

CARL R. ROGERS Y EUGENE T. GENDLIN: LA RELACIÓN QUE CONFIGURÓ UN NUEVO PARADIGMA.

Por *Tomeu Barceló*.

He escuchado durante muchas horas entrevistas terapéuticas grabadas y he procurado hacerlo con toda la ingenuidad de que soy capaz. Me he esforzado por absorber todos los indicios reveladores del proceso que pude detectar, todos los elementos que inciden significativamente en el cambio. Luego he tratado de glosar, a partir de esas sensaciones, las abstracciones más sencillas que permitieran describirlas. En esta tarea he recibido el estímulo y la colaboración del pensamiento de muchos colegas, entre los que quisiera mencionar especialmente a Eugene Gendlin, William Kirtner y Fred Zimring, cuya conocida capacidad de pensar de manera original acerca de estos asuntos me ha sido sumamente útil, y en quienes me he inspirado muy a menudo. (Carl. R. Rogers)¹.

Llegué a la psicoterapia cuando estaba finalizando mi doctorado en filosofía. Carl Rogers me admitió en su ‘practicum’. Pensó que un filósofo podría aportar algo distinto. Sólo me preguntó si yo pensaba que era una persona obtusa en relación con la gente, como carente de sensibilidad con relación a las personas. (Esto era algo que él había observado en algunos filósofos). Le contesté: ‘No, no creía que fuera así, ya que la gente solía acercarse a mí y contarme sus problemas a todas horas; sólo quería poder ayudarlos’. En todos estos años –desde aquel día- siempre que cometo un error particularmente estúpido durante la terapia, todavía sigo diciéndome a mí mismo: ‘tal vez sea un obtuso total, un torpe de tomo y lomo...’ Pero sé que fui lo suficientemente afortunado como para ser una persona sensitiva y lo suficientemente removida interiormente, como para ser capaz de sentir junto a las personas que hablan desde ese lugar más intrincado y complejo en donde las soluciones simplistas ya no sirven para nada. (Eugene T. Gendlin).²

De Chicago a Wisconsin: la intuición paradigmática.

Eugene Gendlin ingresó en 1953 en el “practicum” dirigido por Carl Rogers en la Universidad de Chicago en la que Rogers trabajaba desde 1945 y continuaron conjuntamente sus investigaciones en la Universidad de Wisconsin en 1957, combinando su tarea docente investigadora con la intervención en un programa de investigación terapéutica con personas esquizofrénicas. El traslado de Rogers a la Jolla (California) en 1964 para organizar un centro de investigación, formación y práctica psicológica denominado *Center for Studies of the Person* supuso, prácticamente, el fin amistoso de una relación intensa, no exenta de desavenencias ni debates, pero extraordinariamente fructífera para ofrecer una nueva modalidad en las relaciones de ayuda basada fundamentalmente en el estar presente del facilitador o terapeuta.

No debió ser fácil que Gene Gendlin fuera admitido inicialmente al programa de formación de Carl Rogers. De hecho Rogers no sentía una simpatía especial hacia los estudiantes provenientes de una formación filosófica. En la exposición de los criterios de selección de los postgraduados manifiesta ciertas reticencias:

¹ ROGERS, C. (1972): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós, p. 120.

² GENDLIN, E. (1997): “Prefacio “ en ALEMANY, C. (1997): *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer, pp. 21-22.

*En nuestra opinión, otra fase valiosa de la preparación del estudiante es la oportunidad de considerar y explicitar la propia ideología. La persona que va a llevar a cabo la terapia necesita seguridad interna y ésta puede provenir en parte de haber elaborado algunas de las cuestiones básicas concernientes a la vida humana, y de haber formulado respuestas probables pero personalmente significativas. La seguridad en sí mismo no se obtiene, por cierto, a través de **cursos** sobre filosofía.³*

Sin embargo, Gene Gendlin, estudiante de postgrado en Chicago y mientras realizaba su tesina de filosofía sobre Dilthey, estaba interesado en el proceso de simbolización de la experiencia interna y sintió, después de leer por casualidad algunos artículos de Rogers, que trataban sobre las emociones y los efectos de la empatía, que formarse con Carl Rogers podría ayudar a dar forma a sus iniciales inquietudes:

Yo me entrené con Carl Rogers y su grupo. Luego trabajé junto a él durante once años... Rogers realizó un punto de partida totalmente renovado. Al principio yo no conocía demasiado este campo. No sabía lo diferente que era el punto de partida de Rogers, ni las limitaciones comunicativas de largo alcance que implican estas diferencias en nuestro campo. Quiero enfatizar lo drástico de las suposiciones básicas de Rogers en relación con las normales de nuestro campo... Rogers presuponía que la experiencia orgánica de un ser humano es una fuente interna de dirección vital, de crear sentido y de valores..⁴

Gendlin fue admitido. La interacción entre ambos se había iniciado y el fruto de la misma ha significado una gran contribución en el mundo de las ciencias sociales, la psicoterapia, la filosofía, la educación y la resolución de conflictos.

La máxima intensidad de esta interacción, y también las diferencias, afloraron en la etapa de trabajo conjunto con enfermos esquizofrénicos crónicos en el Mendota State Hospital adscrito a la Universidad de Wisconsin que tuvo lugar en 1957 hasta 1964. La investigación llevada a cabo fue abrumadora: grabaciones de entrevistas, medidas de los procesos terapéuticos, estudio de las condiciones del cambio terapéutico en clientes no motivados... partiendo de la suposición de que existe una relación lícita entre las condiciones actitudinales provistas por el terapeuta y el proceso de terapia y cambio de personalidad producidos en el cliente e intentando entrever si esta relación se mantendría por igual en la terapia con esquizofrénicos, neuróticos o individuos normales.⁵

Los descubrimientos que fueron vislumbrándose fueron sorprendentes. También los nuevos interrogantes que incidieron en la reformulación de la terapia de Rogers y

³ ROGERS, C. (1977): *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Buenos Aires: Paidós, p. 372. En este libro maravilloso, editado por primera vez en 1951 con el título *Client-Centered Therapy*, Rogers da cuenta de las múltiples investigaciones en curso y de las conclusiones provisionales que iba formulando el equipo que dirigía del *Counseling Center* de la Universidad de Chicago que abarcaban aplicaciones de lo que se vendría en llamar más tarde *person-centered approach* que iban desde los procesos terapéuticos, la terapia lúdica, la enseñanza, la terapia de grupos y los programas de formación de terapeutas. Rogers ya ha adoptado la denominación “centrada en el cliente” en sustitución de su orientación no-directiva que utilizó en los inicios de su carrera investigadora.

⁴ GENDLIN, E. (1994): “Logros y problemas en la psicología humanista” en ALEMANY, C. (1997): *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer, pp. 426-427.

⁵ “En la Universidad de Wisconsin se está desarrollando un estudio cuyos principales investigadores somos el doctor Eugene Gendlin y yo. En este trabajo nos ocupamos de comparar el proceso terapéutico en pacientes esquizofrénicos (agudos y crónicos) y en individuos normales. Parte de la hipótesis fundamental del estudio sostiene que dadas las condiciones necesarias de la terapia en la persona esquizofrénica se observará el mismo proceso de cambio terapéutico que en el individuo normal”. En ROGERS, C. (1972): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós, pp. 236-237. El artículo está escrito originariamente en 1960.

supusieron la búsqueda de un enfoque capaz de ofrecer una teoría y una práctica terapéutica que garantizara las condiciones exitosas en los procesos de cambio. Se iniciaba pues una interdependencia significativa y apasionante entre Rogers y Gendlin que conduciría a una revisión de la psicoterapia centrada en la persona de Rogers que abrió paso a la psicoterapia experiencial de Gendlin:

*Me referiré a otra área de observación: las grandes diferencias cualitativas halladas entre nuestros clientes esquizofrénicos y nuestros anteriores clientes clínicos. Una de las enseñanzas más profundas que extraje de mi anterior trabajo clínico fue la del tremendo influjo que ejerce en el cliente la satisfacción de conocerse a sí mismo. Por más exterior que haya sido su preocupación inicial tal como él la expresó, una vez que ha experimentado las agrídulces satisfacciones de la autoexploración intrapersonal ésta pasa a ser inevitablemente el centro de la terapia. No sucede así entre nuestros clientes esquizofrénicos: aquí ni aun la existencia de una relación, la vivencia de alguna nueva faceta de sí mismo y la comprensión un poco más clara de su propia personalidad harían necesariamente que el cliente continúe por este camino. Por razones que no estoy seguro de comprender, son muy contadas las veces en que el individuo es atraído hacia la exploración y vivencia de sí mismo. En vez de esto, como ha señalado Gendlin, lo más probable es que siga externalizando sus problemas, rehusándose a ser dueño de sus sentimientos.*⁶

La búsqueda de respuestas comportó que Rogers efectuara múltiples aportaciones: el aparcamiento de la respuesta-reflejo como única herramienta de intervención del terapeuta, el planteamiento de una relación terapéutica basada más en el encuentro que no en las disposiciones y habilidades del terapeuta, la formulación de las condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico, la sustanciabilidad de la autenticidad del terapeuta que abarca la congruencia entre la experiencia, la conciencia y la comunicación; la formulación de la teoría de la personalidad en funcionamiento pleno y el proceso de conectar con la experiencia inmediata y, en fin; le impulsó a interrogarse sobre otros aspectos que iban configurando un paradigma nuevo más relacionado con la interacción y el encuentro, los nuevos descubrimientos de la física cuántica e incluso todo lo relacionado con lo transpersonal.

También Gendlin se sorprendió de lo que iba surgiendo en estos trabajos y notó los cambios profundos en el esquema teórico de Rogers:

En mi opinión, el proceso psicoterapéutico es el mismo ya se trate de esquizofrénicos o neuróticos; sin embargo, las diferencias manifestadas por los primeros tienen importancia porque revelan con amplios e inevitables rasgos algunos de los factores que podemos pasar por alto en la psicoterapia habitual... Todavía no poseemos datos concluyentes sobre la eficacia de la psicoterapia entre los esquizofrénicos, de modo que no emitiré formulaciones evaluativas... Rogers propuso

⁶ ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu, pp. 190-191. Esta cita se refiere a un artículo de Rogers escrito en 1962 y da cuenta de los primeros interrogantes que surgieron en este trabajo, más tarde, y en el mismo artículo, Rogers expresa los nuevos avances y asevera nuevas conclusiones provisionales, quizá la más importante es que Rogers indica, contrariamente a su pensamiento anterior en el que la actitud empática del terapeuta era la disposición más relevante, la autenticidad pasa a ser el aspecto más significativo de la relación terapéutica: “Nuestra experiencia ha reforzado y ampliado sobremanera mi propia opinión de que el terapeuta eficaz es aquel que durante la entrevista es capaz de ser *abiertamente* él mismo, tal como lo es en los niveles más profundos que puede alcanzar. Quizá lo demás no importe... Con esto quiero decir que lo importante es el encuentro existencial, que el recuerdo consciente de la teoría no presta ninguna utilidad en el momento inmediato de la relación terapéutica. Dicho de otro modo, en la medida en que pensamos teóricamente durante la relación dejaremos de ser actores para convertirnos en espectadores... y sólo somos eficaces como actores”. pp. 192-193.

