

# **Filosofía**

# *La sabiduría de las emociones en el cruce de la filosofía, la psicología y la psicoterapia*<sup>1</sup>

JOSÉ ANTONIO BAEZA BETANCORT  
Periodista, Licenciado en Filosofía y Letras y Derecho

**Resumen:** Sobre el telón de fondo de la crisis de la cultura científica, racionalista o positivista, se resalta la desestructuración del hombre actual. El Psicoanálisis fue un intento desde la ciencia de inspiración positivista de reorientar las emociones y las conductas. La Psicoterapia-centrada-en-la-persona de Carl Rogers, desde una visión humanista, confía el proceso terapéutico a la propia persona. Un discípulo de Rogers, Eugene Gendlin, desarrolla un proceso aún más revolucionario, llamado Focusing, en el que la interacción de las sensaciones corporales y su simbolización sirven a la reestructuración de la experiencia desde la reconstrucción de la persona.

**Palabras clave:** Enfoque centrado en la persona, Psicoterapia centrada en la persona, Método del enfoque corporal, La sensación sentida, Experienciar, Tendencia actualizante, Filosofía de lo implícito

**Summary:** It is on background of the crisis of scientific culture, be it rationalist or positivist, that the disintegration of the modern man stands out. Psychoanalysis was an attempt of the positivist-inspired science to redirect emotions and behaviours. Carl Rogers person-centered-Psychoterapy, from a humanistic vision, entrusts the individual with therapeutic process. Eugene Gendlin, a disciple of Rogers, developed a revolutionary process, called Focusing. During this process, the interaction of bodily sensations and its symbolization leads to the restructuring the experience from a deep reconstruction of the individual.

**Keywords:** Self centered approach, Person centered Psychotherapy, Focusing, The felt sense, Experiencing, Actualizing tendency, Philosophy of the Implicit

---

<sup>1</sup> Conferencia pronunciada el 19 y 20 de Mayo de 2010 en las sedes de la Fundación Canaria MAPFRE Guanarteme en Las Palmas de Gran Canaria y en San Cristóbal de La Laguna en la apertura del II ciclo de «Encuentros con la filosofía».

## 1. INTRODUCCIÓN: LOS LÍMITES DEL PENSAMIENTO RACIONAL

*La interacción del yo y sus circunstancias*

Ortega señalaba la dualidad del yo y las circunstancias. Es la condición de nuestra existencia, de nuestro viaje por el mundo en una interacción constante, pues es un recorrido de ida y vuelta. Todos entendemos este viaje, pues es el viaje de nuestra vida. Somos nosotros mismos, pero nunca estamos solos: hablamos o actuamos y también pensamos. En la *Iliada*, Néstor le ruega a Aquiles que vuelva a la acción y le recuerda: «tu padre te puso bajo mi cuidado para convertirte en orador de palabras y hacedor de hazañas»<sup>2</sup>. La palabra y la acción nos ponen en la realidad de los otros. Pero también pensamos. El pensamiento se da también en la interacción, pues ¿cómo podríamos pensar sin palabras? En el pensamiento también estamos referidos al mundo exterior, a la cultura, a las relaciones sociales.

En este trayecto y en nuestro intercambio con la cultura, con la política, la economía, el derecho, la ética o el arte, descubrimos los valores que nos dan fundamento y que son fruto de un intercambio histórico del hombre y su mundo y que se recrean en nuestra propia experiencia; en la interacción con nuestras circunstancias ejercemos el razonamiento valorativo, un razonamiento que ha de ser leal con la realidad y con nuestra conciencia. Este principio de realidad es inexcusable, pues sin él, sin lealtad a la realidad, los valores serían figuraciones o voluntarismos, cuando no tergiversaciones de lo real, que pueden llevar a la conducta criminal. Un ejemplo flagrante de trasgresión del principio de realidad lo ofreció la dictadura nazi y su trasgresión criminal de la propia realidad.

Mas también, hay un momento crucial para la conciencia libre en la formalización de los valores, especialmente en el enfrentamiento entre lo que juzgamos conveniente y lo que parece debido necesariamente, y de esto tenemos el testimonio de Platón, aborreciendo la oratoria y la política, que es el arte de razonar lo conveniente, como responsables de la muerte de Sócrates y del abuso del poder. Al hablar de la conciencia, Jaspers habla de lo incondicional, lo que recuerda el imperativo categórico kantiano. Zubiri señala que la conciencia no es una ley, no hay leyes en la conciencia, sino voces; y que esa voz es la voz de la realidad: la voz de la conciencia es la voz de la realidad que somos como sujetos<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> *Iliada*, canto IX, verso 443.

<sup>3</sup> Estas reflexiones condensan el taller de filosofía del año 2009 en la Fundación Canaria MAPFRE Guanarteme y fueron la base del trabajo «Crítica de la Razón valorativa, una reflexión acerca de los valores (ética, política y derecho) y su fundamentación existencial, epistemológica y ontológica», distinguido con el *Accésit* en el VIII Premio de Humanidades Agustín Millares Carlo, pendiente aún de su publicación por el Gobierno de Canarias.

### Los límites del pensamiento racional

Todo esta formulación teórica se despliega con un pensamiento racional. ¿Puede haber un pensamiento que no sea racional? De hecho, al hablar del método filosófico, como una ascensión desde la experiencia, utilizamos un pensar existencial, un pensamiento práctico, tal como lo encontramos en Karl Jaspers. Ante la insuficiencia de la explicación del mundo y la insatisfacción profunda que conlleva el positivismo de nuestra época, en la interpretación deshumanizada de las ciencias o en la utilización perversa del derecho o en la conciencia de la explotación o de la injusticia, ante la negatividad e insatisfacción de nuestra realización mundana, allí en el límite de esta situación, surge una demanda en nuestro interior, una necesidad de enfrentarnos con la nada y con la negatividad o el sin-sentido; en ese límite aparece de pronto una subjetividad no esperada, una originalidad única, una libertad pretendida, una incondicionalidad de ser nosotros mismos «enfrentados» a una dimensión realísima, aunque ya no empírica, a un horizonte de sentido en el que nuestra propia dignidad y estima nos empuja a afirmarnos. Desde el abismo de la nada, surge la plenitud de ser que somos<sup>4</sup>.

Jaspers señala que ese momento crucial en el que brota la aclaración de la existencia no es un pensar racional<sup>5</sup>. No puede agarrarse el yo con conceptos. Los términos generales vienen muy bien y sirven adecuadamente a las ciencias y al pensamiento científico, pero no le sirve al filosofar existencial, donde la experiencia es única e irreductible al pensar racional. La existencia auténtica supera el momento conceptual del lenguaje y requiere que éste se llene de experiencia existencial. Las palabras guían el mensaje y la comunicación buscando ser «comprendidas» en esa otra dimensión de la vivencia, que se abre al horizonte de sentido. Los otros podrán comprenderlas si están en la onda. La ciencia como tal no puede comprender esto, y por eso sus fundamentos, nos dice Jaspers son dos, uno de orden interno (que es la veracidad de sus principios y conclusiones) y otro que le viene de fuera, que es la referencia a lo auténticamente humano, que sólo puede aclararlo la dimensión existencial de la persona. Incondicionalidad, irrepetibilidad, claridad,

---

<sup>4</sup> Ibidem.

<sup>5</sup> El prólogo a la segunda edición (1956) de su obra clave «Philosophie» dice: «Lo que es específicamente filosófico no nos aparece hasta el momento en que nos damos cuenta que hay también una precisión del pensamiento en aquello que sobrepasa el pensamiento objetivo del entendimiento... la reflexión filosófica, que tiene su manera de pensar propia, sobrepasando el modo de pensar puramente racional, donde por la naturaleza de las cosas todas las ciencias positivas encuentran su cumplimiento, ... cuando ella se transmite toma también su sentido utilizando el pensamiento racional, pero su contenido específico no aparece más que en la transparencia de una forma para la cual la racionalidad no es más que un medio». *Philosophie*. Edición francesa. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1989. pp. XL-XLI.

ser sí mismo, ser único, ser persona, amor, dignidad, responsabilidad, libertad, horizonte de sentido, no son conceptos universales o categorías científicas, sino conceptos-guía, signos de una realidad que no puede ser expresada adecuadamente con los conceptos de la razón.

### *La huella kantiana*

Jaspers, decía Hannah Arendt, ha sido el mejor discípulo de Kant<sup>6</sup>. Jaspers estudió medicina y ejerció la Psiquiatría y la Psicología, antes de decidirse por la filosofía. De hecho, su primera obra fue una *Psicopatología General*. Y ya después escribió una obra mezcla de Filosofía y Psicología: «Psicología de las concepciones del mundo». En ella ya introducía un epílogo con las tres ideas motrices de la filosofía de Kant: el mundo, el alma y Dios. Sobre estas tres ideas abarcadoras —orientación en el mundo, aclaración de la existencia y trascendencia— estructura Karl Jaspers su obra *Filosofía*, publicada en 1932, un año antes de la subida de Hitler al poder.

