la Imagen.

Este paso es trascendente antes de iniciar el cierre lento del proceso de Focusing. Siguiendo con el ejemplo, ya calmado, el cliente dice que está mirando esa herida que ya está limpia, que mágicamente se limpió y por ahora pareciera que le esta insinuando algo. “Que pareciera que ella solo quería que supiera que aún esa herida existía”.

El terapeuta puede acompañar y asegurarse que el cliente puede estar resignificando su proceso y con ello decirle por ejemplo, “ya sabemos que esa herida está allí, abierta, pero está limpia, ahora que nosotros hemos venido hasta aquí y lo hemos visto. Pareciera que ella está tranquila con sólo saber que tú sabes que ella está allí”. Si el cliente dice “sí, está bien saber esto que yo no sabía”. Entonces nosotros podemos cerciorarnos que no hay nada más que ver, y le preguntamos, ¿y si miras alrededor de la herida y alrededor tuyo, hay algo más que tu veas o alguna imagen más que se aproxime a esta escena interna? Si dice que no, eso es todo, entonces nosotros procedemos a manejar el cierre experiencial, con los ojos cerrados. Y si dice que sí, entonces es necesario hacer una re-significación de lo nuevo e integrarlo a la escena como algo más que apareció.

4.6. Bienvenida y Promesa.

Es necesario que el descubrimiento quede protegido, intacto, sin que le inquiete ni le agite ninguna intervención, el sólo hecho de tomar contacto con aquella imagen que cambió y cuyo cambio ocurrió con una fuerte ingesta emocional, es suficiente para considerar que ha habido un movimiento y/o una re-significación experiencial.

El contacto con aquello que se descubrió debe asegurarse con una bienvenida o incluso con un abrazo interno o externo a esa herida, prometiéndole que VOLVERÁ el cliente a verla o al tener contacto con ella. No debe prometerle que la curará, ni debe entrarse a la reflexión lógica o interpretativa, solo la bienvenida y la promesa del re-contacto serán suficientes para cerrar el Focusing experiencial o el desvío experiencial.

Volviendo a la Vía de Acceso.

Le pedimos al cliente que se quede con los ojos cerrados y que luego de despedirse de su imagen con la promesa de volver, que respire y que se quede un instante en silencio consigo mismo. Luego de un silencio prudente (un minuto) se le dice que lentamente vaya regresando “aquí y ahora”, y que lentamente vaya abriendo los ojos.

Una vez que haya regresado, el terapeuta puede sugerir un relato o interpretación que el cliente desee hacer de lo vivido. Se sugiere al terapeuta cuidar solamente de escuchar y hacerle un resumen empático.

Puede dejar que el cliente termine la sesión con la tarea de escribir o pensar durante el periodo antes de la próxima sesión, si todo lo descubierto le hace un sentido diferente o sigue sucediendo lo mismo y que esto lo trataremos en la próxima sesión.

Esto es lo recomendable para dejar que la sensación sentida continúe con su significación autónoma, la cual se descubrirá por un “modo de sentir” diferente a aquellos sucesos asociados a ella y que tienen relación personal con el tema explorado por el desvío experiencial al Focusing.

Aplicaciones del focusing.

En Psicoterapia. Prácticas psicoterapéutica para agilizar y asegurar los procesos de cambio terapéutico trabajando desde la experiencia corporal. La elección del tema terapéutico, formas de evaluar la efectividad de las sesiones terapéuticas. La utilización del método Focusing en la práctica de la psicoterapia, aumento de la rapidez y efectividad del proceso.

En Educación la utilización del focusing permite asegurar el proceso de enseñanza aprendizaje a través de la comunicación focusing (comunicación experiencial de la empatía, la asertividad y la resolución bilateral de conflictos en la sala de clases). Entrenamiento de profesores para el manejo de conflictos en la sala de clases.

Assessment y educación, asegurar y hacer experiencial la empatía para lograr una retroalimentación crucial del proceso de aprendizaje

Focusing Organizacional, selección de personas para Organizaciones a través de una filosofía de respeto, certezas en el proceso de elaboración del perfil, entrevistas como encuentros, asesorando a los ejecutivos en el proceso de la elección del candidato óptimo, asegurando una inducción experiencial y realista. El focusing permite hacer experiencial y real una filosofía estratégica del Recurso Humanos.