*tres conclusiones necesarias y suficientes para la psicoterapia: empatía, aprecio incondicional y congruencia o autenticidad... Ésta última condición ha adquirido cada vez más importancia en nuestro trabajo con esquizofrénicos. Ya no hay fórmulas, ni aun aquel modo de respuesta denominado reflexión del sentimiento, el más característico de los modos centrados en el cliente... En verdad creo que Rogers formuló la esencialidad de esta condición de congruencia movido en parte por la indeseable tendencia a las fórmulas y las respuestas estereotipadas.*⁷

Esta incidencia en la congruencia indujo a Gendlin a buscar herramientas para facilitarla y de ahí surgió, más tarde, su propuesta novedosa de *focusing*, también se planteó el funcionamiento pleno de la personalidad que derivó hacia la formulación del concepto de *experiencing*, señaló una forma diferente de empatía mucho más experiencial y fue vislumbrando una nueva filosofía de lo implícito que aunaba lo preconceptual sentido corporalmente y la simbolización que sería la base de la psicoterapia experiencial. Todo ello lo realizó con bases extraordinariamente científicas buscando una forma objetiva de medir que expresaría con la Escala Experiencial cuyos inicios fueron la Escala de Proceso que publicaría Rogers en su famoso libro *El proceso de convertirse en persona*.⁸

Uno de los puntos de fricción estuvo centrado en el famoso artículo publicado por Rogers en 1957 sobre las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico⁹ que contenía las hipótesis básicas del proceso terapéutico fruto de sus investigaciones anteriores en Chicago y de las intuiciones que iba teniendo en la investigación de Wisconsin, aun cuando ésta no había concluido.

No obstante, a pesar de las diferencias, existen múltiples coincidencias entre las teorías de Rogers y Gendlin que constituyen un sólido fundamento filosófico y psicológico: la concepción de la persona como un ser libre aunque condicionada por su contexto con el que interacciona, el intento en propiciar un impulso hacia la autorrealización, la conciencia del compromiso y la universalidad, la relación de ayuda como espacio de encuentro y crecimiento, las disposiciones actitudinales que confluyen en la presencia del facilitador, la conexión con la experiencia interna como condición para el desarrollo personal y las ramificaciones sociales de todo este compendio filosófico.

Y es que, sin duda, el Enfoque Centrado en la Persona, diseñado por Carl Rogers, configuró una base significativamente relevante para que Eugene Gendlin mantuviera su propio afán investigador y pudiera realizar notables aportaciones psicológicas y filosóficas que le impulsaron a formular su psicoterapia experiencial, el *focusing* y la filosofía de lo implícito. Tanto es así que Gendlin siempre se ha manifestado reacio a la separación de ambas orientaciones, considerando, frente a la ortodoxia rogeriana, que ambas forman parte de un mismo paradigma. También Rogers ha alentado reiteradamente a que cada terapeuta debería preocuparse para ser sí mismo y establecer una relación de ayuda intensa a través de su presencia con su cliente, llegando a manifestar con ahínco que: “el único rogeriano soy yo”.

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

⁷ GENDLIN, E. (1964): “Comunicación subverbal y expresividad del terapeuta. Tendencias de la terapia centrada en el cliente en el tratamiento de esquizofrénicos”, en ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu, p. 124.

⁸ ROGERS, C. (1972): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.

⁹ ROGERS, C. (1957): “The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change”, en *Journal Consulting Psychology*, (21) pp. 95-103.

había identificado la capacidad de las personas de sentir los propios sentimientos de manera física y permitir que simbolizaran esta experiencia correctamente con la ayuda empática del terapeuta como clave del crecimiento. La falta de congruencia entre la experiencia sentida y la conciencia tenía como consecuencia una profunda desconexión interna y derivaba en serias dificultades en las relaciones interpersonales y en ocasiones en desajustes patológicos. Gendlin se propuso aprender más acerca de este proceso interno de la experiencia para poder apreciar condiciones que hicieran posible a las personas vivir de manera coherente y conectadas con su interior. Descubrió que el significado no consistía en un pensamiento de la mente sino que era sentido en el cuerpo y se dio cuenta de que el cuerpo, más que ser el canal por el cual las emociones, los sentimientos y las sensaciones depositan los datos del mundo exterior para posteriormente ser procesados en el cerebro; contenía su propio conocimiento implícito y su significado sentido, por lo que no es un elemento pasivo sino que impulsa hacia delante de manera dinámica la evolución de la persona y su crecimiento.

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

Una hipótesis compartida: la tendencia actualizante.

Carl Rogers (1902-1987) era un tímido e inquieto psicólogo americano que inicia su vida profesional en 1928 y se da cuenta de que las tendencias psicológicas dominantes de la época, el conductismo y el psicoanálisis no dan respuesta a las necesidades profundas del ser humano ni sirven para favorecer el crecimiento y el autodesarrollo personal. Su trabajo e investigaciones realizadas primero en Rochester y más tarde en Ohio le conducen a formular un sistema terapéutico que denominó terapia no-directiva y a proponer una técnica basada en la escucha que se conoce como respuesta-reflejo. Posteriormente, y a partir de 1945 se traslada a la Universidad de Chicago con alguno de sus colaboradores. Combina, en este centro, el trabajo docente universitario con la práctica terapéutica, especialmente facilitando sesiones a soldados provenientes de la segunda guerra mundial. La estancia de Rogers en Chicago representa una de las épocas más productivas en lo referente a la investigación y el desarrollo sistemático de sus aportaciones. Elabora escritos sobre psicoterapia, traslada sus investigaciones al desarrollo de las relaciones interpersonales, descubre las condiciones facilitadoras para promover el desarrollo de la personalidad y establece los principios básicos que enmarcarán el Enfoque Centrado en la Persona.

Es posible que su timidez fuera una de las causas de su pretensión de escuchar más y hablar menos, y su inquietud tuvo como consecuencia su largo historial investigador en el campo de la psicoterapia.

*Rogers parecía vulgar, no era un orador muy brillante. Pero lo cierto es que escuchaba a todos con un gran interés. Se sentaba frente a ti y te miraba a los ojos esperando a que le dijeras lo que tenías que decir. Después se dedicaba a repetir receptivamente tus impresiones en vez de exponer claramente su postura. Normalmente mantenía sus nuevas ideas para sus adentros, sin decir nada. Cuando sintió que estaba listo, empezó a escribir sus pensamientos.*¹⁰

Ciertamente esta actitud de Rogers se sustentaba en su convicción profunda basada en la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. En realidad esta convicción constituía una hipótesis sobre la positividad del desarrollo humano. Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente del ámbito de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades. El mismo Rogers resume así su tesis principal:

*La hipótesis central de este enfoque puede ser fácilmente resumida. Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas.*¹¹

Cada individuo, en opinión de Rogers, posee vastos recursos propios para su autocomprensión y para modificar sus propios conceptos, actitudes básicas y conductas autodirigidas, estos recursos podrán actuar siempre que se disponga de un clima característico de actitudes psicológicas adecuadas.

Aunque el postulado de la tendencia actualizante no es original, pues en términos similares había sido expuesto por Maslow, Perls y otros, lo genuino de Rogers es que hace de esta idea consistente su hipótesis central y se preocupa de establecer las condiciones necesarias y suficientes para promover su despliegue en las personas.

Rogers, sorprendido por los descubrimientos cuánticos de Fritjof Capra, físico teórico, las aseveraciones de Magohah Murayama, filósofo de la ciencia y las proposiciones físicas del Premio Nobel Ilya Prigogine, químico y físico, extenderá este concepto de tendencia actualizante al conjunto del universo y relacionará esta tendencia al crecimiento y a la actualización en las personas con una tendencia direccionalmente constructiva que opera en todo el universo; una tendencia evolutiva presente tanto en la vida orgánica, como en microorganismos, o materia inorgánica como la formación de cristales. Es sensato, para Rogers, imaginar una corriente que opera en el universo a muchos niveles y hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma más sencilla anterior. Esto es, en todo organismo, a cualquier nivel, existe un flujo subyacente hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes. Esta tendencia podrá contrarrestarse o desviarse, pero no destruirse a menos que se destruya el organismo.

Para Rogers, cuanto más compleja es la estructura, bien sea de una sustancia química o la de una persona, más energía gastará para mantener esa complejidad. Este sistema no es estable, sino que tiene fluctuaciones que, cuando aumentan, llevan al sistema a un nuevo estado alterado, más ordenado y coherente que el anterior¹² y así, la

¹⁰ GENDLIN, E. (1988): "In Memoriam: Carl Rogers", en ALEMANY, C. (1997): *Op cit.* p 367.

¹¹ ROGERS, C. (1987): *El camino del ser*. Barcelona: Kairós, p. 61.

¹² Rogers se inspira, para esta formulación, en las teorías de las estructuras disipativas del físico Prigogine que intenta una respuesta a la cuestión básica de cómo surge el orden y la complejidad a partir del proceso de entropía.

transformación de un estado a otro se lleva a cabo mediante un cambio repentino, no de forma gradual, y son varios los factores que actúan al mismo tiempo.

Gendlin llamará a este cambio *body shift* ya que, para él, este acto interno es sentido corporalmente y la experiencia tiene un significado corporalmente sentido. Rogers reconoce esta aportación novedosa de Gendlin que, en realidad, esclarece el funcionamiento de esta tendencia actualizante en las personas:

*Me resulta especialmente interesante que este fenómeno ya haya sido demostrado por Don (1977-1978) en su investigación sobre el concepto del **experiencing** en psicoterapia de Gendlin. Cuando durante la relación terapéutica se vive conscientemente un sentimiento reprimido con anterioridad con una actitud de plenitud y aceptación, no sólo se siente un cambio psicológico concreto, sino que, al haberse logrado un estado nuevo de comprensión, se produce un cambio psicológico concomitante.*¹³

Eugene Gendlin (1926) nació en Viena en el seno de una familia judía y tuvo que emigrar en 1938 a Estados Unidos con sus padres a causa de la persecución nazi. En Washington estudia filosofía y continúa su postgrado en Chicago donde se encontrará con Carl Rogers.

El perfil de Gene Gendlin es diferente del de Rogers. Se presenta como una persona de talante eminentemente filosófica con un acercamiento progresivo hacia un carácter pragmático ante muchas situaciones y conflictos. Sus raíces europeas y su desencanto a causa del exilio forzoso de su ciudad natal contribuyen a sus convicciones fenomenológicas. Gendlin trabaja en el equipo de Rogers en Chicago y posteriormente en Wisconsin hasta 1964 desarrollando trabajos precisos de investigación y sistematización teórica. De esta época surge la *La búsqueda y la creación del significado* (1962), el desarrollo de su Escala Experiencial y los inicios de la formulación de la filosofía de lo implícito. En 1969 titula por primera vez con la palabra *focusing* uno de sus artículos¹⁴. Ha continuado trabajando y publicando¹⁵ materiales sobre *focusing*, psicoterapia experiencial, sueños, filosofía de lo implícito. Últimamente desde el *The International Focusing Institute of New York*, Gendlin sigue sus disertaciones ocupado en un nuevo modelo que ha denominado *Thinking At the Edge*¹⁶.

Eugene Gendlin aprendió de Rogers que los procesos más profundos se originan desde el interior y sin duda compartía la hipótesis básica de Rogers. Sin embargo, su preocupación principal no era definir el qué era esta tendencia sino cómo funciona en las personas. A este reto dedicó buena parte de su trabajo y llegó a formular una teoría filosóficamente consistente y un instrumento –el enfoque corporal- que permitiera a las personas estar en contacto con su experiencia interna.

La fuente interior, dentro de cada persona, tiene implícitamente el conocimiento lingüístico de todo lo que esa persona ha aprendido, oído o pensado alguna vez, pero también contiene una más básica organización del organismo humano y también la progresiva diferenciación única y el desarrollo del vivir de esa persona hasta ahora. Esta es la razón por la que, cuando una persona presta atención primeramente a una sensación y sentimiento global no claros, es tanta la sabiduría implícita en ella, que resulta impensable para esta persona o para cualquier otra, hasta este momento... Una

¹³ ROGERS, C. (1986): "Fundamentos del Enfoque Centrado en la Persona" en *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, (17). Barcelona, p.17.