Para Kant las ciencias, cuyo conocimiento nos permite orientarnos en el mundo, encajan perfectamente como objeto de nuestro conocimiento. En cambio, tanto el alma como la trascendencia no pueden ser objetos de un conocimiento racional. El conocer racionalmente se hace a través de juicios sintéticos a priori, esto es, de juicios que tengan una base experimental o sensible y una posibilidad de generalidad a través de las leyes de la mente. Pero ni el alma, ni la libertad, ni la trascendencia, ni Dios pueden ofrecernos una base sensible o experimental. ¿Entonces? En la conciencia moral se revela un yo que está obligado a actuar categóricamente. Esa obligatoriedad nos revela también una condición peculiar del ser humano, pues es necesaria, pero también es libre. Y, desde esa libertad y necesidad, reclama su trascendencia. Dios es un postulado de la conciencia moral.

Este planteamiento, que arrumbaba definitivamente las vías tomistas y la racionalista para la «demostración» de la existencia de Dios, se ha ido abriendo paso entre los filósofos. enriquecida, con otras dimensiones del yo, además del imperativo categórico: hay imperativos que no están en la obligatoriedad, sino en la dimensión moral del respeto y de la justicia o en la dimensión antropológica del amor: todas ellas, desde la libertad, también nos alumbran el ser personal y su dimensión trascendente.

Pero lo importante, para nuestro caso, es que en Kant se reconocen los límites de ese pensamiento racional, que nos sirve para nuestra orientación en el mundo, y se abre otra dimensión muy personal y muy firme, que despliega una búsqueda del sentido de la existencia humana, que ya no es una

<sup>6</sup> «Laudatio en honor de Karl Jaspers». *Revista de Occidente*, Mayo de 1988, p. 105. «Jaspers es el único sucesor que Kant ha tenido nunca».

búsqueda racional, sino una pretensión del ser que pretende el despliegue del ser-sí-mismo, desde la libertad. No es una búsqueda de la razón pura, sino una búsqueda del espíritu y de la libertad<sup>7</sup>.

Y esta búsqueda surge de las profundidades del yo. Las tres grandes cuestiones (¿qué puedo saber? ¿qué debo hacer? ¿qué puedo esperar?) no surgen de un yo cognitivo, sino de un yo existencial. «El que pregunta por el hombre quisiera encontrar en él mismo una imagen del hombre verdadera y válida; y, sin embargo, no puede verla. Representación de eso que no puede definirse es la dignidad del hombre»<sup>8</sup>. Esa búsqueda del espíritu y de la libertad, es la búsqueda de un yo existencial que se nos manifiesta y, a la par, se nos esconde. ¿Quién soy yo?, nos preguntamos. Y la pregunta abre un espacio interior ilimitado. Allí no hay solo razón, sino también emociones y sentimientos. El yo está acompañado y arropado por un conjunto de valores que lo nutren, que dinamizan su propio ser. Pero, en gran parte, muchas zonas de nuestro yo se nos escapan.

## 2. LA SABIDURÍA EMOCIONAL

### *El pensamiento en su función espiritual o búsqueda de sentido*

Phillip Lersch en su obra «La estructura de la personalidad»<sup>9</sup> destaca, por una parte, la función intelectual del pensamiento, que es la herramienta que nos permite la adaptación al mundo exterior de ciertas necesidades del yo individual y, por otra parte, describe la función espiritual del pensamiento, o lo que podríamos llamar pensamiento del sentido, donde domina, dice Lersch «la temática de la transitividad dirigida a los valores de sentido. Lo que en ella se investiga y busca son los contenidos de sentido iluminados por el poder del pensamiento. El sentido se percibe donde quiera que entramos en contacto con algo intramundano y se nos muestra y nos llama como un «valor demostrativo del ser»..., como algo que tiene la legitimación, el peso y la importancia de su ser, *de no pertenecer a un conjunto referencial de manejabilidad o utilidad, sino como algo que es y que tiene un valor por sí mismo*, en cuyo horizonte está colocada nuestra propia existencia. Esta experiencia tiene lugar en los sentimientos transitivos, en la intimidad de la cordialidad...»<sup>10</sup>.

La función espiritual del pensamiento «es la iluminación objetiva conceptual de aquello que es vivenciado como valor de sentido en la intimidad del corazón» (ibid.) Su esencia se percibe en el lenguaje de los poetas: «el pen-

<sup>7</sup> «Tuve pues que suprimir el saber, para dejar sitio a la fe» (Prólogo a la segunda edición. *Crítica de la Razón Pura*, B XXX).

<sup>8</sup> K. Jaspers: *Iniciación al método filosófico*, Espasa Calpe, Madrid, 1977, p. 73.

<sup>9</sup> Philipp Lersch: *La estructura de la personalidad*. Editorial Scientia, 1968. Barcelona.

<sup>10</sup> Obra citada, p. 402.

samiento vestido con las palabras saca a la luz en la poesía la realidad como es experimentada en la intimidad del ánimo, de un modo que, mediante esta formulación verbal, lo que en la vivencia parece oscuro y agobiante se ilumina, aparezca como mostrable y se sitúe en el horizonte de la objetividad». La poesía sólo se comprende a partir de la intimidad de la cordialidad ...En la función espiritual del pensamiento, dice Lersch, la intimidad del centro cordial del alma es liberada y llevada a una evidencia que designamos con el nombre de revelación de sentido. «Sentido» significa aquí ...una relación de lo pensado y lo conocido con la intimidad de la cordialidad»<sup>11</sup>.

Esta función espiritual o trascendente del pensamiento está directamente relacionada con la vivencia emocional, con la apreciación de los valores en la cordialidad, en el fondo afectivo. Son las emociones de la transitividad, las emociones que nos llevan en la búsqueda del sentido más allá de nosotros mismos. En este punto se nos revela la existencia de una sabiduría emocional. «La capacidad de nuestra mente de conocer los valores de las cosas y de sus relaciones mediante el sentimiento constituye una revelación de una importancia equivalente a la que poseen los principios lógicos fundamentales de la investigación racional como instrumentos indispensables de la experiencia»<sup>12</sup>. Es ahí, en esa intimidad cordial de los valores de sentido donde el yo reside y donde al mismo tiempo que se manifiesta, también se esconde, sin salir a la luz por momentos. Pero es allí también donde reside el vigor, la fuente interna, la energía, el impulso: una singular forma de sabiduría implícita, que se expresa desde la calidez emocional y cuya garantía de validez reside en su autenticidad.

### *¿Cómo es posible indagar en esa sabiduría emocional?*

El psicoanálisis abrió la puerta del espacio inconsciente, donde el yo protegía celosamente sus deseos ocultos, sacrificados a los más altos propósitos. La búsqueda de la sabiduría emocional tiene que hacer una parada en Sigmund Freud y en el psicoanálisis. Como la intención de encontrar las razones profundas del yo no son meramente cognitivas, sino terapéuticas o educativas, la profundidad del esfuerzo del psicoanálisis ha dejado su huella en nuestra propia visión educadora.

Toda esta visión del psicoanálisis fue experimentada por otro hombre extraordinario y pionero en el campo de la psicología; y de sus reacciones, no sólo ante el psicoanálisis sino a otras teorías de la psicología del siglo XX, surgió una nueva forma de acercarnos al yo y sus entornos. Carl Rogers, por diversos caminos y experiencias llegó a la conclusión de que la psicoterapia

<sup>11</sup> Ibid., p. 401.

<sup>12</sup> Ibid., p. 188 (la cita es de H. Lotze en *Microcosmos*).

era un método de ayudar a las personas para que ellas se hicieran conscientes de lo que en su interior surgía señalando el camino. Era la «psicoterapia centrada en la persona».

Un discípulo de Rogers, Eugene Gendlin, hizo un descubrimiento extraordinario escudriñando el interior de los sentimientos y vivencias. Descubrió que el éxito en las terapias rogerianas se debía a que unas personas hacían algo que otras no hacían. Mientras unas se movían en un discurso racional de sus sentimientos o vivencias, en las terapias de éxito las personas conectaban en la profundidad de sus vivencias con unas sensaciones corporales no específicas, en las que se hallaban implícitos los significados emocionales y vivenciales, que surgían del propio núcleo interior: existía un sujeto corporal previo y subyacente al sujeto consciente. Gendlin era un filósofo, que se había aventurado en la experiencia sensorial de ese sujeto corporal, y su modelo puede llamarse tanto filosofía como psicoterapia experiencial.

El camino de estas tres fórmulas de interiorización de la conciencia personal es un camino que muchas personas se resisten a recorrer. Esta exposición pretende hacer una comunicación sumaria de estos tres esfuerzos teórico-prácticos para avistar el yo y ayudarlo a estar ahí, a salir de sí mismo; y, en este recorrido, la reflexión filosófica, la praxis terapéutica y la formulación científica se entrecruzan, creando un territorio multivalente, un caleidoscopio de puntos de vista, en el que el sentido de la humanitas finalmente triunfa.

Las tres fórmulas se enfrentan a la crisis del hombre y de la cultura contemporánea y le dan una salida diversa, pero las tres tienen en común esa finalidad de sacar a la luz la sabiduría emocional que se manifiesta en cada uno de los humanos, cuando supera el sesgo utilitarista, racionalista y positivista de la cultura contemporánea.