Outplacement experiencial duelo laboral y búsqueda de un nuevo proyecto que realice a la Persona y la Organización. Concepto del lamento intercultural. Capacitación experiencial enfocada a la solución de problemas. Diseño de nuevos negocios a través del TAE. Pensamiento estratégico: visionar y versionar experiencias del liderazgo. Mediación y prevención de conflictos laborales entre personas y/o grupos

Familia: Comunicación Focusing en que se prioriza a la PERSONA detrás de los roles sistémicos, generando crecimiento y salud mental a través del Focusing experiencial. Entrenamiento experiencial de Padres, Hijos Adolescentes.

Arte, aplicaciones del Focusing al proceso creativo a través de aprendizaje de relación con la sensación sentida.

Intervenciones sociales: Mediación a través del Diálogo experiencial, buscando el encuentro y las soluciones a través de la autenticidad y la empatía.

El Focusing al ser un método transversal puede ser entrenado, para ser usado por cualquier terapeuta de cualquier orientación, lo cual le permitiría al terapeuta ampliar su espectro de acción sin cambiar ni alterar su paradigma psicoterapéutico.

Carl Rogers y Eugene Gendlin: la subjetividad rescatada en el contexto.

Valga este preciso momento para dejar establecido que Carl Rogers (1902-1987) tiene el mérito central, además de muchos otros, de haber instalado en la Psicoterapia el uso de la Empatía como un recurso facilitador del cambio, provocando una revolución total en el modo de hacer psicoterapia hasta la década de los sesenta. Rogers eliminó el sofá, las notas, los escritorios, eliminando todo elemento que simbólicamente se interponga entre el paciente y el terapeuta. Cambió el nombre a esa persona que sufre y que se sienta frente a nosotros los terapeutas, dignificó la interacción que hoy nos une a estas personas, similares a nosotros porque todos estamos bajo el concepto de personas en un balance horizontal de relación. Por ello es que mencionaremos al final los méritos rogerianos en los avances del Humanismo en psicología, por el momento volvamos a Gendlin.

Volvamos ahora al panorama histórico, es decir a lo que aconteció con la Psicología humanista en cuanto a su aporte primordial a la psicoterapia: el uso y los alcances de la Empatía, es decir esa capacidad para destacar el contenido implícito del cliente en sus conversaciones con el terapeuta. ¿Cómo es que la empatía devino una actitud terapéutica y cuál es su extraordinario alcance como recurso terapéutico? Veamos este gran aporte del humanismo al mundo de la Psicoterapia.

La empatía nació para la psicoterapia a través del genio investigador de Carl Rogers, quien fue el fundador de un nuevo modo de hacer psicología y psicoterapia, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). En la experiencia terapéutica, Carl Rogers fue un gran artista de la psicoterapia que llevó a la empatía hasta los límites del territorio de la subjetividad que Gendlin denominó el *experiencing*. Gracias a este instrumento terapéutico, ambos investigadores penetraron un nuevo territorio, desconocido para el mundo occidental hasta 1964, cuando Gendlin propone *Una teoría del cambio de la personalidad*. La empatía fue el camino para acompañar la experiencia interna y atravesar los límites del inconsciente, descubriendo el nuevo *universo de lo Implícito*. Un nuevo instrumento había permitido descubrir una nueva galaxia, donde habitarían la *sensación sentida*, como un constructo teórico que permitiría navegar en la profundidad de lo implícito, con los ojos cerrados: había aparecido el Focusing en el mundo de la psicoterapia. El focusing es una interacción empática que sintetiza el triángulo aceptante del cambio (la aceptación positiva incondicional de la persona, la autenticidad en marcha del terapeuta y su sensibilidad activa de un escuchar las experiencias profundas). Se descubre que la subjetividad *se completa* en su significación con la empatía, y ésta con su palabra o símbolo exacto permite a la experiencia expandirse hacia la *autopropulsión* (Gendlin, 1962) (16) llegando a actualizar el potencial de la autenticidad. Rogers y Jourard se juntan en el futuro de la autenticidad, Maslow y Rogers se encuentran en la actualización del potencial. El focusing permite por lo tanto acompañar rogerianamente al Cliente en la profundidad experiencial para facilitar un cambio que vienen desde la persona del cliente, que no puede ser dirigido ni intervenido, y que respetuosamente al Cliente crece al ser tratado con delicadeza y sin interpretación. El mundo implícito tiene hoy en DIA un mapa experiencial por donde

navegar en esta subjetividad que es un *Universal Singular* como diría Kierkegaard. En la teoría experiencial de Gendlin se muestra cómo la empatía funciona en la profundidad experiencial del focusing, conectando así aspectos nuevos del territorio de la autenticidad, rescatando aquellos aspectos congelados para así integrar progresivamente la subjetividad.