¹⁴ Este artículo forma parte del compendio realizado por el Doctor Carlos Alemany en el libro *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer, pp. 109-124.

¹⁵ En este libro se ofrecen las referencias de las publicaciones de Gendlin traducidas al español.

¹⁶ Pensando al filo.

vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser suplantado por alguien, o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evaluación última siempre procede de dentro.¹⁷

Para Gendlin la naturaleza es sumamente compleja y no constituye un sistema mecánico conformada por factores diferenciados. Las acciones de las personas, sus pensamientos y sus discursos implican siempre un proceso vital que trasciende los procesos. El experimentar puede generar nuevos factores que no se siguen linealmente de lo que ya estaba constituido o de lo que creíamos haber deducido cognitivamente.

En este sentido Gendlin cree que lo humano sin la cultura no es posible y que el individuo es cultural, social e interpersonal antes que individuo y se enfrenta, en cualquier sociedad a la tarea de vivir, lo que para la persona nunca está completamente organizado. Incluso asevera que la razón por la que una persona tiene qué descubrir qué hacer desde una situación a la siguiente, se debe a las contradicciones impuestas por la sociedad organizada. Y es que la naturaleza no es arbitraria sino que responde a un orden que ofrece resultados más exactos de lo que pudiera construirse sólo a partir de lo que pensamos. Así pues, lo que produce el cambio efectivo, el desarrollo, no es lo que piensa o dice el individuo sino el proceso vital experiencial que lleva a alguien a pensar o sentir de ese modo.

*Cuando un individuo expresa con precisión por primera vez cómo se encuentra, justamente entonces y precisamente al hacerlo ya no se siente de ese modo. La exactitud que él sentía tan profundamente –la producción, físicamente sentida, de las palabras que sentía ser las exactamente correctas- ese preciso sentimiento es el sentimiento de cambio, de resolución, de experimentar el avance, el subir un nuevo escalón.*¹⁸

Para Gendlin el funcionamiento de este proceso vital tiene lugar a causa del fenómeno que denomina *experiencing*.¹⁹ La existencia es preconceptual y diferenciable internamente y es sentida corporalmente. El acceso a la experiencia es la vida del cuerpo sentido en su interioridad. El cuerpo vive la experiencia por medio de una sensación-sentida (*felt-sense*) que es prelógica pero que implícitamente contiene un significado. El lenguaje pues se halla implícito en cualquier experiencia pero el cuerpo responde con más complejidad que todo el lenguaje. Si el cuerpo es depositario de un conocimiento orgánico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a una máquina sino que significa algo inherentemente interaccional que proyecta sus acciones desde dentro. Esta interacción consiste en movimiento permanente.

¹⁷ GENDLIN, E. (1982): “Prólogo” a la edición española de GENDLIN, E. (1988): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero, pp. 9-10.

¹⁸ GENDLIN, E. (1966): “Existencialismo y Psicoterapia experiencial” en ALEMANY, C. (1997): *Op cit.* p 49.

¹⁹ El concepto de *experiencing* (experimentar) ha sido formulado ampliamente por Gendlin en 1955 y, sin duda, constituye una aportación decisiva al enfoque centrado en la persona de Rogers, aunando el rigor científico con la filosofía existencial. En el libro GENDLIN, E. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Press of Glencoe, Gendlin define el *experiencing* como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. En realidad el *experiencing* es el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo.

*Tu sensación-sentida es tu interacción corporal con las diferentes situaciones. El cuerpo humano lleva implícitamente consigo las situaciones y el lenguaje. Nuestros cuerpos implican cada momento siguiente de nuestra vida.*²⁰

Rogers suponía que la experiencia orgánica de un ser humano es una fuente interna de dirección vital, de crear sentido y de valores. Para Gendlin, en cambio, la idea de que hay una dirección hacia la vida no significa que haya ciertas cosas buenas para todo el mundo y esta dirección hacia la vida, después de unos cuantos pasos, puede requerir algo que parece opuesto a lo que se hizo en pasos anteriores.

Por eso Gendlin da una significación absoluta al propio proceso de experimentar, en este proceso un fragmento de experiencia implica en sí mismo una ulterior interacción con el entorno que, a su vez, lleva adelante el proceso hacia ese cambio que, al mismo tiempo, es continuidad proveniente de lo que ya estaba implicado. También para Gendlin, como para Rogers, la experiencia tiene siempre una finalidad, una dirección, pero Gendlin cree que el proceso irá adelante sólo de ciertas maneras, si no, se estancará.

La finalidad de la experiencia corporal significa que su continuidad implica ulteriores interacciones con el entorno y, en cualquier caso, es la experiencia la que proyecta la dirección.

Así que Eugene Gendlin introduce extraordinarias novedades: el concepto de *experiencing* que Rogers recogió como experiencia inmediata que se experimenta al instante y genera una distancia reducida entre el sujeto y la experiencia, unida a un sentimiento subjetivo de movimiento y de cambio; destacó el carácter corporal de la experiencia –algo que Rogers no había tenido suficientemente en cuenta–, y formuló la dinámica del funcionamiento de este proceso sentido otorgándole primacía frente a cualquier otro factor. Hacer explícito lo implícito, simbolizar la experiencia es, para Gendlin, la clave de la reconstitución y el desarrollo personal.

Pero, es más, Gendlin diseñó el *focusing* como método para poder enseñar este procedimiento de cambio y desarrollo y facilitar la conexión con la experiencia interna, con la sabiduría que tenemos en nuestro interior. *Focusing* es utilizable para todas las personas en todas las situaciones y no es más que la habilidad formalizada de un proceso natural.

*Quizás algunos tipos de personas tienen esta destreza de un modo natural, mientras que otros deben aprenderla.*²¹

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

Cuando prestamos atención a una sensación interior que tiene que ver con la globalidad de algo parece que el cuerpo, con el fluir de esa sensación, nos diera la respuesta a nuestra búsqueda. Lo extraordinario de la investigación de Gendlin es haber

²⁰ GENDLIN, E. (1991): “El entramado y la profundización: algunos términos relativos a la línea divisoria entre la comprensión natural y la formulación lógica”, en ALEMANY, C. (1997): *Op cit.* p. 446.

²¹ GENDLIN, E. (1969): “Focusing”, en ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* p.123.

descubierto el funcionamiento de este proceso natural que intuyera Rogers, y haber determinado las pautas para su aprendizaje y su práctica.

Las ciencias contemporáneas, desde muy diversos ámbitos entre los que destacan la física, la química, la astronomía o la biología; están confirmando la intuición de Rogers. El nuevo paradigma de la física cuántica considera la existencia de un orden implicado en la naturaleza que impulsa la generación de sistemas más complejos a partir de las interacciones, a veces caóticas, de los elementos de sistemas anteriores que forman nuevas estructuras dinámicas y flexibles (estructuras disipativas). Las leyes de la entropía otorgan direccionalidad al fenómeno que, por ello mismo, es irreversible. Este orden generado desde sistemas anteriores invade todos los aspectos de la vida y puede ser entendido como diferencias semejantes y semejanzas diferentes. El orden no se encuentra meramente en el objeto o en el sujeto, sino en el ciclo de actividad que los incluye a ambos. Así se pronuncia Ilya Prigogine, Premio Nobel de física:

*De este modo, lejos del equilibrio, los procesos irreversibles son fuente de coherencia... En lo sucesivo deberemos reconocer a los sistemas una cierta autonomía que permite hablar de las estructuras lejos del equilibrio como de fenómenos de "autoorganización"... La modificación de la relación entre la actividad del sistema y las condiciones que la determinan va más lejos. Vamos a mostrar cómo, a partir de las nociones de sensibilidad, de inestabilidad y de bifurcación, ella abre la física al problema de la evolución.*²²

Estar en contacto: la condición olvidada.

Carl Rogers, en base a incontables indagaciones enunció en 1957 las seis condiciones necesarias y suficientes para el cambio de personalidad en el proceso terapéutico. Estas condiciones contienen el núcleo de su teoría y del enfoque centrado en la persona y han sido objeto, tanto por parte de Rogers como de otros profesionales e investigadores del enfoque centrado en la persona, de múltiples matizaciones, interpretaciones y cambios de intensidad. En algunos momentos Rogers definía unas como más significativas, en otros, otras, en función de nuevos descubrimientos, influencias y trayectoria personal. En cualquier caso siguen configurando el eje central de la aportación rogeriana y de la posterior contribución de Gendlin.

La fuerza científica, teórica y pragmática de estas condiciones ha sido extraordinaria pues ha posibilitado expandir el enfoque centrado en la persona no sólo al ámbito psicoterapéutico sino a la educación, la dinámica de grupos, las organizaciones, las relaciones interpersonales, las relaciones familiares y de pareja, la resolución de conflictos, la política, la asistencia sanitaria y social y hacia otros muchos campos.

También han sido, en muchas ocasiones, motivo de controversia; tanto por las plurales interpretaciones de que han sido objeto como por la cuestión de su necesidad y suficiencia.

La primera condición que enunció Rogers para el cambio de personalidad en el proceso terapéutico es que *dos personas estén en **contacto***.

Al mismo tiempo Rogers declaraba:

*Cuando dos personas están en presencia una de otra y cada una afecta al campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto.*²³

²² PRIGOGINE, I y STENGERS, I. (1990): *Entre el tiempo y la eternidad*. Madrid: Alianza Editorial, pp. 66-67.

²³ ROGERS, C. (1982): *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión, p.40.

Esta primera condición, en realidad tiene muchas implicaciones que sólo en la actualidad han ocupado la atención de los profesionales de esta orientación. Esta condición asevera, en realidad, que las destrezas, los métodos y las técnicas carecen de significación sustancial y que es la *presencia* del terapeuta o facilitador la que genera posibilidad de cambio y desarrollo.²⁴

Sin embargo, incluso Rogers, en sus inicios como terapeuta y como formador, debía otorgar alguna importancia a las destrezas y técnicas y desarrolló la *respuesta-reflejo* como habilidad específica de su enfoque. También Gendlin buscó técnicas y métodos en las relaciones de ayuda y aportó su procedimiento de seis pasos que denominó *focusing*. De hecho, hoy en día, muchos ortodoxos rogerianos se han quedado anclados en el uso de la destreza del reflejo de sentimientos y muchos seguidores de Gendlin aplican *focusing* como una técnica o un simple procedimiento más sin reparar en la importancia del contacto con su cliente.

Rogers y Gendlin se van dando cuenta, progresivamente, de la necesidad de llamar la atención sobre la importancia del *estar presente* y la calidad de la relación con el cliente más que valorar el uso de cualquier instrumento terapéutico:

*El elemento más importante en la determinación de la eficacia es la calidad del encuentro interpersonal con el cliente... Gradualmente he llegado a la conclusión de hay una enseñanza que rige para todas estas experiencias: la de que lo más importante es la calidad de la relación personal. Apenas si mantengo un contacto breve con algunos de esos individuos, en tanto que puedo llegar a conocer íntimamente a otros, pero en cada caso la calidad del encuentro es quizás, a la larga, el elemento que determina hasta qué punto estamos viviendo una experiencia que libera o promueve la evolución y el desarrollo personales.*²⁵

Y Gendlin añade:

*La relación interpersonal es vital debido a que el contenido depende de la forma de experienciarlo... Después de todo, el proceso interno no sólo tiene lugar dentro del cliente sino también dentro de la interacción con el terapeuta. El cliente se experimenta a sí mismo en interacción. Si la interacción resulta problemática, negativa, o se bloquea, los contenidos internos serán experimentados también de esa manera.*²⁶

Estas afirmaciones nos encomiendan a sacar del olvido esta primera condición, a considerar que el cambio y el desarrollo no tiene lugar en el interior del cliente sino entre el terapeuta y el cliente. Es la naturaleza de la relación y el acontecimiento del encuentro lo que libera al cliente de su pesar y le permite adquirir significados de desarrollo, cambio y curación. Este encuentro se basa en el respeto, la confluencia y la esperanza y representa un viaje para adentrarnos hacia lo desconocido que nos conduce tan lejos como podamos llegar de acuerdo a nuestras posibilidades y limitaciones. En este estar ahí, estamos completamente presentes, sintonizando juntos, intuyendo, como contemplando un acontecer que ocupa entre nosotros todo el tiempo intensamente. En el estar en contacto la frontera entre el ser terapeuta y el ser cliente se hace añicos, se fragmenta y se expande en el ambiente total del organismo relacional como en un mar y un cielo que dejan de entrecerse separados por un horizonte inexistente.