En este punto Philipp Lersch nos recuerda que «Este efecto funesto del intelectualismo, que desemboca en una total racionalización y tecnización de la imagen del mundo y de la conducción de la vida, ha adoptado en el siglo XX la forma de crisis cultural. Precisamente a causa de los éxitos prácticos de la función intelectual del pensamiento se aproxima cada vez más de forma más amenazadora el peligro de la intelectualización (racionalización) en el desarrollo de la cultura o civilización modernas; la cuestión de la mensurabilidad y posibilidad de dominación del mundo se ha convertido cada vez más en una condición a priori de la concepción del mundo y de la forma de vivir del hombre; éste, cada vez más, es un ser racional, calculador... Dentro de este mundo cuantificado, vaciado de cualidades y de sentido, intelectualizado (racionalizado) y —para usar la expresión de Max Weber— «desencantado», el hombre del siglo XX se encuentra totalmente empobrecido y desolado en su cordialidad, sin ligazón (religio), robado en su interioridad, convertido en un ser sin alma»<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Ph. Lersch, obra citada, p. 407.

¿Entonces?

Sigmund Freud nos ofrece en un sugerente ensayo titulado «el malestar de la cultura» un análisis de los aspectos de esa inmersión a la par frustrante y creadora del hombre en la cultura. Carl Rogers nos depara unas reflexiones sobre cómo la cultura científica contemporánea con su peso de ciencia positiva puede encontrar decisivamente al hombre y puede centrarse en él. Y Eugene Gendlin sacará las consecuencias prácticas y ofrecerá un método sencillo de avistamiento interior, de indudable importancia para la formación personal y el enriquecimiento interior.

### 3. LAS RELACIONES DEL HOMBRE Y LA CULTURA EN EL PSICOANÁLISIS

#### *La cultura reprime los instintos*

Todos conocemos lo que ha significado el psicoanálisis en la cultura psicológica contemporánea. A través de la experiencia de la hipnosis, Freud ha podido descubrir el subconsciente, donde se almacenan recuerdos que hemos olvidado. Pero también descubre que los recuerdos aparecidos en la hipnosis pueden ser traídos también a la conciencia por medio de una incitación a ello. Eso le lleva al psicoanálisis, que es un método para traer a la conciencia los recuerdos guardados en el subconsciente. La represión es el mecanismo por el que ocultamos y reprimimos nuestros deseos y emociones desagradables y por la sublimación los sustituimos por otros. Todo el impulso instintivo del hombre viene de esa fuerza motriz que es la libido, que va adquiriendo distintas manifestaciones. Este impulso instintivo busca la felicidad en el placer desde el primer momento. Ese pequeño salvaje que nace dotado de tan fuerte impulso instintivo tiene que enfrentarse con el hecho cultural y así trasforma el principio del placer por el principio de realidad, en un proceso en el que va adaptándose a las normas de la cultura.

«Poco a poco tiene que aprender a gobernarse por el principio de realidad, es decir, a modificar las expresiones de su tendencia al placer con arreglo a las exigencias de la realidad exterior. El pequeño salvaje se ve obligado a convertirse en un hombre civilizado a consecuencia de las resistencias con las que tropiezan sus exigencias instintivas»<sup>14</sup>. En esta lucha se forja la personalidad y, de la medida en que utilice la energía instintiva de la libido en metas más elevadas, dependerá su salud psíquica, con la asunción de los valores culturales superiores.

Pero esa adaptación es también la historia de una frustración: «es forzoso reconocer la medida en que la cultura reposa sobre la renuncia a las sa-

<sup>14</sup> Harald Schjelderup: «Psicoanálisis y Psicología individual de Adler» en *Manual de Psicología*, dirigido por David y Rosa Katz, p. 446, Ediciones Morata, Madrid, 1967.

tisfacciones instintuales: hasta qué punto su condición previa radica precisamente en la insatisfacción (¿por supresión, represión o algún otro procedimiento?) de instintos poderosos. Esta frustración cultural rige el vasto dominio de las relaciones sociales, y ya sabemos que en ella reside la causa de la hostilidad opuesta a toda cultura»<sup>15</sup>.

### *El malestar de la cultura*

El texto está extraído de un opúsculo de Freud titulado «el malestar de la cultura», en el que analiza justamente el factor represivo de la cultura para el desenvolvimiento instintivo del hombre.

En términos generales el psicoanálisis hereda de las ciencias naturales (la física) de su tiempo el modelo naturalista y mecanicista para explicar la vitalidad. Por tanto, no tiene sentido la pregunta por el sentido de la vida, más allá de la búsqueda de la felicidad. Propone además un método directivo e interpretativo de los recuerdos. Estos se van hilvanando por el mecanismo de las asociaciones y es al analista a quien le corresponde interpretarlos.

La libido es la fuerza instintiva por antonomasia. La interpreta como una energía psicofísica de carácter mecanicista y, por tanto, en ella está ausente la libertad. Cómo esté esta fuerza actuando en los recuerdos se convierte en el criterio básico de interpretación. En el trasfondo está el universo, sus leyes causales. No hay lugar para la religión ni para un Ser Supremo. La religión es una ilusión, que pretende simplemente que aceptemos el destino como resultado de una voluntad superior. Y Dios es una proyección de la figura paterna, una figuración infantil, impropia de un adulto.

El secreto de la felicidad es una cuestión de cómo conciliar la satisfacción posibilista de la libido con la aceptación de las limitaciones que impone la cultura. Pues, de acuerdo con el principio de realidad, el hombre puede para evitar el sufrimiento que le supone el enfrentamiento con la realidad, dominando o moderando los instintos, desplazando la libido por el mecanismo de la sublimación, buscando sustituciones al placer, como es el arte, romper con la realidad huyendo de ella —como hacen las religiones—, o dirigiéndose directamente a los objetos para buscar la felicidad en la vinculación afectiva con estos. «Naturalmente, dice Freud, me refiero a aquella orientación de la vida que hace del amor el centro de todas las cosas, que deriva toda satisfacción del amar y ser amado»<sup>16</sup>. Es el amor sexual la más poderosa experiencia placentera y prototipo de nuestra aspiración a la felicidad. Ligada con ella está el placer de la belleza.

---

<sup>15</sup> Sigmund Freud: *El malestar de la cultura*, Alianza Editorial, Madrid, 1987.

<sup>16</sup> *Ibid.*, p. 26.

*Pero ¿por qué le resulta al hombre tan difícil ser feliz?*

La respuesta es: «por la insuficiencia de nuestros métodos para regular las relaciones humanas, en la familia, el Estado y la sociedad»<sup>17</sup>. Y eso que la cultura no sólo tiene efectos restrictivos, sino que también intenta satisfacer las necesidades de los individuos, pero eso no evita esa crítica acerba contra lo que ella significa, porque siempre actúa como freno de los impulsos instintivos al placer.

Así llega a descubrir en el fondo de ciertos impulsos de la libido como en el sadismo y masoquismo, un impulso destructivo. El hombre no sólo experimente el impulso vital, sino el impulso destructivo. Aunque la cultura elabora el principio de «amarás al prójimo» e intenta con ello crear lazos libidinosos más amplios para entrelazar la sociedad, tal principio dice que no es creíble: porque «¿por qué he de amar a los demás indiscriminadamente? El prójimo es un extraño que no me ama, ¿por qué he de amarle yo?» Y señala, ante el fracaso claro de tal principio,

«La verdad oculta tras de todo esto, que negaríamos de buen grado, es la de que el hombre no es una criatura tierna y necesitada de amor, que sólo osaría defenderse si se le atacara, sino por el contrario, un ser entre cuyas disposiciones instintivas también debe incluirse una buena porción de agresividad. Por consiguiente, el prójimo no le representa únicamente un posible colaborador y objeto sexual, sino también un motivo de tentación para satisfacer su agresividad, para explotar su capacidad de trabajo sin retribuirlo, para aprovecharlo sexualmente sin su consentimiento, para apoderarse de sus bienes, para humillararlo, para ocasionarle sufrimientos, martirizarlo y matarlo. *Homo homini lupus*. ¿Quién se atrevería a refutar este refrán, después de las experiencias de la vida y de la historia?»<sup>18</sup>.

*Valoración positiva de la cultura como obra del Eros*

La realidad es que él mismo se encarga de refutarlo o, al menos de matizarlo, cuanto señala que, aunque la agresividad es una disposición instintiva y autónoma del ser humano, la cultura es la obra del Eros, supone un proceso en el que el Eros lucha contra el instinto destructivo.

«... la cultura sería un proceso particular que se desarrolla sobre la humanidad... Añadiremos que se trata de un proceso puesto al servicio del Eros, destinado a condensar en una unidad vasta, en la humanidad, a los individuos aislados, luego a las familias, las tribus, los pueblos y las naciones. No sabemos por qué es preciso que sea así: aceptamos que es simplemente la obra

<sup>17</sup> Ibid., p. 29.

<sup>18</sup> Ibid., pp. 52-53.

del Eros. Estas masas humanas han de ser vinculadas libidinalmente, pues ni la necesidad por sí sola, ni las ventajas de la comunidad de trabajo bastarían para mantenerlas unidas. Pero el natural instinto humano de agresión, la hostilidad de uno contra todos y de todos contra uno, se opone a este designio de la cultura... Ahora, creo, el sentido de la evolución cultural ya no nos resultará impenetrable; por fuerza debe presentarnos la lucha entre Eros y muerte, instinto de vida e instinto de destrucción, tal como se lleva a cabo en la vida humana...y por ello la evolución cultural puede ser definida brevemente como la lucha de la especie humana por la vida»<sup>19</sup>.