Rogers y Gendlin, a cuarenta años de su encuentro, siguen integrando a la Psicoterapia a través de sus respectivas teorías y haciendo posible el gran sueño del humanismo, que la psicoterapia sea el proceso de integración y desarrollo de la autenticidad, yendo más allá de un concepto estadístico y/o psicopatológico, desarrollando así el potencial humano, sueños que compartieron los fundadores del Humanismo como A Maslow (Autoactualización), K. Goldstein (holismo) y un gran desconocido, incluso para el ambiente norteamericano: Sidney Jourard (Autenticidad).

Rogers y Gendlin, a cuarenta años de su encuentro, nos permiten hoy rescatar la subjetividad a través de la Empatía y el Focusing, respectivamente, subjetividad que ha sido ignorada o imposible de tratar con el paradigma tradicional del racionalismo que abarca el denominado mundo inconsciente y el de la conducta.

La empatía constituyó la llave maestra para tener al acceso al mundo de la subjetividad conocido hoy en día como mundo de lo implícito. Carl Rogers desarrolló esta profunda interacción con sentimientos y emociones a través de la Empatía como una interacción donde se pusieron en marcha la valoración positiva e incondicional y la autenticidad. Gendlin descubrió el mundo de lo implícito y el modo en que éste se abre a la auto significación a través de la empatía. El nuevo concepto de Gendlin denominado *the felt sense* es una especie de matriz de la auto significación, es decir que el proceso de significación de sentimientos y profundas convicciones personales e íntimas provienen de la autenticidad del cliente. El proceso de auto significación conocido como *carrying forward* (autopropulsión) es solo posible con una delicada empatía (*gentle empathy*), no es posible que la *felt sense* se abra con una simbolización que provenga de un marco de referencia externa. Esto significa que 20 siglos de interpretación desde un marco de referencia externa han quedado atrás, para dar paso a la autonomía de significación, autonomía que, al ser escuchada empáticamente, se despliega en recuperar su propia fluidez y restablecer el proceso de vida y significación internas.

El significado del drama personal de un individuo fue un tema de interpretación y de análisis desde la tradición de Homero hasta Freud durante 20 siglos de civilización. Rogers y Gendlin hicieron los aportes para crear un nuevo paradigma: permitirle al individuo que sus propios significados emerjan desde su propio mundo subjetivo, desde su propio proceso de completación del significado ya que la empatía aporta con la otra parte implícita de la verbalización. La *felt sense* “conoce pre-conceptualmente” su propio significado y sólo es posible conocerlo en forma consciente si el terapeuta acompaña su autoconstrucción a través del arte de la empatía. El significado está ahora dentro del individuo y no está en los libros donde se contienen los significados psicológicos a los contenidos de las verbalizaciones. El nuevo paradigma significa

acompañar mediante la empatía el significado exacto que se va construyendo a medida en se pone atención sobre lo que se siente más que lo que se dice, es decir, que por primera vez en la historia de la psicoterapia, es escuchado el proceso y no el contenido. El enfoque centrado en la Persona (PCA) y el Focusing son aproximaciones empáticas únicas que permiten el diálogo con la sensación sentida, haciendo énfasis en el significado implícito, en el proceso más que en el contenido, yendo por la huella experiencial de lo que está funcionando dentro del individuo, buscando con el cliente el significado corporal de su mundo experiencial interno.

El *modus operandi* es caminar juntos por la galería que está funcionando, a través de una jerarquía de significaciones progresivas, haciendo un primer contacto con el referente directo (intensamente sentido y conceptualmente vago), develándose el significado implícito, sorprendiéndose del modo en que eso que se descubre y cómo ocurre en otras áreas de la personalidad, y luego en el último paso, ocurre un movimiento del referente, aumentando la autoexploración y produciéndose a sí el cambio experiencial (17). Estos cuatro pasos constituyen la unidad dialéctica de cambio que Gendlin denominó en 1964 las etapas del focalizar. La sensación sentida es una matriz de la re-significación experiencial, es por lo tanto la matriz responsable del cambio.

La subjetividad tiene hoy en DIA un mapa experiencial por donde navegar experiencialmente por este *Universal Singular* (Kierkegaard) del cliente. Lo universal es el proceso y lo singular en el significado único de un nuevo lenguaje que surge de los nuevos territorios descubiertos por el cliente y por el descongelamiento que ha sido posible gracias a la empatía. La empatía funciona en la profundidad experiencial de la persona del cliente a través del focusing, conectando así aspectos nuevos del territorio de la autenticidad, rescatando aquellos aspectos *congelados* (Gendlin,1964) para así integrar progresivamente la subjetividad total.