²⁴ Hay algunas otras implicaciones interesantes derivadas de esta primera condición que, en este capítulo, no vienen al caso, como es la cuestión de la iniciativa o la espera por parte del terapeuta. Se puede encontrar un análisis exhaustivo de esta cuestión en el capítulo titulado "Entre la espera y el contacto" de nuestro libro BARCELO, B. (2003): *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

²⁵ ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Op. cit.* pp. 91-92.

²⁶ GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós, p. 85.

Desde esta complejidad del contacto surgen alternativas que emanan de la tendencia actualizante, del experimentar que impulsa a las personas hacia un desarrollo armónico y así es como nos damos cuenta –tal como nos indican seductoramente Rogers y Gendlin-, que los recursos y las estrategias siempre son accesorios y a veces, incluso, entorpecen el despliegue de esta fuerza transformadora.

Una condición relegada: la cuestión de la motivación.

La segunda condición que expresó Carl Rogers para la facilitación del cambio de la personalidad en el proceso terapéutico era la siguiente: “que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia”.

Esta condición tenía que ver con la motivación del cliente para solicitar ayuda ya que para que se dé esta condición es intrínsecamente necesario que exista, en grado mínimo, una autopercepción del estado de incongruencia o angustia. Esta consideración es lo que indujo a Rogers a cambiar el concepto de paciente por el de *client*, significando, con ello, que la persona en incongruencia acude voluntariamente a la consulta en demanda de ayuda.

Así, y en virtud de esta condición, el cliente encara una situación que percibe como problema serio y significativo, está abrumado por confusiones y conflictos y tiene un deseo inseguro o ambivalente de aprender o cambiar, que surge de la dificultad del individuo al enfrentar la vida.

Sin embargo, el trabajo terapéutico y de investigación que llevaban conjuntamente Rogers y Gendlin con personas esquizofrénicas en Wisconsin planteó serios interrogantes a esta condición:

La primera enseñanza, que captamos gradualmente, fue que este grupo es quizá uno de los más difíciles que hayamos conocido en materia de probabilidades de cambio. Trabajamos con individuos psicóticos más o menos crónicos, grupo difícilísimo según lo indican numerosas experiencias... Algunos no sólo carecen de motivaciones sino que oponen una resistencia activa a cualquier intento que se haga por ayudarlos... Es muy distinto trabajar con clientes conscientemente motivados, ya sean neuróticos o psicóticos, que hacerlo con una persona que carece de motivaciones conscientes así sea normal, neurótica o psicótica... es más difícil trabajar con la falta de motivación consciente en el individuo que con el problema de la psicosis.²⁷

También Eugene Gendlin expresa estas dificultades:

El trabajo con los pacientes esquizofrénicos hospitalizados aceleró en gran medida la tendencia experiencial de la terapia-centrada en el cliente. Obtuvimos sujetos mucho menos esperanzadores... Una vez tras otra nos enfrentábamos a largas horas de un silencio muy sólido. Este no es el tipo de silencio que valoramos en psicoterapia cuando el sujeto explora profundamente su mundo interior. Sino que era un silencio de vacío, resistencia, de no saber lo que hacer. Otro tipo de silencio era hablar continuamente sobre temas triviales y externos... No tenían ningún interés en enfocar sobre sus sentimientos... el proceso terapéutico auto-impulsado no tenía

²⁷ Extracto del informe elaborado en 1962 por Rogers titulado: “Algunas enseñanzas recogidas en un estudio de psicoterapia con esquizofrénicos”. El informe está traducido y publicado en castellano en el libro ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.

*lugar... Tanto los pacientes silenciosos como los que no paraban de hablar rechazaban la terapia y al terapeuta con regularidad.*²⁸

Estos apuros impulsaron nuevas averiguaciones protagonizadas, especialmente por Eugene Gendlin para buscar elementos y factores promotores de cambio y sanación en personas no motivadas. Gendlin llegó a dos conclusiones que inspirarían enormemente la evolución de la psicoterapia experiencial.

En primer lugar, Gendlin propuso que el terapeuta debía adoptar una presencia más activa y no solamente esperar la demanda del paciente con actitud de escucha y una destreza de reflejo del sentimiento, trascendiendo las técnicas hasta ahora utilizadas. Para Gendlin, esta actividad del terapeuta consistía en relacionarse con su paciente como persona sensible y valiosa que es. Independientemente de lo equivocado y lo extraño que fuera el comportamiento objetivo del cliente, éste podía ser compartido y confrontado en un encuentro de persona a persona y el terapeuta podía buscar, encontrar y responder a la integridad implícita en el comportamiento del paciente. Se trataba, en fin, de que el terapeuta comunicara su experiencia inmediata respecto a los sentimientos que le producía este comportamiento:

*A cada instante el terapeuta experimenta múltiples eventos y sentimientos o sensaciones, en su mayoría concernientes al cliente y al momento actual, y no necesita esperar pasivamente hasta que aquel exprese algo íntimo o terapéuticamente pertinente. En vez de esto puede bucear en su propia vivencia momentánea y encontrar en ella una reserva constante a la que pueda recurrir y con la cual puede iniciar, ahondar y continuar la interacción terapéutica hasta con una persona silenciosa, externalizada o sin motivaciones... Mi respuesta tentativa es que el terapeuta puede ser más activo, y, al mismo tiempo mostrar una imagen mínima de imposición y amenaza siempre que se exprese a sí mismo... Supongamos que el cliente no me da nada de sí, nada íntimo o que exprese su personalidad. Es entonces cuando debo recurrir a mi propia reserva para hallar dentro de mí la respuesta que he de darle y que será una expresión clara e íntima de lo que siento en ese momento, en su compañía.*²⁹

Con esta declaración Gendlin pone en duda la actitud no-directiva del terapeuta entendida como “no hacer” para sustituirla por una actitud más activa, aunque no impositiva, en el estar presente en la relación terapéutica. Al mismo tiempo, Gendlin revaloriza la primera condición que enunciaba la necesidad del contacto y se decanta por el contacto frente a la espera. Gendlin incluso establece la forma del contacto que consiste en la comunicación explícita por parte del terapeuta de su experimentar interno con respecto a su relación con el paciente. Esta forma es conocida como *inmediatez*, que también formulara Carkhuff³⁰.

Estos aportes generaron ciertamente cambios significativos en las concepciones de Rogers que, por cierto, renunció definitivamente a denominar a su terapia no-directiva; concibió una manera nueva de promulgar la actitud de la congruencia, dándole mayor significatividad, aun frente a la empatía que hasta ahora había dominado

²⁸ Extracto de un informe de Eugene Gendlin sobre la misma investigación publicado en 1967 y titulado: “Procedimientos terapéuticos con esquizofrénicos”. El informe está traducido y publicado en castellano en el libro ALEMANY, C. (1997) ya citado anteriormente.

²⁹ Fragmento de otro de los informes de Gendlin sobre el trabajo con esquizofrénicos titulado: “Comunicación subverbal y expresividad del terapeuta. Tendencias de la terapia centrada en el cliente en el tratamiento de esquizofrénicos” y publicado en 1963. Existe una traducción al castellano publicada en el libro de ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980) citado anteriormente.

³⁰ Robert Carkhuff se había incorporado en 1961 al equipo de Rogers en la Universidad de Wisconsin, pero su colaboración no duró mucho, pues el método de Rogers le debió parecer demasiado blando y de poca incisividad con los enfermos esquizofrénicos e intentó buscar un modelo para convertir en más eficaz la relación de ayuda.

en mayor medida su manera de intervenir y le inspiró a expandir su teoría hacia otros ámbitos no terapéuticos en los que no era necesario presuponer motivación previa. Al mismo tiempo abogó, todavía más, por la sustancialidad del encuentro existencial en la relación terapéutica y fue desechando la misma técnica que había diseñado como respuesta-reflejo dejándose llevar mucho más por la intuición que emanaba de esta relación que no por los aprendizajes de las destrezas adquiridas.

*La mayoría de nosotros acabamos empleando un método consistente en expresar nuestros sentimientos o sensaciones inmediatas sin imponérselas al cliente... Como dice Gendlin, el terapeuta puede recurrir a su propia experiencia momentánea y hallar en ella un venero permanente al que puede recurrir y mediante el cual puede iniciar, profundizar y continuar la interacción terapéutica aún con una persona callada, no motivada o que externalice sus problemas.*³¹

Gendlin halló, en segundo lugar, que el paciente que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible, podía ser seleccionado por las sesiones grabadas de terapia, y lo que estos pacientes hacían era distinto a lo de los demás. Averiguó que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que promovía el cambio sino que la diferencia estaba en cómo hablaban los pacientes. Y esa manera de hablar era sólo una señal externa de lo que los pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Este hallazgo era contrario a sus predicciones iniciales, pues suponía que la psicoterapia ordinaria no enseñaba a los pacientes esta habilidad, que llamó *acto interno*, promotora del cambio y la sanación. La investigación le mostraba repetidamente que los pacientes con resultados positivos mejoraban en esta destreza pero, hasta cierto punto, ya la disponían desde el principio. Los que fracasaban no la tenían en absoluto ni la conseguían sólo mediante psicoterapia.

Gendlin descubrió que este acto interno era un proceso en el que el paciente establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y *corporal* al que Gendlin denominó *felt-sense*³², y que consistía en el sentir del cuerpo de un problema o situación particular:

*Cuando las personas cambian, lo muestran físicamente. Al principio, puede ser que esto no se note al exterior, excepto en la relajación momentánea y la facilitación de un cambio coproal, una circulación mejor y el respirar más profundo. Pero después de una temporada más larga, con muchos cambios en distintos problemas, es decididamente notable en la cara, el porte, todo el cuerpo. Y puede ser un cambio asombroso.*³³

Esta experiencia inmediata, corporal, se experimenta en el instante como confluencia de sentimiento y conocimiento que genera una distancia reducida entre el sujeto y la experiencia unida a una sensación de cambio y movimiento. Al principio esa sensación es difusa y pre-conceptual pero si se le atiende se convierte en referente de cambio y direccionalidad realmente sentida.

Carl Rogers quedó sorprendido y maravillado por este descubrimiento de extraordinarias consecuencias potencialmente constructivas para el cambio y el crecimiento, pues implicaban, por primera vez, las posibilidades de ayuda y facilitación a personas desmotivadas y reacias a la curación por no detectar su propio estado de angustia. Y vislumbró, también por vez primera, la significación del cuerpo como depositario de significado y agente de ese acto interno experiencial.

El cliente a menudo no advierte con claridad qué es lo que acaba de golpearlo en ese momento. No obstante, eso no parece demasiado importante, puesto que el hecho en cuestión es una entidad, un referente al que puede recurrir una y otra vez para

³¹ ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Op. cit.* pp. 193-194.

³² Sensación-sentida.

³³ GENDLIN, E. (1988): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero, p. 51.