### *El psicoanálisis y su aportación científica*

¿Cómo podríamos resumir la aportación de Freud a las ciencias humanas? Freud interpreta la vida psíquica como resultado de unas fuerzas que responden a una causalidad mecánica, determinista. Su análisis es materialista y mecanicista. No hay un sentido de la vida que podamos explorar más allá de búsqueda de la felicidad. La libido es la fuerza instintiva que explica la conducta. Inicialmente nos dice que al enfrentarnos con la realidad, la cultura reprime nuestros impulsos. Conseguimos satisfacerlos limitadamente y hemos de dominarlos y sublimarlos. El amor es el paradigma de esa búsqueda. Esa economía del placer, por tanto, limitada y, en todo caso, el desequilibrio del sujeto en sus relaciones con la cultura puede recomponerse a través del psicoanálisis. Este consiste en sacar a la luz los recuerdos sepultados —frutos de la represión— en los que el analista *dirige e interpreta* el proceso.

Pero finalmente su análisis de la relación sujeto humano y cultura da un vuelco para encontrar que el Eros que conduce al hombre a su máxima hora de placer, también es el que conduce a la humanidad en su proceso civilizador. La cultura es un proceso en marcha obra del Eros. Ahora ya se desvela también la función social del psicoanálisis: al reconstruir el equilibrio del sujeto y la realidad, se refuerzan por así decir los mecanismos de integración y adaptación del hombre en la cultura, en la sociedad. Los instintos negativos y destructivos serían así controlados.

«La finalidad del tratamiento psicoanalítico no es, por tanto —como con tanta frecuencia se supone erróneamente, llevar al paciente a satisfacer sin limitaciones sus impulsos sexuales. Es esencial que se le ofrezca la posibilidad de control y de una sublimación consciente. Freud dice que es un grave error, que sólo puede basarse en un conocimiento deficiente, el creer que el psicoanálisis se propone la curación de los trastornos neuróticos por el “libre desahogo” de la sexualidad. Al contrario, ya que los impulsos sexuales se

---

<sup>19</sup> Ibid., p. 63.

hacen conscientes por el análisis, se hace posible su dominio, que antes no se lograba alcanzar como consecuencia de la represión»<sup>20</sup>.

Queda por añadir, y esto es importante, que las teorías freudianas son un ejemplo muy decisivo del valor y disvalor del positivismo científico, que pretende moverse no en un horizonte de sentido – en la terminología de Lersch –, sino en un horizonte de significado, propio de la razón racionante, es decir, propio de la función intelectual del pensamiento.

Freud descubre el subconsciente y la temática de los instintos. Cuando Freud inicia el desarrollo de su sistema con los materiales a su alcance y era lógico que la dirección científica de la época le condujera por camino de la causalidad determinista y por la interpretación mecanicista de la maquinaria del ser humano. En 1856 todavía resonaba la profecía de Feuerbach, de 1848, con el fracaso de revolución liberal: «¡las ciencias naturales, las radicales, corrosivas y destructivas ciencias naturales, y en particular la química, llevarán adelante la revolución! Pues éstas, y sin que ello haya sido advertido por los gobiernos reaccionarios dado su reducido campo de visión, ya han disuelto hace tiempo en su aguafuerte los misterios de la visión cristiana del mundo»<sup>21</sup>.

Esta visión mecanicista o físicoquímica de las vivencias humanas nos sirven de contraste para desarrollar la aportación de la Psicoterapia centrada en la Persona, que es la obra del psicólogo y terapeuta Carl Rogers y de la Psicoterapia experiencial, que es la obra de su discípulo el filósofo y terapeuta Eugene Gendlin.

#### 4. CARL ROGERS: LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA

##### *Presentación: importancia y datos biográficos*

Carl Rogers. Es sin duda el principal renovador de la psicoterapia del siglo XX. Si en el psicoanálisis tenemos una visión mecanicista de los instintos, ahora tenemos una psicología de base existencial o vivencial; si en el psicoanálisis asistimos a una terapia directiva aquí la terapia apuesta por la espontaneidad y no directividad; si en el psicoanálisis asistimos a una interpretación del analista, aquí tenemos una terapia centrada en la persona y si en otros ámbitos se ha desarrollado una psicología conductista aquí la filosofía de fondo es personalista y potencialmente constructiva. Las tres condiciones que Rogers establece como esenciales en el proceso terapéutico son hoy aceptadas por todas las escuelas, de ahí que su importancia sea fundamental.

<sup>20</sup> Harald Schjelderup, obra citada, p. 446.

<sup>21</sup> Hans Küng: *¿Existe Dios?*. Ediciones Cristiandad, Madrid, p. 365.

Carl Rogers nace en Illinois, en 1902, en un suburbio de Chicago, en el seno de una familia muy religiosa de tradición pietista, puritana, en la que el valor del trabajo riguroso es fundamental. Es el cuarto de seis hijos. Su padre es un ingeniero industrial de éxito. Al cumplir los 12 años sus padres compran una granja y se instalan en ella. El joven Carl tiene una educación afectuosa, pero rigurosa. Lee mucho y la vida en el campo le impulsa a conocer científicamente la naturaleza. Desarrolla en plena juventud proyectos de cría de animales con destino al mercado. Eso le incita a planificar experimentos, desarrollar grupos de control, o experimentos al azar, estudiar la relación entre la alimentación y la producción.

Este conocimiento de las técnicas científicas de investigación le acompañará en sus estudios posteriores de psicología, a la que llega después de los estudios de agricultura que abandona y de los estudios de teología que también abandona. El narra una experiencia muy rica en su etapa de estudios universitarios en su participación en una Conferencia Cristiana Estudiantil Mundial en China, donde el contacto con otras culturas le hizo abandonar los aspectos fundamentales del pensamiento paterno. En ese momento confiesa «me convertía en una persona independiente». Esta independencia de criterio unida a la de búsqueda abierta será una constante en su trabajo profesional.

Se casa al terminar la universidad y se prepara para el trabajo religioso en un Seminario de carácter muy liberal, *the Union Theological Seminary*. Fue una etapa esclarecedora. Un grupo de estudiantes se sentía en contra de las ideas elaboradas que les proponían y pidió desarrollar un seminario cuyo plan de estudios estaría integrado por sus propios interrogantes. La mayor parte de aquel grupo abandonó el campo religioso. «Yo fui uno de ellos, comenta. Sentía que quizá siempre me interesarían las preguntas relacionadas con el sentido de la vida, pero... mis creencias se habían modificado radicalmente y podían seguir cambiando. Me parecía horrible tener que profesar una serie de creencias para poder permanecer en una profesión. Quería encontrar un ámbito en el cual pudiera tener la seguridad de que nada limitaría mi libertad de pensamiento»<sup>22</sup>.

Ha compatibilizado su estancia en el *Union Seminary* con estudios universitarios de psicología y con instituciones con las que realiza prácticas. Ha coincidido con el conductista J.B. Watson en la Universidad de Columbia y con Otto Rank, discípulo de Freud, en Nueva York. Su primer empleo es en el Instituto para niños y jóvenes asociales en Rochester, Nueva York, donde pudo conocer a Alfred Adler. Todo ello fue absorbido por el joven psicólogo, cuyo espíritu independiente le fue llevando a contrastar estas teorías con la práctica y a las posiciones renovadoras de la Psicología humanista.

---

<sup>22</sup> Carl Rogers: *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Barcelona, 1992, p. 19.

*Antipositivismo: cómo conciliar la ciencia con la persona*

Desde este apunte inicial advirtamos el enfoque antipositivista de su planteamiento. Carl Rogers es un científico y como tal observa, analiza y establece mediciones objetivas tendentes a formular leyes que permitan explicar y predecir las conductas. Pero confiesa que esa objetividad del científico está muy distante de la subjetividad casi mística que surgía ejerciendo de terapeuta. Existe un abismo entre la tarea de analizar objetivamente la experiencia y la tarea del terapeuta: «cuanto mejor realizo mi trabajo terapéutico... tanto más advierto... que en los momentos en que mejor me desempeño, sigo por completo los dictámenes de mi subjetividad»<sup>23</sup>. El trabajo científico es de laboratorio y objetivo, y en ese sentido convierte al hombre en objeto; así, se devalúa y pierde fuerza el sí mismo interior: se destruye el individuo subjetivo<sup>24</sup>.

¿Cuál es la solución a este dilema? Carl Rogers desea compatibilizar dos actitudes contradictorias: la ciencia psicológica despersonalizadora y la psicoterapia que hace crecer a las personas. Y tras un proceso largo, dice:

«La ciencia sólo existe para las personas». La ciencia no es sólo un cuerpo de conocimientos, sino que «todas las etapas del conocimiento científico —su comienzo, su desarrollo y su conclusión provisional<sup>25</sup>— es aquello que resulta aceptable para el sujeto y sólo puede comunicarse a aquellos que están en condiciones subjetivas de recibir comunicación. También la utilización de la ciencia queda en manos de personas que buscan los valores significativos para ellas».