Conclusiones a la luz de 50 años de la Psicología Humanista.

1. El humanismo en Psicología ha dado a luz nuevas prácticas terapéuticas y ha descubierto nuevos fenómenos que recién en este tiempo pueden dimensionarse en sus verdaderos alcances. La recuperación de la subjetividad-contextualizada, la dimensión espiritual rescatada para el Hombre del siglo XXI. Viktor Frankl realizó el milagro de traer la espiritualidad de vuelta a la psicoterapia y a la Psicología, junto él se han construido varios caminos alternativos desde lo transpersonal-espiritual (Claudio Naranjo) y desde los espiritual religioso como es la presencia del milagro y la iluminación personal (Buber, Tillich y Grof, con los fenómenos de la revelación y la alteración de estados de consciencia.

2. En el ámbito académico y cultural, se han abierto nuevos senderos en el conocimiento psicológico, originándose un nuevo Paradigma que integra conceptos profundamente filosóficos con un conocimiento de vanguardia. Un Modelo Procesal y la Filosofía de Lo Implícito, o Paradigma Humanista Experiencial de Eugene Gendlin.

3. Destacados psicólogos y pensadores humanistas han sido galardonados por la organismos científicos como la APA por sus aportes a la psicología Filosófica y a la psicoterapia (Gendlin en 4 oportunidades), ó Greemberg por la Sociedad mundial de Ciencias, ó Grof por la Fundación de Dagmar y Vaclav Havel, en Praga (2007) .

4. Se han desarrollado múltiples aproximaciones de la Psicología a la vida cotidiana como son los entrenamientos prácticos de habilidades de interacción y comunicación en el ámbito del desarrollo individual, en la familia y en la educación (Thomas. Gordon), talleres de Eneagrama (Claudio Naranjo), etc. Todo ello como una alternativa a trascienden los sanatorios y clínicas psiquiátricas. Así como Freud instaló el cocepto de la psicopatología a la vida cotidiana, el humanismo ha ampliado el concepto de normalidad y llevado la Psicología a la vida cotidiana.

5. El enfoque experiencial y espiritual de autores como Gendlin y Frankl han permitido trabajar con personas con enfermedades terminales (Cancer (18) SIDA, trastornos post traumáticos como las pérdidas y el pánico de guerra. Del mismo modo debido al enfoque experiencial y al rediseño del segundo lenguaje, hoy en día hemos realizado importantes intervenciones en el fenómeno del depresión y el suicidio.

6. La psicología ha ganado una interacción amigable con las Religiones, con instituciones de profunda índole espiritual como es el *mindfulness*, *meditación*, *prácticas orientales*, *astrología*, (Varela y Gendlin), prácticas que habían sido descartadas por la Psicología científica por considerarlas actividades superadas por el avance tecnológico, vistas peyorativamente como prácticas propias de la ignorancia. Hoy en día se observa un acercamiento a la sanación chamánica y orientales, lo que debería verse como un adelanto a la época más que a un retraso por decadencia del mundo occidental como se ha pretendido en el mundo de la academia. El surgimiento de la logoterapia y del Eneagrama como alternativas terapéuticas hacia el crecimiento espiritual y al ser uno mismo.

7. El surgimiento de la PNL es una alternativa tecnológica para actuar en el cambio efectivo sobre aquel del reaprendizaje organizacional y del liderazgo. La PNL en psicoterapia y en la educación son avances prácticos inminentes que en definitiva han prestigiado a la Psicología.

8. La salud mental ha llegado a los hogares sin necesidad que la gente llegue a enfermarse, se ha ampliado el concepto de normalidad, ya que se ha estudiado a la persona sana y exitosa, auto-realizada y creativa. El modelo de salud mental radica ahora en la autenticidad y la actualización mencionadas por Jourard y Maslow respectivamente.

9. Un nuevo concepto de cuerpo ha traído la Psicología Humanista y con él un nuevo concepto de experienciación. El cambio terapéutico tiene lugar en el núcleo de la experiencia re-significante: la sensación sentida. Si el cuerpo es susceptible de reaccionar a la empatía para re-significar, entonces la salud mental y su reposición nos marca un camino real y posible: la experiencia corporal de la situación vivida.