*descubrir más acerca de él... A pesar de ello constituyen puntos de referencia sólidos, a los cuales el cliente puede acudir cuantas veces quiera, hasta satisfacer su necesidad de saber qué son. Tal vez se trate de un acontecimiento **fisiológico** definido con claridad, de un sustrato de la vida consciente al que el cliente puede recurrir con propósitos de investigación. Gendlin ha llamado mi atención acerca de esta significativa cualidad de la vivencia como referente.*³⁴

Estos hallazgos estimularon a Gendlin a buscar una técnica para enseñar ese importante acto interno crucial y gradualmente fue descubriendo los pasos para hacer exactamente lo que estos pacientes con éxito habían hecho de forma natural. Así prescribió el procedimiento de seis pasos –*focusing*– despojando a la terapia de su exclusividad en enseñarlo porque la gente puede hacerlo por sí misma y unos con otros, y sustrajo a los terapeutas del poder distintivo de estar a cargo de este proceso de cambio. Toda una revolución.

Rogers, por su parte, pudo aplicar su enfoque a la educación –sin partir de la suposición de que los estudiantes estuvieran motivados–, a los grupos, a los conflictos internacionales y a las relaciones interpersonales en el seno de las cuales no tiene que darse un estatus diferenciado entre las personas que la conforman. Al mismo tiempo, consideró que una relación interpersonal basada en el resto de condiciones facilitadoras promueve el despliegue de la tendencia actualizante, del cambio y del desarrollo sin necesidad de que establezca un proceso terapéutico definido.

Gendlin, a partir de ahí, expandió el *focusing* en parejas en situaciones en las que ambos participantes son “clientes y terapeutas” y, por tanto, ambos participan intersubjetivamente del encuentro en situación de absoluta igualdad.

Esta segunda condición quedó así relegada y, paradójicamente este relego supuso una reafirmación de la hipótesis fundamental pues implica que una persona vulnerable puede experimentar las condiciones independientemente de que se las ofrezca o no un terapeuta porque el proceso actualizante de la persona puede promoverse de otros modos. Así, resulta funcionalmente cierto que la gente mejora terapéuticamente sin hallarse en una relación con terapeutas que de forma consistente mantengan estas condiciones y pueden participar de relaciones interpersonales significativas que generen desarrollo, crecimiento y cambio.

La fuerza de la congruencia.

La tres condiciones siguientes que enunció Rogers establecen el esquema básico del enfoque centrado en la persona y experiencial y se refieren a las actitudes relacionales que dispone el terapeuta en su relación con el cliente. Las actitudes, en tanto relacionales, constituyen el fundamento de la intervención y son, por ello, necesarias y suficientes.

La primera actitud, formulada como tercera condición es la denominada autenticidad, coherencia o congruencia. Rogers la enunció inicialmente así: “Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con cliente”.

Esa actitud significa que el terapeuta es él mismo. Ser uno mismo trae aparejado el proceso de ir desposeyéndose de máscaras y roles. Implica presentarnos en la relación siendo como uno realmente es, sin interferencias entre ser mi yo auténtico y mi yo que me gustaría ser. Esta congruencia del terapeuta cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación. Ser uno mismo en estos tres niveles es ser mi yo auténtico, ser una

³⁴ ROGERS, C. (1972): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós, p. 138.

persona unificada. Se trata de que el terapeuta deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate de su proceso experiencial y de las emociones que experimenta aquí y ahora que van siendo accesibles a la conciencia y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la relación y de comunicarlos si persisten. Establece así una relación de persona a persona.

Mediante la actitud de autenticidad el terapeuta no se niega a sí mismo ninguno de los sentimientos que experimenta en la relación y está dispuesto a experimentar de manera transparente cualquier sentimiento persistente y a comunicarlo. El terapeuta se hace vulnerable en vez de adoptar un papel de profesional o de especialista.

La autenticidad o congruencia es, entonces, una disposición interna a estar abiertos a la experiencia, percatarnos y comunicarla. Significa que el nivel de la experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad. Ser auténtico –dirá Rogers- implica la difícil tarea de familiarizarse con el propio flujo interior de vivencia que se caracteriza especialmente por su complejidad y continua variación.

Esta condición, después de los trabajos de Wisconsin, adquirió una importancia radical, mayor incluso que la de la empatía que originó los primeros trabajos de Rogers en Chicago. Rogers llega a afirmar:

Si estoy dispuesto a que esta autenticidad se manifieste en la relación, entonces puedo tener la certeza casi absoluta de que el nuestro será un encuentro importante en el cual ambos aprenderemos y nos desarrollaremos. Me he preguntado algunas veces si esta no será acaso la única cualidad de peso en una relación de terapia o counseling.³⁵

Sin duda este cambio de intensidad en la significación de la autenticidad fue debido a las sugerentes aportaciones de Gendlin a raíz del trabajo mencionado con esquizofrénicos. Gendlin supo entrever cómo funcionaba este proceso interno de conexión entre la vivencia y la conciencia y vislumbró que, precisamente era este proceso el que predecía el éxito terapéutico.

Otra característica de la terapia centrada en el cliente se refiere a la expresividad del terapeuta. Antiguamente, la terapia centrada en el cliente no la aprobaba. Los terapeutas deberán ser ellos mismos siempre... Es necesario que el terapeuta sea él mismo, que exprese sus sentimientos.³⁶

Resulta cuando menos curioso que el máximo descubrimiento del trabajo conjunto de Rogers y Gendlin como es el detallar este proceso interno hacia la congruencia, esto es; el proceso de definir la conexión entre los niveles de la experiencia, la conciencia y la comunicación; independientemente del desarrollo posterior por parte de cada uno de ellos, no sea atribuible, en exclusiva, a ninguno de los dos; por el contrario, ambos se reconocen mutuamente la originalidad y manifiestan la fuerza de este descubrimiento. Así, dice Rogers, a propósito del proceso de experimentar:

Estas sensaciones cambian en el instante mismo en que intento expresarlas... Gendlin ha explicado de manera excelente la importancia del concepto de vivencia y su relación con el counseling y la terapia; su trabajo puede complementar lo que he tratado de decir.³⁷

Y Gendlin también reconoce las enseñanzas de su maestro:

Rogers descubrió que desde el interior surge un proceso de autopropulsión... Para los terapeutas formados con Rogers era obvio que cada persona se encuentra en el centro de dirección de su propia vida y que sólo se la puede ayudar mediante los

³⁵ ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Op. cit.* p. 95.

³⁶ GENDLIN, E. (1974) en ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* p. 205.

³⁷ ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Op. cit.* p. 94.

*significados de su propia complejidad y de sus propios pasos...Los descubrimientos de Rogers han tenido muchas implicaciones en otros campos y en los que se desarrolló con soltura: es muy cierto que en educación los procesos más profundos se originan desde el interior.*³⁸

La fuerza de esta condición es bien sabida: el desarrollo del proceso y técnica del enfoque corporal y la filosofía de lo implícito por parte de Gendlin, la expansión del enfoque centrado en la persona a todos los ámbitos de las relaciones humanas por parte de Rogers y la actual consideración de que la máxima expresión de la autenticidad en una relación interpersonal es la inmediatez – la comunicación de cómo me siento contigo y tú conmigo en este preciso instante-, lo que genera simetría y mutualidad en la relación y promueve la experiencia del encuentro.

Consideración positiva e ¿incondicional?

Otra condición actitudinal necesaria para crear un clima facilitador del despliegue de la tendencia actualizante es la que hace referencia, en términos utilizados por Rogers, a la consideración positiva incondicional, la estima o la aceptación. Rogers la formula como cuarta condición: “Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente”. Esta actitud del terapeuta es una disposición intencional a validar la experiencia de su cliente. Consiste en una mirada positiva llena de aprecio y aceptación. Considerar positivamente al cliente quiere decir confiar en su capacidad para desarrollarse y crecer. Implica relacionarse con el cliente sin juicios, sabiendo que en su interior dispone de amplios recursos para autodirigirse y para promover su propio crecimiento. Esta consideración positiva incondicional precisa que el terapeuta disponga de una intención profunda de saber esperar, sin ansias de control, sin querer que el cliente actúe como el terapeuta desearía que lo hiciera. Significa confianza en el cliente, interés y expresión de una relación de calidez y acogida sin condiciones.

Esta aceptación no implica necesariamente aprobación o acuerdo. Sin embargo, el terapeuta centrado en la persona admite que cada persona es única e irrepetible, con capacidad libre de orientarse hacia el camino de su propia elección responsable. Se trata de mostrar respeto por las decisiones del otro con independencia de mi acuerdo o desacuerdo. Esta ausencia de juicio valorativo no puede confundirse con la neutralidad. El terapeuta centrado en la persona muestra acercamiento, amor, realiza una opción decidida y valiente de generosidad afectiva, y sabe manifestar este amor sin esperar nada a cambio.

La discusión del equipo de Rogers respecto a esta condición se centró en el asunto de la *incondicionalidad* de la consideración. ¿Y si el terapeuta no siente, en algún momento, de manera genuina y experiencial, esta consideración positiva? ¿Existe alguna contradicción inherente entre esta condición y la actitud de autenticidad? Si se da una contradicción de sentimientos positivos y negativos ¿se trata de mostrar consideración positiva o expresar autenticidad?

Rogers fue radical, aunque fuera a modo de tentativa, se pronunció por la absoluta necesidad de que el terapeuta mostrara esta disposición incondicional para poder promover un clima psicológico que permitiera el despliegue de la tendencia actualizante:

Hay un aspecto de esta actitud acerca del cual me siento menos seguro. Presento, pues, a título tentativo la hipótesis de que cuanto más incondicional sea el

³⁸ GENDLIN, E. (1988) en ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* pp. 369-370.

*aprecio positivo tanto más eficaz será la relación, entendiéndose por " incondicional" el hecho de que el terapeuta aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional. No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, pero siente un aprecio positivo e **incondicional** por esa persona; es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar.*³⁹

Esta radicalidad hizo que Rogers eliminara toda interpretación sustituyéndola por esta aceptación incondicional, vio que los diagnósticos eran inadecuados, perjudiciales y frecuentemente mal utilizados; así que los eliminó, hizo de su espacio psicoterapéutico un espacio abierto desechando la burocracia de los historiales médicos del paciente, la toma de notas durante la sesión terapéutica, la distancia clínica y otras actitudes clásicas. Y revolucionó la relación terapéutica convirtiéndola en un espacio de encuentro en el que lo que importaba no era tanto el contenido ni las formas o procedimientos como la manera y la cualidad de la experiencia que acontecía.

En esa batalla discursiva Eugene Gendlin se puso del lado de Rogers, confirmando esta condición de aceptación del todo lo que surja y recibiendo curiosamente y con aprecio cualquier sensación que experimente el cliente.

*A menudo he discutido con otros terapeutas sobre las tres condiciones necesarias para la terapia según Rogers. La empatía queda claro, pero mucha gente se pregunta ¿cómo se puede ser genuino y sentir a la vez consideración positiva incondicional? Muchas veces hay tantas cosas desagradables en el cliente que, genuinamente, no pueden ser consideradas positivamente. Pero no veo ninguna contradicción porque, tal y como yo lo formulo, la consideración positiva incondicional tiene que ver con la persona y no con lo que trae a terapia... No digo que siempre sea fácil compadecerse por todas las personas que luchan dentro de sí mismas, sólo digo que no hay ninguna contradicción.*⁴⁰

Así que, en realidad, Gendlin ha elevado a principio absoluto general una intuición tentativa de Rogers. Este principio ocupa también un lugar procedimental destacado en su método, el *focusing*, que entre los seis pasos contiene el de *recibir*: acoger cualquier cosa que surja, agradecer que la experiencia nos haya hablado a través del cuerpo, intentar que nuestra capacidad crítica no nos haga menospreciar la sensación corporalmente sentida, permitir que el paso que se dé tenga el espacio que necesita, no rechazarlo, por muy extraño o erróneo que pueda parecer.