Existencial y profesionalmente planea Rogers la dualidad entre la función intelectual del pensamiento y su función existencial o espiritual. La solución que aporta es la de darle prioridad a la función vivencial, a la búsqueda de sentido, al compromiso del sujeto humano —la subjetividad— en el desarrollo de la ciencia. Como dijera Ortega, la razón es razón vital. O Jaspers cuando señalaba que la ciencia respondía dentro de sí al valor de la verdad; pero que se subordinaba a un valor que estaba ya fuera de sí, que era el sentido de la humanidad. Los crímenes del nazismo habían sido precedidos por la independencia de la ciencia frente al valor del ser humano como tal.

El dilema, dicho sea de paso, es muy antiguo en la historia de la cultura, pues ya Platón discurría en el *Gorgias* cuál era la ciencia primera: si la ciencia de la oratoria, que era pragmática y amoral, o la ciencia de la virtud. Aquí el dilema se sitúa de forma distinta, pero en el fondo se plantea si puede la ciencia (la función intelectual del pensamiento) sobrevivir e, incluso, prevalecer sin la aclaración del sentido existencial del ser humano.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 180.

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 194.

Esta praxis humanística y el aprender de sus errores le va transformando. El caso de un chico pirómano al que cree sanar cuando descubre una represión sexual y que es puesto en libertad y vuelve a reincidir le abre los ojos a las insuficiencias del psicoanálisis. El caso de un astuto interrogatorio médico, le hace comprender como se va alejando de enfoques coercitivos o incluso directivos y el caso de una madre con la que fracasan al intentar interpretar su caso y, en cambio, tiene éxito cuando la propia paciente empezó a manifestar su problema, le enseñó «que es el cliente quien sabe qué es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles son sus experiencias olvidadas... lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo imprime al proceso»<sup>26</sup>.

*La psicoterapia «rogeriana»: las tres condiciones necesarias y suficientes y la psicoterapia centrada en la persona*

Y así fue surgiendo la psicoterapia llamada rogeriana, no directiva, no interpretativa, y centrada en la persona. Rogers fue muy combatido por los espíritus tradicionalistas y conservadores que veían una amenaza en sus posiciones, pero también fue reconocido su magisterio como profesor universitario y psicoterapeuta. Su libro «Counseling y Psychotherapy» fue un éxito inesperado (1940). Ya era catedrático en Ohio. Doce años lo fue en Chicago (él era de allí) y cuatro en Wisconsin. Marchó finalmente a La Jolla en California, donde murió en 1986.

Él formuló tres famosas condiciones necesarias y suficientes para el trabajo del terapeuta. Se trata del principio de congruencia, del principio de aceptación incondicional y del principio de empatía. «Se ha descubierto que el cambio personal se ve facilitado cuando el psicoterapeuta es lo que es; cuando en su relación con el cliente es auténtico y no se escuda en una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos que surgen en él. Hemos acuñado el término «*coherencia*» con el objeto de describir esta condición».

«El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de *aceptación*, cálida y positiva hacia lo que existe en el cliente... cualquier sentimiento que surja en él en ese momento... Todo esto significa un sentimiento positivo sin reservas ni evaluaciones. Podemos describir esta situación como respeto positivo e *incondicional*».

«La tercera condición puede denominarse *comprensión empática*. Cuando el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede experimentarlos desde «adentro»... y es capaz de comunicar a este último una parte de esta comprensión, ello implica que la tercera condición se ha cumplido»<sup>27</sup>.

---

<sup>25</sup> Ibid. Las conclusiones de la ciencia son para Rogers siempre provisionales.

<sup>26</sup> Ibid., p. 22.

<sup>27</sup> Ibid., pp. 64-65.

Quizás haya sido esta condición de la empatía la innovación más popular de Rogers y la que más se ha extendido en la literatura de los métodos de ayuda. Inicialmente él expresa su empatía y escucha incondicional repitiendo las palabras del cliente. Era la empatía reflejo, no al estilo conductista. Después ya comprendió que la empatía era sobre todo una actitud, tal como la hemos descrito. En su necrológica, su discípulo y colaborador Eugene Gendlin evoca la situación de Rogers en la terapia. «Rogers eliminó todo tipo de interpretación. En su lugar lo sustituyó por la aceptación incondicional tratando de captar exactamente lo que el paciente deseaba transmitir. Cuando empezó a hacerlo descubrió algo: el paciente solía corregir su primer intento de captar lo que quería decir. El segundo intento se acercaría más y el paciente volvería a matizarlo. Rogers volvería a escuchar y a expresar lo que creía que el paciente le expresaba hasta que este le indicase, «sí, eso es lo que quería decir. Eso es lo que siento. Después se produciría ese silencio tan característico. Durante ese silencio, tras algo que se ha recibido en su integridad, algo pasa en el cliente. Frecuentemente se trata de algo aún más profundo»<sup>28</sup>.

Él, inicialmente, dirigió su trabajo a los pacientes. La experiencia con los esquizofrénicos —muy dura— le enseñó que la motivación era necesaria. Por eso eliminó el término paciente, por el de cliente, que supone alguien que decide y está implicado en el proceso. Pero finalmente comprende que no es el diagnóstico —tipo médico— lo que provoca el cambio sino que es algo que la propia persona desarrolla desde sí misma, cuando se dan las condiciones necesarias. Por eso ya no es el terapeuta quien tiene el papel central, sino las personas. La sabiduría está en la propia persona. Ese es el sentido revolucionario en su tiempo de la «psicoterapia centrada en la persona».

«Los estudios realizados con diversos clientes —señala Rogers— demuestran que cuando el psicoterapeuta cumple estas tres condiciones *y el cliente las percibe de alguna manera* se logra el movimiento terapéutico... Nuestros estudios parecen indicar que son estas actitudes, y no los conocimientos técnicos o la habilidad del terapeuta, los principales factores determinantes del cambio terapéutico»<sup>29</sup>.

### *Un trasfondo filosófico: la tendencia actualizante*

En el trasfondo de todo el planteamiento psicoterapéutico de Rogers late una filosofía y un cierto clima o ambiente abierto de pensamiento. «Esta actitud de Rogers —comenta el profesor Tomeu Barceló— se sustentaba en su

<sup>28</sup> E. Gendlin: «In memoriam: Carl Rogers (1902–1987)», en C. Alemany: *Psicoterapia experiencial y Focusing*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997, p. 369.

<sup>29</sup> *El proceso...*, p. 66.

convicción profunda basada en la existencia de 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»<sup>30</sup>. Y añade esta cita de Rogers en la que 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 los 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»<sup>31</sup>.

Rogers, que conoce los avances de la física contemporánea, relacionará esta tendencia actualizante con una tendencia direccional y constructiva, que opera en todo el universo evolutivamente, de forma que en todo organismo se desenvuelve un flujo subyacente hacia la realización. Da la impresión leyendo esta cita de Barceló que la visión de Rogers guarda un cierto paralelismo con los momentos monistas o totalizantes de la realidad en la historia de la filosofía, desde la visión estoica del hombre como microcosmos del universo a la visión teilhardiana, pasando por el krausismo, por citar una filosofía de implantación en España.

### *Y ¿la libertad?: una solución práctica*

Ello plantea el interrogante de la libertad, dentro de este sistema de corte personalista y existencial: ¿cómo se compagina esa especie de determinismo orgánico hacia la perfección y la libertad de elección del propio ser?

No sé si algo influiría la formación paterna de carácter puritano (el calvinismo concilia la predestinación necesaria y la libertad del creyente gracias al espíritu liberador y confiado del trabajo) en darle a este dilema una solución de carácter práctico. Pues el trasfondo cósmico y sus leyes, con sus formaciones y sus crisis, en continua evolución perfecta, le dan a la tendencia actualizante una suerte de fundamentación metafísica que explica cómo esa energía psicofísica desenvuelve la capacidad terapéutica desde el propio

---

<sup>30</sup> Tomeu Barceló: «Carl Rogers y Eugene T Gendlin: la relación que configuró un paradigma» en C. Alemany: *Manual práctico del Focusing de Gendling*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2007, p. 88.

<sup>31</sup> Carl Rogers: *Camino del ser*. Ed. Cairós, Barcelona, p. 61, (citado por T. Barceló, *ibid.*).

origen. Esto es aplicable a todos los organismos, a los ecosistemas. Pero, al igual que Freud, la cultura interfiere en este desarrollo positiva y negativamente. El hombre es un animal cultural, y a lo largo de su evolución biológica y cultural ha desarrollado una serie de valores a los que tiende. Algunos de estos valores, como la autoestima, dependen de las condiciones sociales. La sociedad (padres, maestros, familia..etc.) nos va dando lo que nos merecemos, de forma que estamos muy determinados, no sólo por los valores orgánicos o por nuestra tendencia actualizante, sino por las condiciones de valor que los demás nos aplican.

Así, que Rogers no le da mucha importancia a la libertad como principio teórico, «le basta con que nos comportemos como si lo tuviéramos»<sup>32</sup>, una solución potencialmente calvinista. Sin embargo, en la psicoterapia centrada en la persona el cambio se produce de forma natural desde el propio cliente y es un cambio liberador. Y esa liberación interior es la mejor prueba de que el cambio terapéutico es libre, pues le otorga a la propia persona la autenticidad y fortaleza para ser él mismo. La libertad y el respeto personal están en todas partes en el modo rogeriano. Él, además, fue liberal en todo: nunca quiso fundar un sistema, ni siquiera un método: «lo único que pretendía era hallar una fórmula de ayudar a la gente»<sup>33</sup>.