10. Se han desarrollado nuevas formas científicas de investigar, como por ejemplo la ciencia en primera persona (TAE) (19)

11. La Psicología Humanista se ha convertido en la primera fuerza en Austria , en la tercera fuerza en Europa y en USA, en Chile es prácticamente desconocida o abundantemente cargada de prejuicios.

12. La Psicoterapia se ha hecho científica, y con un concepto más amplio de fuentes alternativas de conocimiento se ha permitido integrarse y acercarse a disciplinas espirituales y trascendentes, sin dejar fuera la subjetividad y la condición de Persona como objeto de preocupación central de la Psicología Humanista.

13. La Psicología Humanista ha ayudado a la construcción de una comunicación verdadera y dialógica para asegurar la paz mundial y el cuidado del medio ambiente, trascendiendo las fronteras de la Psicología y acercándose a la Política, a la Religión, a la Antropología, gracias a su apertura a dos fenómenos: la vida cotidiana y el mundo actual con su incesante generación del drama humano a través de las guerras de Irak, de los Balcanes, del Golfo Pérsico, El Salvador, etc (20).

14. La Psicología Humanista ha favorecido a la Psicología al ampliarse el rango de acción para intervenir en los ámbitos Educativos y sobre todo Organizacionales, en el diálogo social y en el diálogo internacional así como al en todas las esferas de la experiencia humana y del drama y de los quehaceres humanos del siglo XXI.

En resumen

Lo que comenzó como un movimiento de pensadores revolucionarios de la Psicología ha llegado a configurar nuevos paradigmas que han permitido incursionar

sobre nuevos fenómenos que estaban negados por una psicología tradicional. Esta permanente dinámica que descubre verdades y que es tan humana, y que siempre rompe con lo establecido para irrumpir a nuevos territorios, se ha visto articulada por ese malestar general que nos provocaba una Psicología tradicional sin espíritu, sin los elementos básicos de humanización, sin los cuales no se podía actuar. Después de medio siglo, la transformación ha sido inminente, nuevos repertorios de prácticas y conceptos que hablan de nuevos fenómenos y alcanzan a facilitar la salud mental en territorios nunca antes sospechados (personas que padecen cáncer, pánico de guerra, pérdidas emocionales o físicas, intervenciones de cambio en personas que no presentan patología pero que desean o es fundamental que deban cambiar para enfrentar nuevos desafíos, etc.).

La psicología humanista ha hecho un aporte fundamental de apertura, ha roto los diques del racionalismo dogmático, ahora la razón está integrada a otras facultades extraordinarias del potencial humano tales como intuición, creatividad, sensibilidad, empatía, respeto, ampliación de conciencia, naciendo una nueva ética ecológica y humana, abriendo con ello la posibilidad de intervenir e investigar en nuevos campos.

Movimientos similares se han multiplicado por doquier, acercando lo que antes era de una inconcebible cercanía: instituciones e individuo, transformación del pasado en futuro, oriente y occidente, normalidad y anormalidad, profesor alumno, padre e hijos, hombre y mujer, etc. De la generalizada rehabilitación de la cual parte cualquier intervención psicológica tradicional, con el recurso del psico-diagnóstico como única y central intervención, la Psicología Humanista actual y la Psicología vigente se ha ido tomando un espacio cada vez más amplio: el mundo preventivo. La prevención y entrenamiento se han convertido en las intervenciones psicológicas más frecuentes, haciendo del futuro una dimensión posible para construir, porque ese misterio que era el futuro, ahora es una dimensión que llevamos dentro del espíritu y éste está dentro de un cuerpo que hoy “significa y sana en el presente”, y no un cuerpo desconocido, desconfiable, fuente de pecado y enfermedad.

La psicología humanista, incluyendo principalmente la visión gestáltica de Perls y la filosofía de lo Implícito nos han entregado un concepto de cuerpo como una entidad luminosa y sabia, que interactúa con el contexto y que lo significa emocional y holísticamente. El cuerpo significativo en la Filosofía de lo implícito ha marcado un paso adelante en la investigación en psicoterapia, a través del concepto revolucionario de *felt sense*

La Psicología Humanista ha abierto las puertas al futuro de la Psicología, ella está ahora al servicio de una nueva sociedad, no una sociedad feliz como pretenden los teóricos fanáticos de la globalización, ni tampoco estamos en una sociedad actual decadente (la crisis actual de las instituciones provoca pánico en el público en general) donde se supone una apocalipsis, donde habría muerto lo bueno y se hubiese hecho normal aquello que antes era malo. Ni el paraíso ni el infierno, la sociedad actual es un gigante mundial que se abre paso derribando estructuras y prejuicios innecesarios, antiguas

disciplinas que sólo vieron en el hombre un ser mórbido, un ser limitado y violento. El humanismo ha permitido desmitificar la sociedad, develar lo insano de la interacción humana común, para entrar en un siglo XXI que lleva dentro de sí los cimientos de una nueva era: la del espacio estelar.