El nuevo paradigma centrado en la persona y experiencial hoy va más lejos. Reconvierte esta consideración positiva incondicional en amor profundo y generoso, una actitud altruista que se muestra independientemente del hecho de que exista correspondencia afectiva, significa penetrar activamente en el interior de la otra persona y sorprenderse por la maravilla que contiene el otro para poder iniciar una senda de conexión y encuentro. Esta manifestación de afecto es auténtica, sin simulacros ni exhibicionismos, sino paciente y casi tímida porque no intenta violentar al otro sino respetarlo.

Para que un terapeuta sienta profundamente esta disposición al afecto, ha de aceptar primeramente sus propios sentimientos, aceptarse a sí mismo, sin cortapisas que impidan cerrarse a su singular proceso experiencial, abriéndose al campo ampliado de su conciencia y viendo todo lo que está ahí, en el centro de su cuerpo, en su experimentar, y asombrándose de lo que surge integrándolo como parte esencial de sí mismo. En este sentido de generosidad afectiva la consideración positiva incondicional

³⁹ ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Op. cit.* p. 97.

⁴⁰ GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial.* Barcelona: Paidós, p. 404.

es amor. Amor no posesivo que no es sino una actitud que nace del núcleo de la persona y se desprende en todo el complejo fenoménico de la experiencia.

Matices en torno a la empatía.

La quinta condición de Rogers corresponde a la tercera actitud básica, la empatía, que es la más conocida de las propuestas realizadas por Carl Rogers y fue, en los inicios del trabajo del maestro, un punto de partida para su revolución terapéutica. Rogers la denominaba, inicialmente, “actitud no-directiva” y le construyó una herramienta, la respuesta-reflejo; pero a medida que fue profundizando en su contenido se dio cuenta de que era una condición mucho más actitudinal que una técnica de intervención.

En este sentido, en los enunciados de 1957, Rogers expresa esta condición de este modo: “que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente”. Y al mismo tiempo añadía una definición de esta actitud:

El estado de empatía o de comprensión empática, consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esta condición de “como si”... Si esta condición de “como si” está ausente, nos encontramos ante un caso de identificación.⁴¹

Rogers remarca tres aspectos, en primer lugar que la actitud ha de ser experimentada por el terapeuta, es decir; genuina, realmente sentida; en segundo lugar que la empatía consiste en familiarizarse con el marco interno del cliente, es decir; con su autopercepción; en tercer lugar, que no se trata de identificación.

Así, la empatía implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco, bucear en este mundo subjetivo, comprenderlo y manifestar esta comprensión que será percibida por el otro.

Es un escuchar activo que quiere atender el interior del cliente. Significa, en cierto modo, hacerse propia la experiencia del otro *como si* fuera mi propia experiencia por medio de la interiorización del otro, experimentar al otro y, simultáneamente, observar las asociaciones cognitivas y afectivas de uno mismo con esta experiencia para reflejar al otro aquello que está comunicando.

Este escuchar activamente no es identificarse con el otro, ni proyectar el deseo a que el otro sienta aquello que yo desearía escuchar. Presupone la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y la del otro. Este escuchar del terapeuta es un estado interno, una experiencia emocional que consiste también en implicarse para conocer y participar en la experiencia del otro. El estar en actitud de empatía es incompatible con el estar aconsejando. El terapeuta empático sabe permanecer en silencio, con un silencio activo y cálido, y es capaz de manifestar esta presencia silenciosa a través de la disposición de su conciencia que transmite energía y vincula las profundidades de su cliente. Pero esta empatía no es una técnica ni una simple conducta habilidosa del responder, sino que es una apuesta por el ejercicio vivencial de la alteridad, un estilo, un esfuerzo para incardinarse en la experiencia del otro y confluir intuitivamente con su proceso experiencial sin evaluarlo ni juzgarlo.

Este último aspecto, el de ligar la empatía más que con la autopercepción del cliente con su propio proceso experiencial, pre-perceptivo y preconceptual, es una de las matizaciones de Eugene Gendlin al concepto rogeriano de empatía. Gendlin cree que el

⁴¹ ROGERS, C. (1982): *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión, p. 45. Se trata de la traducción de la definición dada en 1957.

terapeuta debe conectar su comprensión no sólo con lo que el cliente percibe de sí mismo sino con su *experiencing*, es decir, con la sensación-sentida corporalmente que todavía no ha sido conceptualizada. Al mismo tiempo, Gendlin considera que el terapeuta debe reflejar, o resonar, en casi todas las ocasiones (al contrario de Rogers que permanecía más silencioso, gesticulaba suavemente o emitía algunos sonidos que indicaban comprensión):

Yo caracterizo la escucha reflexiva de forma mucho más central que Rogers. Otras formas de expresar la empatía pueden errar en el intento de generar el proceso terapéutico que surge desde dentro. Sin el reflejo, poco a poco ni el cliente ni el terapeuta pueden descubrir lo que realmente se quería decir y se sentía, aislando lo que podría surgir desde el lado interno que se abre cuando el mensaje ha sido plenamente recibido. Pero Rogers tenía mucha razón cuando decía que las condiciones relacionales son elementos primarios de la terapia. La escucha, el focusing, y el resto de los procedimientos sólo son efectivos dentro de una relación interpersonal segura, genuina y de confianza. El resto es algo que dos personas prueban, personas que siempre son más importantes y reales que cualquier procedimiento. En terapia, la relación con la persona que está ahí es lo que tiene mayor importancia; luego viene la escucha y las instrucciones de focusing en tercer lugar.⁴²

Carl Rogers aceptó cambiar su definición inicial de empatía a propuesta de las orientaciones de Eugene Gendlin sobre el proceso de experimentar y el significado sentido y, así, convirtió la empatía en un estar cerca del otro de carácter muy profundo:

A fin de formular la definición actual (de empatía), me gustaría echar mano del concepto de vivencia, tal como lo formuló Gendlin. Este concepto enriquece de varias maneras mis ideas. Gendlin es de la opinión de que en el organismo humano tiene lugar de forma ininterrumpida un flujo de vivencias hacia el que el individuo puede dirigirse repetidas veces, utilizándolo como punto de referencia para descubrir el significado de su existencia. Según él, empatía es resaltar con sensibilidad el “significado sentido” que el cliente está transformando en vivencia en un determinado momento, a fin de ayudarlo a centrarse sobre este significado hasta llegar a su vivencia plena y libre... El cliente verifica (la conexión entre experiencia y significado), en opinión de Gendlin, con el que estoy de acuerdo, mediante la comparación con el flujo psicofisiológico que corre en su interior. Este flujo es algo muy real, pudiéndolo utilizar las personas como punto de referencia.⁴³

Con la aceptación de esta contribución de Gendlin, Carl Rogers redefine su comprensión empática que ahora requiere una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en el cliente en relación a los significados que va percibiendo, requiere también la capacidad de moverse delicadamente por el interior del cliente sin tratar de revelar sentimientos de los que la persona todavía no se percata experiencialmente. Al mostrarle los posibles significados presentes en el flujo de sus vivencias, ayudamos a la persona a que se centre en esta modalidad útil de punto de referencia, a que plasme en vivencias los significados de forma más plena y a que progrese en esta vivencia. De alguna manera implica apartar nuestro propio yo para entrar en el mundo del otro sin ideas preconcebidas. Esto sólo puede hacerlo un terapeuta que esté seguro de que no se perderá en el mundo posiblemente extraño del otro y pueda volver sin dificultades a su propio mundo cuando lo desee.

⁴² GENDLIN, E. (1999): *Op. cit.* pp. 417-418.

⁴³ ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981): *La persona como centro*. Barcelona: Herder, pp. 86-87.

Sin embargo Rogers no comparte la segunda reflexión de Gendlin, sobre la necesidad de resonar en cada ocasión⁴⁴. Precisamente porque la empatía es más presencia que destreza, Rogers se va dando cuenta, de cada vez en mayor medida, que cualquier destreza en el responder no se corresponde con esta actitud que considera mucho más intuitiva, por lo que incluso reniega de su respuesta-reflejo y llega a afirmar:

*En situaciones óptimas, el terapeuta se introduce hasta tal punto en el mundo privado de su interlocutor, que no sólo es capaz de clarificar los pensamientos de los que el cliente es consciente, sino los que están ligeramente sumergidos en su subconsciente. Este modo sensible y activo de escuchar es sumamente excepcional en nuestras vidas... Sin embargo, esta forma especial de escuchar constituye una de las fuerzas de cambio más potente que conozco.*⁴⁵

Rogers descarta así el reflejo como herramienta fundamental, Gendlin lo recupera como inevitable, dándole categoría procedimental en su técnica de los seis pasos –resonar–.

Rogers presenta una evolución desde la empatía conductual –la respuesta-reflejo–, hacia la empatía actitudinal –la comprensión del marco perceptivo del otro–, para derivar a la empatía intencional e intuitiva –la sintonía y resonancia con el experimentar del otro–.

Gendlin en cambio, hace convivir la empatía intencional a partir del proceso experiencial del otro, con la empatía como conducta en base a la destreza del resonar.

En cualquier caso, los efectos de esta disposición son extraordinariamente transformativos y poderosos. La empatía es, sin duda, uno de los componentes esenciales e irrenunciables del enfoque centrado en la persona y experiencial.

La condición de la controversia.

La sexta condición que enunció Carl Rogers era la siguiente: “Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra”.

Para Carl Rogers la percepción por parte del cliente, aunque fuera en grado mínimo, de la consideración positiva incondicional y de la empatía del terapeuta era un asunto crucial. Rogers significó que las actitudes básicas no existen en un mundo aislado en el interior del terapeuta, y por consiguiente no pueden ser eficaces a menos que sean comunicadas al cliente hasta cierto punto y que él las perciba:

*Sólo se podrá pronosticar una evolución en la personalidad del cliente y un cambio en su conducta cuando **perciba**, aun en grado mínimo, la autenticidad del terapeuta y la aceptación y empatía que éste siente hacia él.*⁴⁶

Esta condición comportaba ciertas implicaciones en cuanto al terapeuta, que necesitaba ser sensible no sólo a lo que pasaba dentro de él mismo y al flujo de sentimientos o sensaciones del cliente, sino ser sensible a la forma en que el cliente recibe sus comunicaciones. Rogers afirmaba que, sin esta condición, las personas –especialmente las más perturbadas como los esquizofrénicos–, podían percibir la empatía como falta de compromiso y el aprecio incondicional como indiferencia o la

⁴⁴ Gendlin incluso diseñó un procedimiento para explicar minuciosamente este resonar que tituló “El manual de la técnica del escuchar” y está contenido en su libro citado: *Focusing*.

⁴⁵ ROGERS, C. (1986): *El camino del ser*. Barcelona: Kairós, p. 62.

⁴⁶ ROGERS, C y STEVENS, B. (1980): *Op. cit.* p. 99. Rogers, inicialmente sólo consideraba que el cliente debía percibir en grado mínimo la consideración positiva y la empatía para el cambio terapéutico, después de la discordia con Gendlin, Rogers añadió que también la autenticidad debía ser percibida.

calidez como proximidad amenazadora y los sentimientos del terapeuta como falsos. Así, Rogers deseaba que la comunicación del terapeuta fuera de una forma que resultara clara a cada cliente en particular para que pudiera percibir sin ambigüedades lo que el terapeuta experimentaba en la relación. Sin duda Rogers se percataba de que el principio era fácil pero su logro difícil y complicado. En realidad, este tipo de comunicación particularizada en cada cliente derivaba a desposeerse de cualquier técnica preconcebida de respuesta, incluso la del reflejo, y confiar en la propia capacidad intuitiva en la manifestación de la relación con el otro.