Cuando opone su postura a la de Skinner señala que en vez de convertir a los hombres en seres dóciles y conformistas, «podemos usar la ciencias de la conducta con su espíritu de libertad, no de control... para desarrollar la creatividad, no la inercia; para facilitar el proceso interno de llegar a ser de cada persona...». Y señala: «Si decidimos utilizar nuestro conocimiento científico para liberar a los hombres, deberemos aceptar abierta y francamente la gran paradoja de las ciencias de la conducta. Admiramos que el estudio científico de la conducta las explica en términos causales... Pero la elección personal responsable, que es el elemento esencial de una persona, el núcleo de la experiencia psicoterapéutica y que existe antes de cualquier indagación científica, desempeña su papel igualmente fundamental en nuestras vidas»<sup>34</sup>.

Señala el profesor Tòmeu Barceló que, aunque la idea de la tendencia actualizante no es original de Rogers, sí lo es hacer de esta idea la hipótesis central de su filosofía y establecer las condiciones necesarias para su despliegue.

### *Dos citas de Rogers: la aceptación de sí mismo y la comprensión de los demás*

Todavía dos últimas citas de Rogers. Freud nos decía que junto a la libido instintiva, existe el instinto de la destrucción. Rogers en cambio nos mues-

<sup>32</sup> George Boeree: «Carl Rogers». En Internet, traducido por Rafael Gautier, p. 8.

<sup>33</sup> E. Gendlin: «In memoriam...», p. 371.

<sup>34</sup> C. Rogers, *El proceso...*, p. 345.

tra una visión tendencial, no instintiva. Pero también se enfrentó con frecuencia (en su experiencia en Rochester) con la violencia y las tendencias destructivas. Nos da varios consejos, de los que quisiera dejar constancia, pues me parecen importantes para la familia y la educación, también para la vida empresarial y en la política.

Sobre la aceptación de uno mismo. «Con el transcurso de los años he adquirido una mayor capacidad de auto-observación que me permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento... creo que soy más capaz de permitirme ser lo que soy. Me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera... paradójicamente cuando me acepto como soy puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta». Y entonces y sólo entonces nuestras relaciones se tornan reales<sup>35</sup>.

Sobre la comprensión del otro: «He descubierto el inmenso valor de permitirme comprender a otra persona... Nuestra primera reacción ante las afirmaciones que oímos de otras personas suele ser una evaluación inmediata o un juicio, más que un intento de comprensión... Muy pocas veces nos permitimos *comprender* exactamente lo que su afirmación significa para él... La comprensión es doblemente enriquecedora. Cuando trabajo con pacientes que sufren..., aprendo modificándome de tal modo que me torno una persona diferente, con mayor capacidad de dar. Quizá sea aún más importante el hecho de que mi comprensión de estos individuos les permite cambiar, aceptar sus propios temores y sus extraños pensamientos, sus sentimientos trágicos y sus desesperanzas, así como sus momentos de coraje, amabilidad, amor y sensibilidad. Su experiencia y la mía revelan que cuando un individuo comprende plenamente esos sentimientos, puede aceptarlos con mayor facilidad en sí mismo. Entonces descubren que tanto ellos como sus sentimientos cambian»<sup>36</sup>.

## 5. LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE EUGENE GENDLIN

Tras Ohio, se hizo cargo de un Centro asistencial de la Universidad de Chicago en 1945. Aquí desarrolló plenamente lo central de su teoría. Y aquí, en este Centro ingresó en 1952 como colaborador un recién licenciado en Filosofía por la Universidad de Chicago, llamado Eugene Gendlin. La colaboración de Gendlin con Rogers fue intensa y fructífera. Le siguió a Wisconsin

---

<sup>35</sup> *El proceso...*, p. 27.

<sup>36</sup> *Ibid.*, p. 28.

en 1957 (allí Rogers había estudiado agricultura de joven y allí estuvo hasta 1964). La colaboración de Gendlin con Rogers duró unos 13 años, hasta 1964.

Al comenzar la década de los 60 Gendlin hizo un descubrimiento especial. El había llegado al Practicum de Rogers desde la filosofía. Si Rogers era un psicólogo que buscaba un fundamento filosófico, Gendlin era un filósofo que buscaba desarrollar en la práctica las conclusiones de la filosofía vitalista y existencialista. Conocía perfectamente a los filósofos alemanes, pues su familia de origen judío había huido apresuradamente de Viena cuando el tenía 13 años con la invasión de Austria por las tropas alemanas. La tesis sobre la filosofía de Dilthey le situaba en el camino de la filosofía vitalista, frente a las tendencias naturalistas como la de Freud o positivistas como los conductistas. Heidegger y otros existencialistas creaban el clima de una filosofía vivencial. Conocía a Ortega, otro vitalista. El término vivencia es una traducción orteguiana del término alemán *Erlebnis*, cuya traducción habitual es «experiencia». Para Gendlin la traducción sería «experimentar» o «experimentación».

### *El descubrimiento del Gendlin: la sabiduría corporal*

El descubrimiento de Gendlin fue el siguiente. Muchas terapias resultaban fallidas, frente a otras que eran exitosas. ¿Cuál podía ser razón? Estudiaron cientos de grabaciones y expedientes y llegaron a la conclusión siguiente: la razón del cambio de las personas no radicaba ni en el método ni en el terapeuta, sino en las propias personas, en algo que ellas hacían en el curso de la terapia, que movilizaba el interior y producía un avance en la profundidad de la vivencia. Esto era sorprendente. Podían incluso, una vez escuchados los primeros minutos de una cinta, constatar este movimiento interior y predecir que aquella terapia tendría éxito.

¿Qué ocurría en el interior de las personas en esos momentos? Algo muy sencillo. Las personas tomaban contacto con una sensación en su interior que reflejaba su estado anímico: no era una emoción, ni un sentimiento, y desde luego no era un pensamiento, era una sensación que estaba en el fondo de la vivencia. Aquella sensación llevaba implícito un mensaje que iba conduciendo a las personas hacia sí mismas. Llamó a aquella sensación «sensación sentida». La sensación sentida no era más que una manifestación concreta del flujo sensorial corporal, que el hombre experimenta como ser-corporal-en-el-mundo.

El filósofo Merleau-Ponty le sirvió como fuente de explicación. Merleau Ponty había elaborado una teoría de la percepción en la que resaltaba la función corporal en el desarrollo de la conciencia. Antes de que la conciencia tome el pulso de las cosas, se ha establecido un pacto del cuerpo con el mundo, existe un conocimiento corpóreo que es preconceptual. «Si el cuerpo parti-

cipa del sujeto, entonces el propio cuerpo también merece ser calificado como una especie de *cogito, volo y ago* en el mundo. Y es patente que es así. Antes de emitir cualquier juicio intelectual sobre el espacio, ya me he orientado en el espacio; es lo mismo que «tener ojos» o «ser capaz de ver». Si quiero redactar un tratado científico sobre los colores, debo presuponer que mis ojos ya «saben» y pueden «distinguir» los colores. Mi cuerpo sabe mucho mejor que yo cuál es el significado de duro, blando, anguloso, pegajoso, frío, caliente, fragante o sabroso. Las manos y los pies de un jugador de fútbol «conocen» la cancha y la pelota mucho mejor que el propio jugador cuando reflexiona sobre ellas...»<sup>37</sup>.

Señala Merleau-Ponty que debajo del sujeto personal funciona un sujeto prepersonal, que es el cuerpo humano. El cuerpo ya ha establecido un pacto con el mundo cuando el sujeto personal empieza su historia. Para Merleau-Ponty, Freud no podía advertir en el estado de la ciencia natural (mecanicista) de su tiempo que el cuerpo humano sabía preconsciousmente: por eso introdujo la categoría de «psique inconsciente»<sup>38</sup>.

El fluir sensorial del cuerpo encierra una sabiduría que normalmente no atendemos, aunque se nos manifiesta en ocasiones: al ver una película de intriga (¿qué pasará?), al escuchar una música (¡qué agradable!), cuando hemos metido la pata (¡qué desastre!), cuando olvidamos algo (¿me he dejado algo?), una mala noticia (¡qué horror!), un susto, una sorpresa, una contradicción, cuando todos nos miran (¿dónde me meto?), en las ganas (lo que realmente quiero es...), cuando buscamos la palabra adecuada, cuando aflora un presentimiento, cuando nos dirigimos por vez primera a un público, recibimos un disgusto o tenemos una alegría... En todas estas situaciones hay una vivencia corporal de fondo, que nos acompaña o ilustra, nos advierte o alerta, nos impulsa o nos retrae.

Gendlin pone un ejemplo prácticamente paralelo al de Merleau-Ponty, cuando nos habla del golfista preparando el golpe concentrando las fuerzas corporales. No lo piensa, pero espera a que todo el cuerpo esté a punto. También cuando vamos a hablar en público y alguien interrumpe y tenemos que empezar de nuevo: recurrimos al cuerpo para hilvanar el discurso.