La Psicología Humanista nos ha abierto las puertas a una posibilidad para interactuar con un mundo nuevo que se transforma a una velocidad insospechada. Ha descubierto que al hombre se le puede tratar con lo más humano: la interacción dialógica entre personas genuinamente diferentes. En dicha interacción están presentes fenómenos nuevos como el respeto (Valoración de la Otredad como otro legítimo), la empatía (esa gentil actitud que escucha lo implícito, más que lo que a las palabras) y la autenticidad (esa cualidad de atreverse a ser uno mismo frente al Otro) y la comunicación experiencial. El surgimiento de la Otredad ha implicado un cambio trascendente porque ello nos hace hermanos, nos hace horizontales, como entonces, cuando éramos cazadores sinérgicos, cuando éramos iguales.

Notas

2 Paradigma RACIONALISTA que se fundamenta en Aristóteles y en Sócrates inicialmente, unido al componente del CONTENIDO, deducciones del lenguaje para interpretar el drama humano a través del significado que puede buscarse en los libros, tal como fue la tradición homérica de la que Freud es un representante y gran admirador. Como veremos, el humanismo experiencial se centra en el proceso y deja de lado el contenido.

3 Cabe destacar que Carl Rogers fue el primer terapeuta en hacer ciencia manteniendo la Condición de Persona en el paciente y en el terapeuta en 1944, cuando publica en Chicago su libro *La psicoterapia Centrada en el Cliente.* (1957)

4 Leslie Grennberg ha desarrollado trabajos con el cambio en la profundidad emocional, habiendo el premio

5 Ya Freud lo había anticipado con su diagnóstico certero acerca de la cultura en Occidente, diciendo que existía un estado de cosas que ya no estaban en su sitio, describiendo el fenómeno como *malestar en la cultura* en la etapa de la preguerra en que caracterizó un severo proceso de enfermedad social en la cultura. El aporte posterior del Humanismo Psicológico en que creó un nuevo concepto de normalidad destacando el aspecto social de la enfermedad mental en el individuo, ya veremos más adelante los planteamientos de Perls, Jourard y de Maslow.

6 Eugene Gendlin fundó la sección de Psicología Filosófica en la APA. Habiendo recibido el premio del mejor psicólogo del año en cuatro ocasiones, siendo la última en el 2012. Gendlin es un discípulo de

Rogers quien desarrolló lo que se conoce hoy como la Psicoterapia Experiencial, descubriendo el *focusing* (1982) como una forma de acceder a la experiencia interna y produciendo cambio terapéutico, más adelante me referiré en extenso al fenómeno del Focusing

7 Laura Rice fue la creadora del reflejo evocativo en las investigaciones que realizó junto a Carl Rogers en la época en el Enfoque Centrado en la Persona tuvo su gran impulso investigador en la década de los sesenta y parte de los setenta. Laura Rice continuó trabajando con el joven discípulo Leslie Greenberg, quien terminó creando las terapias focalizadas en las emociones. Esta corriente es una expresión paralela al Focusing de Eugene Gendlin, en cuya sección nos referiremos completamente a Gendlin y a Carl Rogers.

8 Eugene Gendlin, discípulo y co-investigador de Carl Rogers, de quien haremos una amplia exposición con su creación del Focusing a lo largo del presente artículo.

9 Chile es considerado el segundo país del mundo con mayor suicidio en adolescentes, después de Corea del Norte según las estadísticas de diciembre del 2012. N. del A.

10 Esta teoría fue traducida en Chile por Edgardo Riveros en su tesis de licenciatura en 1974, constituyéndose en los albores del humanismo junto al gran maestro Salvador Cifuentes, U de Chile, incluyo la tesis doctoral de Gendlin publicada en 1962 *The experiencing and the creation of meaning. A philosophical and Psychological approach to subjectivity*, como ambas obras constituyen los cimientos de la Psicoterapia experiencial.