Gendlin, convencido de que el proceso interaccional funcionaba por sí mismo si se enseñaba al cliente la destreza de estar en contacto con su propio experimentar, el éxito terapéutico no tenía nada que ver con el terapeuta ni con su capacidad intuitiva⁴⁷ sino con el uso procedimental de hacer explícito lo que está implícito; no podía estar de acuerdo con esta condición que, además de centrarse en el proceso interno del cliente, intentaba una comunicación sutil sin disponer de una técnica adecuada y, al mismo tiempo, desechaba el reflejo que para él no era tanto una manera de comunicar comprensión como una destreza para que el cliente resonara consigo mismo y pudiera ajustar su sensación corporalmente sentida con la conceptualización. Este mecanismo es el que, para Gendlin, impulsa el cambio y el desarrollo.

*Cuando trabajé con Carl Rogers a veces tomaba cosas teóricas más y a veces yo tomaba las suyas y por supuesto yo tomé más de las suyas que él de las más, pero el único tema que no recuerdo que admitiera fue mi argumento acerca de que las tres condiciones fueran suficientes sin la condición de que el cliente tuviera que **percibir**las. Él decía: “lo genuino, la empatía y la consideración positiva, y el hecho de que el cliente lo percibe”. No pienso que esto sea necesario; sé que la percepción no es necesaria porque muchos clientes están convencidos durante un año o dos que nadie podría agradecerles o entenderles y el proceso funciona de todas formas y eventualmente cambian sus percepciones.*⁴⁸

Gendlin se distanciaba de Carl Rogers. Aunque resulta evidente que coincidían esencialmente sobre las características del proceso de cambio, Gendlin fue incapaz de estar de acuerdo con esta creencia de Rogers de que la percepción de un ambiente seguro y la reducción de las defensas generaban las bases para dicho proceso. La razón fundamental que Gendlin argumentaba era el carácter interaccional de todas las formas de vida naturales y también en la vida de la persona. Esta interacción es la forma primaria de vida (también la interacción con uno mismo es una forma de interacción), la ausencia de interacciones importantes perturba el carácter de cualquier forma orgánica en su estar en el mundo. De esta forma, Gendlin ve que la facilitación de la interacción depende de los *insights* emocionales y de la relación terapéutica como dos elementos que fomentan el proceso. En este sentido, el cambio no depende de la permisividad originada en la conciencia sino de la adecuación de la interacción ofrecida; por lo que las actitudes básicas de Rogers son significativas, no porque el cliente las perciba como tales, sino porque orientan al terapeuta a ofrecer una adecuada interacción.

De este modo, Gendlin descartó definitivamente la idea de que la terapia que tenía éxito conduciría de forma automática hacia un vivir más experiencial y se centró

⁴⁷ Gendlin llega a afirmar graciosamente: “La gente cree erróneamente que los profesionales tienen algún tipo de magia y por eso continúan yendo durante años en los cuáles no son oídos ni escuchados, sino por el contrario dejados con la misma soledad interna...La terapia debe centrarse en que la persona llegue a ser capaz de poder dar nombre a sensaciones, poder vivirlas experiencialmente e interactuar con ellas”. En ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* p. 205.

⁴⁸ GENDLIN, E. (1988). Transcripción de la Conferencia Inaugural en el Congreso Internacional de Lovaina. En ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* pp. 399-400.

en investigar un procedimiento que le ilustrara la ecuación de saber cómo funcionaba cuando funcionaba este proceso interno. La consecuencia filosófica es inevitable: si la habilidad para enfocar tenía que ser lo suficientemente alta desde el principio con el fin de lograr el éxito terapéutico, entonces el reto consistía en buscar la mejor forma de enseñarlo cuando se diera con suficiente intensidad. De ahí que el paso hacia las instrucciones de *focusing* y el inicio de un cambio de postura fueron las que provocaron tensiones y numerosas discusiones en el ámbito de la terapia centrada en la persona.

La obstinación de Rogers en mantener esta última condición⁴⁹ y la insistencia de Gendlin en desacreditarla⁵⁰ generó suficientes motivos de ruptura. Pero también impulsó las investigaciones de cada uno que se materializaron en múltiples nuevas propuestas en el campo de la psicoterapia y las relaciones humanas.

La proyección en los grupos, más motivos de discordia.

El trabajo conjunto de Rogers y Gendlin en Wisconsin no se limitó a la investigación terapéutica con pacientes esquizofrénicos. Rogers, en su etapa de Chicago, había desarrollado una orientación centrada en la persona en la manera de impartir sus clases que extendió luego a grupos intensivos. Gendlin, cuando recuerda las clases con su maestro manifiesta:

*Carl Rogers incorporaba una nueva dimensión que siempre influyó en la formación que ofrecía: en vez de contenidos preparados, cortados y secados, presentaba el método en su proceso de elaboración, ofreciendo así la excitación de la colaboración, las contribuciones y el pensamiento en el límite de lo conocido. Empezaba cada curso ofreciendo una larga lista de materiales y recursos (cintas, libros, etc.) e invitaba a los estudiantes a decidir por dónde empezar, qué usar y cómo proceder. Eso nos permitía experimentar y ejemplificar exactamente el tipo de proceso que se quería enseñar.*⁵¹

Este tipo de experiencias condujo a Rogers a probar nuevos programas en la Universidad de Chicago, a partir de 1947, de experiencias grupales intensivas. Era un intento de ligar el aprendizaje cognitivo con el que era fruto de la experiencia. Estas experiencias incluían las metas de una más elevada autocomprensión y un aprendizaje vivencial de actitudes para las relaciones de ayuda. Los grupos de Chicago se orientaron sobre todo hacia el desarrollo personal y el aumento y mejora de la comunicación y las relaciones interpersonales, en vez de considerar que éstas eran finalidades secundarias.

Este movimiento inicial ofreció una gran cantidad de experiencias profundas y significativas a los estudiantes y tuvo tanto éxito que Rogers continuó expandiendo este método en seminarios de verano y otros eventos.⁵² No es de extrañar que en Wisconsin,

⁴⁹ “No basta con que estas condiciones existan, es imprescindible lograr comunicarlas al cliente”. ROGERS, C. (1972): *Op. cit.* p. 251.

⁵⁰ “Carl Rogers estaba en lo cierto al proponer la genuinidad como una de sus tres condiciones para la terapia junto a la empatía y la consideración positiva incondicional. Pero no estaba del todo en lo cierto cuando añadió que el cliente debe percibir estas tres actitudes en el terapeuta... los cuerpos humanos experimentan sus situaciones inmediata y directamente y no sólo a través de la pantalla interpretativa de lo que perciben o piensan que está pasando. Muchos clientes inician la terapia muy lejos de ser capaces de *percibir* que alguien les comprende y se preocupa por ellos. A pesar de esta falta de percepción, la interacción concreta tendrá sus efectos. El proceso orgánico se moverá hacia delante y cambiará a la persona”. En GENDLIN, E. (1999): *Op. cit.* p. 417.

⁵¹ GENDLIN, E. (1999): *Op. cit.* p. 424.

⁵² No trataremos en profundidad aquí el desarrollo de los grupos, su base filosófica y su funcionamiento. El asunto grupal fue, después, una de las mayores aportaciones de Rogers y ocupó durante un tiempo importante de su vida una de sus mayores ocupaciones. Se puede encontrar información detallada en el libro de ROGERS, C. (1979): *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu. También se ofrecen las

Rogers deseara continuar sus investigaciones en grupos y solicitara la colaboración de sus colegas. Gendlin, admirado por la capacidad de Rogers y entusiasmado por los aprendizajes que realizaba con su maestro no dudó en cooperar.

*Con nuestro nuevo acercamiento surgió un proceso grupal muy diferente y explosivo. En Wisconsin entre 1959 y 1962 fuimos a varias ciudades del estado y ofrecimos algo tan extraño y por aquel entonces poco definido. Un grupo bastante abierto que duraba muchas horas o incluso días. La expectación que generó algunas veces se reflejó en los periódicos. Habíamos creado/descubierto los grupos de encuentro. Más adelante me enteré que muchos otros habían estado haciendo algo muy parecido de forma paralela en muchos otros lugares. El movimiento de Grupos de Encuentro y todo lo que condujo a él, cambió nuestra sociedad sin ninguna duda. Después de algunos años todos notamos que esos grupos no tenían ninguna posibilidad de continuación.*⁵³

De la experiencia de estos encuentros Gendlin puso en duda un proceso de mezcla de las discusiones que abarcaban tanto los aspectos organizativos como los afectivos porque creía que esto desmembraba al grupo experiencialmente abierto. También creía que en estos grupos sólo se debía dar apoyo y no enzarzarse en un tipo de experiencia grupal que él consideraba mutuamente hiriente, en el que la gente se lanzaba emociones crudas unos a otros.

Al mismo tiempo, Gendlin, interesado en enseñar su destreza de conexión con el acto interno, consideraba que estos grupos debían ofrecer mecanismos para hacerla posible dando más importancia a esta conexión que a la comunicación interpersonal. A estos efectos, posteriormente, organizó una nueva modalidad que denominó “Cambios” que pretendía entrenar a la gente en estos procedimientos. Este método fue derivando a lo que hoy en día conocemos como “focusing por parejas”, un movimiento de ayuda en parejas en el que dos personas dividen su tiempo, en turnos, para guiar y ser guiado.

Si bien es cierto que Rogers reconoce que el movimiento de Gendlin puede ofrecer cierta ayuda⁵⁴ cree que el espacio del grupo es un lugar de crecimiento mediante la interacción que se produce entre sus miembros, por lo que no acepta ni los procedimientos, ni la fijación de reglas ni directrices, ni los facilitadores que no participan como uno más en el grupo.

*Trato de evitar todo procedimiento planeado de antemano; lo artificial me produce verdadero rechazo... Los miembros de un grupo son tan terapéuticos como yo mismo, o aún más, cuando surge una situación muy grave en la cual un individuo actúa de forma extraña...Esto nos induce a ser humildes y es, al mismo tiempo alentador, ya que nos permite comprender el increíble potencial de ayuda que posee la persona común, carente de una formación especial, cuando se siente en libertad de utilizarla...La eficacia de un facilitar disminuye cuando presiona al grupo o le fija reglas...*⁵⁵

Las diferencias de fondo son extraordinariamente importantes, Gendlin da una significación absoluta y exclusiva al proceso interno, al experimentar de cada miembro y la finalidad del grupo es ofrecer espacios para guiar y ser guiado en el proceso que

últimas investigaciones en el libro del autor BARCELO, B. (2003): *Creecer en grupo*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

⁵³ Extracto del artículo de GENDLIN, E. (1994): “Logros y problemas de la psicología humanística” en ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* 431-432.

⁵⁴ “Eugene Gendlin y otros participaron en fecha reciente en un movimiento comunitario de ayuda denominado ‘Cambios’, que ofrece varias directrices útiles para las relaciones con los miembros alienados y los participantes de la contracultura que integran el caos que denominamos vida urbana”, en ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981): *Op. cit.* p. 90.

⁵⁵ Extractos del capítulo 3º del libro ROGERS, C. (1979): *Op. cit.* pp. 64-75.

luego denominará *focusing*. Rogers, en cambio, otorga una importancia radical al clima que se genera en el grupo para facilitar la comunicación y la profundización de la experiencia que ayuda al crecimiento y al desarrollo; el facilitador, en este caso, aporta las condiciones facilitadoras para la generación de este clima psicológico.

En realidad, la diferencia proviene de la discrepancia de la sexta condición. Para Rogers, si el grupo y cada miembro percibe unas actitudes facilitadoras despliega su potencial de ayuda y crecimiento. Para Gendlin no es necesaria esta percepción, basta enseñar el procedimiento para que cada persona del grupo tienda al cambio y al desarrollo.