### *La filosofía de lo implícito*

Todo este fluir corporal es permanente, el cuerpo está en permanente interacción con el mundo. Para hablar de esta constante interacción con la realidad empleó un neologismo: *experiencing* (experienciar), que es la vivencia de ese fluir sensorial en la interacción. «El experienciar es el constante,

---

<sup>37</sup> W. Luyten: *Fenomenología del Derecho Natural*. Ediciones Carlos Lohlé. Buenos Aires, 1968, p. 142.

<sup>38</sup> *Ibid.*, p. 143.

siempre presente, fenómeno soterrado del vivir interior».<sup>39</sup> Y a esta sabiduría corporal le llamó «lo implícito», esto es, todo el flujo corporal que vive el organismo personal encierra en sí unas posibilidades preconceptuales de significación, que pueden simbolizarse y expresarse en contenidos y vivencias (pensamientos, sentimientos y emociones) explícitos y, en la medida en que esas sensaciones se abren y manifiestan su contenido, se va produciendo el cambio terapéutico. Sensaciones y símbolos se entrecruzan mutuamente en el interior de la vivencia llevando adelante el proceso.

¿Qué proceso? Hablamos del proceso natural de nuestra conducta, que siempre actúa desde ese saber organísmico. O bien también de ese mismo proceso reproducido de forma intencionada, que es lo que ocurría en las terapias que tenían éxito.

*La separación: ¿era necesario que la persona percibiera la empatía y la aceptación?*

Rogers apreció mucho el descubrimiento de su colaborador. En 1980 escribía: «Gendlin ha explicado de manera excelente la importancia del concepto de vivencia experiencial y su relación con el counseling y la terapia; su tratado puede complementar lo que yo he tratado de decir»<sup>40</sup>.

Y en el año 1986, el año de su fallecimiento decía: «Me resulta especialmente interesante que este fenómeno haya sido demostrado por Don (1977-78) en su investigación sobre el concepto de experiencin en la psicoterapia de Gendlin»<sup>41</sup>. Al fin y al cabo, lo que Gendlin hacía era avanzar sobre los descubrimientos de Rogers y mostrar lo que se vivía conscientemente en la relación terapéutica.

Sin embargo, este descubrimiento de Gendlin sobre la resonancia corporal sería al final la causa de la separación de ambos. En una conferencia ce-

<sup>39</sup> *Psicoterapia experiencial y focusing*, p. 135.

<sup>40</sup> C. Rogers y Atreven: *Persona a Persona*, p. 84. Ed. Amorrortu, Buenos Aires. Citado por T. Barceló en C. Rogers y E.T. Gendlin..., p. 107.

<sup>41</sup> Tomeu Barceló en el artículo citado del libro *Manual práctico...*, p. 90. En la introducción del libro de Gendlin «Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal», la doctora Marilyn Ferguson comenta estas experiencias: «Yo supe por primera vez del proceso del enfoque en una conferencia clínica en Chicago en 1977. Norman Don, informó sobre una reciente investigación en la que él había colocado los electrodos en el cerebro de experimentados practicantes del proceso del enfoque; después observó los patrones de sus ondas cerebrales a medida que trataba de producir un cambio interior sentido (el término de Gendlin para el cambio corporal), y la sensación de alivio que acompaña al repentino nuevo conocimiento de una sensación previamente borrosa». La actividad rítmica alpha y theta del cerebro se cambió justamente antes de que los practicantes del enfoque dieran la señal de un cambio sentido. Los patrones de la actividad subsiguiente electroencefalográficas sugirieron «reorganización a un más alto nivel de integración».

lebrada en Lovaina Gendlin comentaba que siempre había habido una fluida relación entre ambos y un intercambio enriquecedor de experiencias y teorías («aunque yo tomé más cosas suyas que él mías», reconoce): «pero —añade— 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 condición positiva y el hecho de que el cliente lo perciba». No pienso que esto sea necesario – explicaba Gendlin –; sé que la percepción no es necesaria porque muchos clientes están convencidos durante un año o dos que nadie podría agradecerles y el proceso funciona de todas formas y eventualmente cambian sus percepciones. ¿Cómo llegarían a percibir que el terapeuta realmente les entendía?»<sup>42</sup>.

Gendlin no rechaza las condiciones de Rogers, lo que defiende es que el cambio de las personas se produce desde luego en la interacción y que esa interacción es determinante, pero no porque la persona *perciba* la empatía del facilitador sino porque la sabiduría corporal sentida interactuando con el facilitador o consigo mismo lleva adelante el proceso de apertura personal.

### *El método del enfoque corporal (Focusing)*

Si este era el nudo de la cuestión y si el encuentro de la sabiduría corporal era el descubrimiento de un proceso natural, entonces lo que habría que hacer era encontrar la manera de desarrollar esa habilidad natural en las personas. Y enseñar a las personas a aprender y emplear esa habilidad natural que está en el fondo de nuestra conducta. A eso dedicó Gendlin su trabajo de reflexión y experimentación durante muchos años desde principios de los años sesenta hasta la publicación de su libro de referencia («Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal, 1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> edición» en 1978/1981).

El método del enfoque puede practicarse a nivel personal o puede permitir un acompañante. Una presencia, empática y comprensiva de un acompañante o facilitador es un elemento que ayuda poderosamente al despliegue de la interioridad. Pero la ventaja del Focusing es que la propia persona puede adquirir la experiencia y la práctica necesaria para desarrollar el Focusing en soledad. Pero también puede desarrollarse la técnica del enfoque con un acompañante que ayuda a quien enfoca a desarrollar el proceso. De ahí que la pedagogía del método no sólo mira a facilitar su conocimiento a quien enfoca sino que se ocupa de adiestrar a quien acompaña en el desarrollo del proceso. Quien acompaña se entrena no sólo en el desarrollo de una técnica, sino que está ahí en la profundidad de la presencia. Señala C. Alemany

---

<sup>42</sup> E.T. Gendlin: «Los pasos del proceso terapéutico», en C. Alemany: *Psicoterapia experiencial...*, pp. 399-400.

que este método «permite trabajar con problemas de forma interna, sin necesidad de decir al terapeuta (o acompañante) ni una palabra sobre el contenido del tema o los datos de la historia que estamos enfocando. El cliente sólo necesita decir algo sobre el proceso o sobre la cualidad de lo que está percibiendo internamente. En ese sentido es muy protector de la intimidad del cliente, tanto en público como en privado»<sup>43</sup>.

De la conferencia inaugural de Gendlin en el Congreso de Lovaina (1988) entresaco dos citas. En la primera bajo el epígrafe «la primacía de la presencia humana» señala. «Quiero empezar por lo más importante que tengo que decir. La esencia del trabajo con otra persona es estar presente como ser vivo. Y eso es una suerte ya que si tuviéramos que ser inteligentes, buenos, maduros o sabios, entonces probablemente tendríamos muchos problemas, pero eso no es lo importante. Lo que importa es ser un ser humano con otro ser humano, reconocer a la otra persona como otro ser»<sup>44</sup>.

De la presencia, se deriva la posibilidad de interacción y en ella la escucha atenta, empática, amigable. También hay una forma singular de interacción de la persona consigo misma intentando escucharse también con esa acogida, recibiendo lo que venga del fluir de las sensaciones. Para ello, Gendlin recoge la secuencia de Rogers de los pasos, pero ahora los pasos surgen como un bis a bis dialéctico entre las sensaciones sentidas y su simbolización. En la misma intervención en Lovaina, tras hablar de la presencia, indica:

«Ahora quiero hablaros de mi modelo filosófico. Quiero hablar de un tipo de orden que ... las personas y los cuerpos lo tienen..., se trata de un orden de pasos. Os diré a qué pasos me refiero. Se da este ritmo en la terapia centrada en el cliente: Primero el cliente dice algo. Se lo repites de forma incorrecta. Entonces te corrige. Aceptas la corrección y te dice: “sí, así es; pero no del todo”. Te da otra aproximación. También lo tienes en cuenta. Luego te dice: “sí”, con un suspiro de relajación. Y entonces se produce un silencio característico. Es ese ... Y en ese silencio surge lo siguiente. Normalmente lo que sigue es más profundo... Lo reflejas,<sup>45</sup> otra vez (él) lo corrige, incluyes la corrección, añade (él) otra especificación, otra vez la incluyes. Otra vez respira y ese silencio vuelve»<sup>46</sup>.

<sup>43</sup> C. Alemany: «De la psicoterapia experiencial al Focusing» en *Manual práctico...*, p. 49.

<sup>44</sup> E. Gendlin: «Los pasos del proceso terapéutico» en *Psicoterapia experiencial...*, p. 393.

<sup>45</sup> Reflejar consiste en reiterar las palabras de quien enfoca. Éste se siente escuchado y aceptado. Pero normalmente la escucha o no es exacta o el ejercitante no siente que los términos sean los adecuados. No es eso, dice y eso obliga a tantear con él nuevas aproximaciones, hasta que la experiencia queda más ajustada en los términos, en las imágenes, en las sensaciones...