11 El concepto de experiencing podría ser semejante a la revolución que la teoría de la relatividad produjo en la Física moderna. Gendlin propone un modo de pensar la subjetividad trascendiendo el racionalismo para abarcar un fenómeno que sintetiza lo emocional, lo corporal, lo mental a través de una generación pre-conceptual del significado.

12 Gendlin, E.T. *Some notes on the relation between focusing and meditation*. Pag 211 En Bibliografía

13 Gendlin, ET, *ibidem* 1

14 Gendlin, E.T. *Ibidem* 1 pag 146

15 Riveros, E. 2009. *Un Modelo Procesal. Parafraseando a Eugene Gendlin* (Editorial Focusing de Ecuador). Traducción del libro *A Process Model*, 2004, obra culmine de E Gendlin

16 *Autopropulsión* es la traducción del concepto *carrying forward* con que Gendlin revolucionó el mundo de la Psicoterapia, ella alude al modo en que el cuerpo humano propulsa su propio significado cuando lo siente como auténticamente propio y singular. N del A.

17 Gendlin propuso los cuatro movimientos del proceso de resignificación en las etapas conocidas hoy como Referente Directo, Develación, Aplicación Global y Movimiento del Referente, conocido hoy como la Rueda experiencial propuesta por Gendlin o la Unidad Dialéctica de cambio (Riveros, 2010)

18 Se recomienda ver los estudios e investigaciones aplicada de Joan Klagsbrun (joanklag@aol.com) del Focusing y la Clarificación del Espacio para el tratamiento del Cáncer, y la reducción del stress y la practicas de *minfullness*. N. del A.

19 Ver *Henricks, M* en referencia, quien ha teorizado aplicando Focusing a la creación de nuevas ideas, dicha técnica cuenta con 14 etapas y se denomina TAE , Thinking at the Adge (Pensando desde el Borde). N. del A.

20 Varios gobiernos han pedido la ayuda y la intervención del *Instituto Focusing de Nueva York*, presidido por Eugene Gendlin y dirigido por Marion Henricks, en la curación del pánico de guerra entre el año 2000 y 2012, con una participación activa en El Salvador, Afganistan y Medio Oriente. (Ver trabajos de Beatriz Blake beatriceblake@earthlink.net y Patricia Omidian pomidian@me.com)

Bibliografía

1. ***Bandler, R & Grinder, J.* 1975 *La estructura de la Magia I.***
Traducción de Elena Olivos Ataliva Amengual y Francisco Huneus. Prólogo de Gregory Bateson, Cuatro Vientos.
2. ***Bandler, R & Grinder, J.* 1998 *De Sapos a Príncipes.*** Traducción de Francisco Huneus, 12a edición, Cuatrovientos
3. ***Bugental, J. T. T.* 1964 *La Persona que es el terapeuta.*** Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 28, Núm 3, págs. 272-277. Jules D. Holtzberg (dir.)
4. ***Cornell, Ann Weiser.* *The Power of Focusing. A practical Guide to Emotional Self-Healing.*** A. New Harbinger Publications. Inc. 5674 Shattuck. Av. Oakland, CA. 94609 U.S.A. 1996.
5. ***Henrichs, M.* 2004 *Una Teoría Sobre la Aceptación Positiva Incondicional En Psicoterapia*** Traducida por Edgardo Riveros en el libro *Focusing. Un nuevo Paradigma para la Psicología del siglo XXI.* Editorial Salesianos, Santiago de Chile.
6. ***Hinterkopf, E.* *Integrating Spirituality in Counseling. A manual for using the Experiential Focusing Method.*** American Counseling Association. 5999 Stevenson Avenue. Alexandria, VA 22304. USA.
7. ***Jourard, S.* *The Transparent Self.*** Segunda Edición 1971, Van Nostrans Reinhold, New York.
8. ***Jung, C.G.* *Answer to job. In Psychology and Religion:*** West and East (Collected Works, Vol 11). Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1958. (Originally published, 1952).
9. ***Frankl, V. E.* *La Idea Psicológica del Hombre,*** 4ª Edición, Ediciones Rialp, S.A. Madrid (1984).