Actualmente, los facilitadores de grupos centrados en la persona sabemos que el despliegue de la tendencia actualizante se produce a raíz de su desvelo, de tratar de ir eliminando los ruidos que impiden su manifestación que, si se produce, lo hace por sí misma. A veces utilizamos algún procedimiento como *focusing*, otras veces no, pero ningún procedimiento tiene la exclusividad, ni tampoco la tiene su ausencia. Lo que hace el facilitador es estar abierto a la experiencia grupal, percibir el significado profundo del experimentar del grupo, escucharse a sí mismo desde ese lugar interno que enmarca su presencia de facilitación y que es resonante con el grupo e intervenir actitudinalmente. Su proceso corporal intuitivo le indica la manera de intervenir. Y esta manera de intervenir que emerge desde el centro personal del facilitador contiene en su seno la manera más adecuada de hacerlo. Este estar ahí constituye un centrar la mirada hacia la racionalidad intuitiva que contiene la totalidad del ser corporalmente sentido y toda su experiencia, y se manifiesta desde un instante de incertidumbre que, en el silencio interior escuchado por el sí mismo, lleva inherentemente la semilla creativa de la facilitación expresada como condición significativa hacia la posibilidad de nuevas y complejas interacciones que emergen hacia un nuevo orden de cambio y desarrollo.

El período de colaboración entre Rogers y Gendlin estuvo marcado, además de estas discrepancias teóricas por diversas tensiones como una cierta abdicación de liderazgo con frecuentes ausencias por parte de Rogers, robo de las primeras conclusiones del trabajo, las mismas dificultades del objeto de la investigación⁵⁶ con esquizofrénicos etc. que seguramente pudo causar un enrarecimiento del clima del grupo de investigadores y un cierto desgaste personal, produciéndose un distanciamiento que generó trayectorias diferentes y dando lugar a una separación entre ambas líneas de pensamiento que se ha ido acrecentando a lo largo de los años hasta que, a veces, pudieran parecer escasos los puntos de contacto entre las orientaciones del enfoque centrado en la persona y las de la psicoterapia experiencial.

Carl Rogers tuvo malos recuerdos de alguno de estos sucesos:

Durante una experiencia en Wisconsin hice caso omiso de una de las lecciones que tan dolorosamente aprendiera, con lo que descubrí el desastre que ello puede acarrear. Con un gran grupo de investigación reunido con el propósito de estudiar psicoterapia con esquizofrénicos, delegué la autoridad y la responsabilidad en el grupo. Aun así no llegué a establecer el clima de comunicación interpersonal próxima, abierta, que es fundamental para que se asuma este tipo de responsabilidad. Se produjo entonces una crisis seria en la que cometí el error, de peores consecuencias aún, de

⁵⁶ “Rogers recibía constantemente invitaciones para ir a todos los sitios. Sus preferencias iban vinculadas a su idea de comunicar sus pensamientos... la mayoría de las veces elegía un grupo de enfermeras o educadores. ¿Podían aplicarse sus métodos a la organización del trabajo?... En Wisconsin este modelo organizacional no pudo hacer frente ni siquiera ante una sola persona que hizo algo inmoral (robó los datos e intentó publicarlos, para finalmente destruirlos y tener que realizar todo de nuevo). De una forma menos dramática, este tipo de problemas ha sucedido siempre”. GENDLIN, E. (1988): “In memoriam: Carl Rogers”, en ALEMANY, C. (1997): *Op cit.* pp. 370-371.

*intentar que la autoridad volviese a mis manos. El resultado fue la rebelión y el caos. Fue una de mis lecciones más dolorosas, una lección sobre cómo no ejercer la dirección compartida de una iniciativa.*⁵⁷

La quiebra de la colaboración les condujo hacia caminos diferentes. Rogers organizó su propio centro en La Jolla (California) desde donde continuó sus indagaciones y expandió el enfoque centrado en la persona a muchos ámbitos: educación, grupos, grandes comunidades, conflictos internacionales... Gendlin, después de un tiempo en Chicago, se trasladó a Nueva York, donde organizó un Instituto Internacional de Focusing y continuó con sus búsquedas y averiguaciones sobre el proceso experiencial, la filosofía de lo implícito y otros modelos derivados. Esto ha generado, en muchas ocasiones una incomunicación y un desconocimiento entre seguidores de ambas orientaciones que algunos intentan ver como disonantes.

De hecho muchos ortodoxos rogerianos, anclados todavía en las primeras formulaciones de la no-directividad y la técnica de la respuesta-reflejo no reconocen *focusing* ni siquiera como herramienta terapéutica con notables sustratos en el enfoque centrado en la persona; y muchos *trainers* de *focusing* desconocen las profundas raíces filosóficas de esta herramienta basada en el funcionamiento pleno de la personalidad que sugiriera Carl Rogers. Unos y otros se han situado en el plano de la destreza instrumental sin considerar, en la práctica, que es la presencia profundamente empática y congruente la que genera posibilidades de cambio y sanación en su cliente y no el simple uso de una técnica concreta. En algunas ocasiones incluso, se ha pretendido provocar una escisión formal entre los partidarios de una u otra tendencia que, de momento, no ha cuajado.

Reencuentros en la distancia: la unidad del paradigma.

Todos los intentos de separación han resultado, hasta hoy, en vano. Tanto la *World Association for Person-Centered Approach and Experiential Psychotherapy and Counseling*⁵⁸ como los Foros Internacionales del Enfoque Centrado en la Persona⁵⁹ mantienen en su seno las diversas líneas de desarrollo de la terapia centrada en la persona eliminando inútiles desprecios y buscando enriquecerse mutuamente.

El mismo Eugene Gendlin ha expresado en reiteradas ocasiones que *la esencia de la terapia centrada en el cliente todavía no ha sido comprendida ni aprendida* y que *la mayoría de los terapeutas, incluso los más actuales, desconocen dicha esencia... el método experiencial- dice refiriéndose a diversas innovaciones de la orientación rogeriana- es uno más entre otros.*⁶⁰ Y es que Eugene Gendlin descubre progresivamente que el paradigma que han intuido refiere mucho más que un simple método terapéutico:

*Los temas más difíciles profundos que subyacen a este asunto son difíciles de explicar. El **focusing** como orientación psicoterapéutica es terapia centrada en el cliente. Es muy difícil comunicarse a través del inmenso golfo que separa la concepción centrada en el cliente del resto. Rogers eliminó la situación en la que el terapeuta se mantenía a buen recaudo, oculto del paciente... Pero lo fundamental no estriba sólo en*

⁵⁷ ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981): *Op. cit.* p. 223.

⁵⁸ Asociación Mundial de Psicoterapia y Orientación Centradas en la Persona y Experiencial.

⁵⁹ Cada cierto tiempo (unos tres años) se convocan Foros Internacionales del Enfoque Centrado en la Persona que reúne a personas y profesionales de todo el mundo de estas orientaciones. Se iniciaron en 1982 en México y constituyen una forma de contacto y enriquecimiento entre todas las personas que desde diversas perspectivas y campos de aplicación sienten como base de su quehacer el enfoque experiencial y centrado en la persona.

⁶⁰ GENDLIN, E. (1974) en ALEMANY, C. (1997): *Op. cit.* p. 197.

estos cambios... Incluso dentro de la terapia centrada en el cliente, mucho más efectiva, fiable y real muchos de nuestros colegas ponen en práctica una especie de danza formal y se mantienen escondidos tras una rutina procedimental. También existen Trainers de Focusing que se complacen protegiéndose con su conocimiento certificado sobre focusing, perpetuando la misma estructura doctor-paciente.⁶¹

Gendlin se refiere al funcionamiento de la hipótesis central, la tendencia formativa que actúa por sí misma en su despliegue permanente y al cuerpo humano sentido experiencialmente como depositario de este acontecer, la dirección hacia la vida que surge desde el interior es más precisa y más organizada que cualquier tipo de valor cultural. En esta nueva búsqueda del funcionamiento total de la tendencia actualizante Gendlin continúa sus trabajos:

El organismo puede completar las lagunas que posee, los acontecimientos necesarios implícitos que nunca ocurrieron. Si conseguimos entenderlo teóricamente, nuestro trabajo con las imágenes, sueños, la energía corporal y la interacción implícita específica será más comprensible.⁶²

Carlos Rogers andaba buscando lo mismo en sus últimos años:

Creo que la nueva gran frontera del aprendizaje, el área en la que exploraremos nuevas y emocionantes posibilidades, es la región que los sobrios investigadores prácticamente no mencionan. Se trata del área de lo intuitivo, lo psíquico, el vasto espacio interno que asoma ante nosotros... Al parecer, nuestro mundo interno está permanentemente ocupado en actividades que desconocemos por completo, a no ser que nos aislemos de los estímulos externos... ¿Es posible que todo el cuerpo, el organismo entero, aprenda algo que la mente no sabe, o que sólo aprenderá más adelante?⁶³

El reencuentro en la distancia es evidente y nos sitúa en un punto de giro decisivo, ante un nuevo paradigma. Un paradigma que, en términos de Thomas Khun, es un marco de pensamiento, un esquema de referencia para entender y explicar la realidad. Un cambio de paradigma supone una nueva y nítida forma de enfocar antiguos problemas. El nuevo marco resulta más útil que el anterior porque permite una mayor precisión en la definición de los acontecimientos. El problema es que los nuevos paradigmas son muchas veces recibidos con frialdad y hostilidad pero va ganando espacio y ahora estamos dotados –gracias a las aportaciones de Rogers y Gendlin- de una comprensión más profunda de los procesos de cambio, sabemos que las mismas energías que nos pueden llevar al borde del abismo tienen en su interior las semillas de su propia renovación, podemos promover la autonomía personal en el seno de la sociedad global, somos administradores de nuestros propios recursos psicológicos y herederos de las riquezas de la evolución con capacidad para la imaginación, la creatividad y la inventiva; podemos, en fin, protagonizar experiencias que apenas hemos llegado a entrever por lo que estamos abiertos a un proceso continuo de transformación y trascendencia.

Carl Rogers y Eugene Gendlin se vieron por última vez en 1986, unos meses antes de morir Rogers (febrero de 1987), participaron juntos en una mesa redonda sobre las semejanzas y diferencias entre sus enfoques en la que los asistentes entablaron un debate en el cual algunos defendían el “método puro centrado en el cliente” y otros mantenían su integración junto a otros métodos como el experiencial. Gendlin dijo:

⁶¹ GENDLIN, E. (1999): *Op. cit.* p.422

⁶² GENDLIN, E. (1999): *Op. cit.* p. 394.

⁶³ ROGERS, C. (1986): *Op. cit.* p. 152.

“Creo que necesitamos a ambos”, Rogers respondió: “Yo no quise dar con un método centrado en el cliente. Lo que pretendía era hallar una forma de ayudar a la gente”.⁶⁴

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEMANY, C. (1997): *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- BARCELO, B. (2003): *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- GENDLIN, E. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Press of Glencoe.
- GENDLIN, E. (1988): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.
- GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- PRIGOGINE, I y STENGERS, I. (1990): *Entre el tiempo y la eternidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- ROGERS, C. (1957): “The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change” en *Journal Consulting Psychology*, (21).
- ROGERS, C. (1972): *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- ROGERS, C. (1977): *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- ROGERS, C. (1979): *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- ROGERS, C. (1982): *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- ROGERS, C. (1986): “Fundamentos del Enfoque Centrado en la Persona” en *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, (17). Barcelona.
- ROGERS, C. (1986): *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- ROGERS, C. y STEVENS, B. (1980): *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981): *La persona como centro*. Barcelona: Herder.

⁶⁴ Este acontecimiento está contado por varios autores, entre otros por el mismo Eugene Gendlin en una Necrológica publicada en 1988 en la revista *American Psychologist*, Vol. 43, 2, 127-128. Está traducido en el libro ALEMANY, C. (1997). *Op. cit.*