*Adaptabilidad del Focusing a situaciones diversas y diversos métodos de ayuda*

El enfoque corporal es compatible con los demás tipos de ayuda y la propia persona lo puede experimentar en cualquier situación «y así —nos dice C. Alemany— trabajar con lo que surja, incluso en el contexto de una intervención desde otros métodos terapéuticos». <sup>47</sup> Por otro lado, los seguidores de Gendlin han aplicado el Focusing a numerosas situaciones, desarrollando una especialización muy variada, por ejemplo, en el área de la salud, de la familia, la empresa o ámbito profesional o en el desarrollo personal: en los casos de enfermedades serias o en los casos de duelo, en los casos de adicciones o compulsividad... En el área de la convivencia familiar, en los conflictos laborales, en la adaptación a los cambios, en el tratamiento del estrés, en la superación de los miedos, en los momentos de depresión, en los bloqueos del orador o del escritor, en la toma de decisiones; se aplica también en la interpretación de los sueños y en la educación infantil. Y como no podía ser menos desde ese esclarecimiento del propio yo y la búsqueda de sentido, también se aplica —desde una concepción muy abierta— a la vivencia espiritual desde los bordes imprecisos del propio origen. Prácticamente cualquier situación de conflicto o de desarrollo personal puede encontrar en el método del enfoque una vía de clarificación experiencial<sup>48</sup>.

Hay personas a las que el Focusing —señala C. Alemany— puede no convenirles. Personas muy racionales, incapaces de sentir; o personas para las que resulta indispensable la relación con el terapeuta al estilo de la transferencia psicoanalítica o que no saben separar los problemas de sí mismos. En el caso de enfermos mentales, es muy difícil cuando hay ausencia de motivación o el enfermo ha prescindido de la interacción con el mundo<sup>49</sup>. Gendlin señala de su experiencia con esquizofrénicos que la raíz de su enfermedad radica en la carencia de interacción, no hay nada, el aislamiento es total. Con ellos hay en primer lugar que abrir un resquicio en su relación con el exterior antes que cualquier otra cuestión. A este respecto encuentro una cita no textual de Merleau-Ponty: «El pacto entre cuerpo y mundo es también el

---

<sup>46</sup> *Los pasos del proceso...*, pp. 396-397.

<sup>47</sup> C. Alemany, artículo citado, p. 47.

<sup>48</sup> El focusing no es un método para resolver el problema, sino para traer a la conciencia la claridad y desde ella poder ver el camino, desbloquear el ánimo, disminuir la intensidad de los sentimientos desagradables, aumentar la tonalidad positiva. Sirve para «reestructurar la experiencia» desde la reorganización de sí mismo. Entre las aplicaciones del método me complace señalar la adaptación al mundo estudiantil, que ha resultado de la colaboración del profesor Moisés Plasencia y yo mismo en el Instituto Tomás de Iriarte en Santa Cruz de Tenerife.

<sup>49</sup> Rogers descubrió esa falta de motivación en los esquizofrénicos y desde entonces para aclarar esa necesidad de motivación llamó al proceso terapéutico terapia centrada no en el paciente sino en el cliente. Pues un cliente siempre va buscando un resultado, está motivado.

«lugar» de muchísimos trastornos psíquicos. Esos trastornos no son causados por procesos unilaterales, deterministas, originados en estímulos provenientes del «mundo externo», ni se pueden considerar como exteriorización de una desorganización en el «mundo interno». Mas bien, son rupturas entre el cuerpo y el mundo, generalmente a nivel afectivo, y la reparación de esta ruptura no se realiza por un esfuerzo intelectual personal ni por una decisión de la voluntad, sino sólo cuando el cuerpo, ayudado por la psicoterapia, se abre una vez más al mundo y a los congéneres del hombre»<sup>50</sup>.

*¿Y las tendencias negativas, las emociones destructivas?*

Quizás sea aquí el momento de hablar de la posibilidad de que en el curso del proceso surja una emoción negativa, destructiva. Freud señalaba este instinto destructivo como natural, si bien lo situaba enfrentado de la libido, a cuya victoria contribuía todo el desarrollo de la cultura. Rogers partía del hecho de que si se dan las condiciones necesarias la tendencia actualizante se despliega y provoca el cambio positivo de la persona. Gendlin le sigue y llega a la conclusión de que tal despliegue consiste en la simbolización de lo implícito en la sabiduría corporal. En la terapia trabajamos dice Gendlin sobre aspectos negativos, porque eso bloquea el avance. Y se pregunta:

«¿Qué ocurre si se abre una parte destructiva de la clienta? Bien en ese caso lo que ella encuentra es una parte “destructiva” hasta que se abra y vuelva a cambiar.

No parece razonable *asumir* —dice— que nada de los seres humanos es inherentemente destructivo, pero también es cierto que no necesitamos asumirlo para poder continuar. Es suficiente con que tengamos observaciones frecuentes de cambios semejantes al que se produjo en nuestra transcripción. El proceso que queremos, el proceso sobre el que estamos trabajando para generar y llevar adelante, es un proceso orientado hacia la vida...

Supongamos tan sólo que en los contenidos aparentemente negativos puede haber energía vital positiva... Es importante llevar adelante estos aspectos, independientemente de lo que supongamos que es la naturaleza fundamental de los seres humanos. Ya sea por propia naturaleza o por propia elección, responder a los movimientos vitales positivos ayuda a llevar adelante el tipo de proceso que queremos»<sup>51</sup>.

Es una visión muy práctica. No es necesario negar las tendencias destructivas innatas. Pero aun así, en esas mismas actitudes negativas, se esconde un proceso vital que se orienta hacia la vida. Esa parte destructiva en

<sup>50</sup> Merleau-Ponty: *Éloge de la philosophie*, Paris, 12ª edición, 1953, p. 192.

<sup>51</sup> E. Gendlin: *Psicoterapia experiencial*. Editorial Paidós, Barcelona, pp. 92-93.

la terapia se abre y puede cambiar. En los contenidos aparentemente negativos se esconde una energía vital positiva. Y así concluye:

«Cuando una sensación sentida se constituye, el self (el ser sí mismo) se vuelve libre y diferente a ese todo de una forma nueva»<sup>52</sup>. Esa liberación surge desde una fuente interna, en la profundidad interior del yo.

«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. Ésta 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 ese momento... Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser sustituido (suplantado) por alguien o 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»<sup>53</sup>.

### *¿Qué hemos visto hasta aquí?*

En nuestra exposición hemos abierto inicialmente el melón de las vivencias, especialmente, de las emociones, porque ellas nos dan pie para aprender más del ser humano, del ser sí mismo, del yo. Sin duda en ellas se manifiesta más claramente lo que cada uno lleva dentro de sí. Hemos asistido a su despliegue tal y como el propio ser humano las vive especialmente en relación con el pensamiento del sentido, donde los valores se ligan a las emociones de la transitividad. Alertados por los peligros de la prevalencia del pensamiento utilitario y positivista, hemos escuchado las llamadas de atención del psicólogo alemán Philipp Lersch en su obra clásica «La estructura de la personalidad». Intentamos entonces ahondar en esa ruptura derivada de nuestra inserción cultural y al mismo tiempo ahondar en ese desencuentro del pensamiento científico con el pensamiento humanista, que ha supuesto el positivismo.

Un ensayo de Sigmund Freud sobre el malestar de la cultura nos enseña cómo en la interacción con la sociedad se despliegan las frustraciones del ser humano, pero que ese es el precio necesario, por la ventaja que adquirimos al ser seres culturales. Al fin y al cabo, nos muestra Freud, la cultura contiene un movimiento protector hacia la libido, capaz de contrarrestar al me-

---

<sup>52</sup> Ibidem, p. 93.

<sup>53</sup> E. Gendlin: *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal*, Ed. Mensajero, Bilbao, 2008, pp. 9-10.

nos los instintos destructores. La cultura en su vertiente positiva nos sana y la sanación terapéutica consistirá en reintegrar al hombre a la dimensión cultural. Todo eso se razona científicamente desde un fundamento positivista de fondo donde el hombre se explica por la energía de la libido que se asimila al modelo de la energía que estudia la ciencia física.

Rogers concilia la función del pensamiento científico con la visión humanista, en una concepción positiva y fortalecedora de la interioridad humana. En esa misma línea avanza Gendlin. Si Rogers es un psicólogo que busca en la filosofía los fundamentos de su trabajo, Gendlin es un filósofo que busca encontrar en la praxis la justificación de lo que ha estudiado. Si el trabajo de Rogers rompe la consideración del terapeuta como un médico o como un sabio que diagnostica a un enfermo, Gendlin va más allá e independiza la terapia aún más, comprendiendo que sin la interacción de la persona consigo misma, con el propio fluir de sus sensaciones, no se despliega ningún proceso de cambio. Lo hace estudiando, experimentando y divulgando un método, que está al alcance de todos. Al hacerlo así, rompe muchos moldes. Porque todos somos necesarios, pero —dice—: «Esto elimina la gran división entre los profesionales de ayuda y aquellos con los que trabajamos. Todos somos el mismo y un «nosotros» planteado así es mejor y más verdad»<sup>54</sup>. Con él la filosofía, la ciencia, la psicología y la psicoterapia se han tenido que bajar de su pedestal.

Las Palmas de Gran Canaria, Mayo de 2010.

---

<sup>54</sup> Ibid., p. 11.