10. **Gendlin, E.** *A Theory of Personality Change*, En *Creative Developments in Psychotherapy* de A. Maherr (Ed.) Cleveland. Case-Western Reserve. Original data de 1964.
11. **Gendlin E.T.** 1996 *Some notes on the relation between focusing and meditation en Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the Experiential Method*, The Guilford Press, N.Y. USA
12. **Gendlin, E.T.** *A Proces Model*, Libro en etapa de publicación, disponible en una circulación restringida del Institute Focusing de Nueva York. 34 East Lane, Spring Valley, NY 10977, info@focusing.org.
13. **Gendlin, E.T.** *Experiencing and the Creation of Meaning*. Macmillan, New York (1962).
14. **Gendlin, Eugene.** *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the Experiential Method*. The Guilford Press, New York. London 1996. NY 10012. DNLN/DLL for library of Congress, U.S.A. 1996.
15. **Gendlin, E.T.** *Let your body interpret your dreams*. Chiron Publications, Willmette, Illinois. 400 linden Avenue, Willmette, Illinois 60091, USA. 1986.
16. **Grof, S** 2011 *La respiración holotrópica: un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia*. Con Christina Grof. Barcelona: La Liebre de Marzo.
17. **Grof, S.** 2008 *Cuando ocurre lo imposible: aventuras en realidades no ordinarias*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
18. **Grof, S** 2006 *El viaje definitivo: la consciencia y el misterio de la muerte*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
19. **Grof, S** 2006 *La tormentosa búsqueda del ser: una guía para el crecimiento personal a través de la emergencia espiritual*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
20. **Grof, S.** 2005 *Psicoterapia con LSD*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
21. **Grof, S** 2000 *La revolución de la consciencia*. Barcelona: Kairós.
22. **Grof, S** 1999 *El juego cósmico: exploraciones en las fronteras de la consciencia humana*. Barcelona: Kairós.

23. **Grof, S** 1998. *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
24. **Grof, S** 1994. *La mente holotrópica: los niveles de la conciencia humana*. Barcelona Kairós, España
25. **Maslow, A. H.** 1983 *La Personalidad Creadora*. Editorial Kairos, S.A. 1982, Barcelona. 1era Ed.
26. **Naranjo, O.** 1990 *La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica*. Santiago: Cuatro Vientos
27. **Naranjo, O** 1996. *Carácter y neurosis*. Vitoria: Ediciones La Llave
28. **Naranjo, O** 1999. *Autoconocimiento transformador. Los eneatisipos en la vida, la literatura y la clínica,* Vitoria: Ediciones La Llave
29. **Naranjo, O** 2000 *El eneagrama de la sociedad,* Vitoria: Ediciones La Llave
30. **Naranjo, O** 2002 *Cambiar la educación para cambiar el mundo,* Vitoria: Ediciones La Llave
31. **Naranjo, O** 2007 *Por una gestalt viva,* Vitoria: Ediciones La Llave
32. **Naranjo, O** 2009. *Sanar la civilización,* Vitoria: Ediciones La Llave
33. **Perls, F.** 1976 *El Enfoque Gestáltico". Ed. Cuatro Vientos, S. de Chile.1976Dentro y fuera del Tarro de la Basura. Escrito en 1969, es un libro autobiográfico de recuerdos y reflexiones que conforman la experiencia de su vida.*
34. **Perls, F.** 1974 *Sueños y existencia. Frederick S. Perls (1974) Editorial Cuatro Vientos.*
35. **Perls, F.** 1969 *Yo, hambre y agresión (Ego, hunger and aggression). London: Allen and Unwin, 1947; Nueva York: Random House, 1969.*

Purton, Campbell

Purton, Campbell

Friedmann

36. **Riveros, E.** 1996 *Contradicción y Descongelamiento Terapéutico*. Revista Terapia Psicológica, Año XIII, Volumen V (4), N° 24, 1996
37. **Riveros, E.** 2000 *Existencia y Cambio*. Lomediciones, Santiago de Chile. Chile
38. **Riveros, E.** 2006 *Focusing Experiencial y Existencial*. Lomediciones, Santiago de Chile, Chile
39. **Riveros, E.** 2008 *Focusing. Un nuevo Paradigma para la Psicología del siglo XXI*. Editorial Salesianos, Santiago de Chile
40. **Riveros, E.** 2009. *Un Modelo Procesal. Parafraseando a Eugene Gendlin*, Instituto Focusing de Ecuador, circulación restringida de 1ª Edición, 2009
41. **Riveros, E.** 2010 *Los cuatro tiros de la Desgracia*. Un análisis de El Extranjero de A. Camus desde el Focusing del Implícito de E. Gendlin. Vol. 69 (2011), núm. 134 MISCELÁNEA COMILLAS pp. 123-164, Revista de la U de Comillas, Madrid, España
42. **Watzlawick, Paul.** 1986 *El lenguaje del Cambio, nueva técnica de comunicación terapéutica*. Biblioteca de Psicología, Herder, Barcelona .