

CUERPOS QUE ESCUCHAN

El acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal.

Comunicación al X Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona. Mallorca, del 7 al 12 de Mayo de 2007.

Por *Tomeu Barceló*, Filósofo, Certified Focusing Professional por el The Focusing Institute of New York, Director del Institut de Formació Ramon Serra.

▪ Otra pregunta que me planteo es: ¿Puedo permitirme *penetrar plenamente* en el mundo de los sentimientos y significados del otro y verlos como él los ve?...¿Puedo entrar en ese mundo con una delicadeza que me permita moverme libremente y sin destruir significados que para él revisten un carácter precioso? ¿Puedo *sentirlo intuitivamente* de un modo tal que me sea posible captar *no sólo* los significados de su experiencia que él ya conoce, sino también aquellos que se hallan latentes o que él percibe de manera *velada y confusa*?” (Carl R. Rogers)¹

“Hoy en día estudiamos el *escuchar* desde un punto de vista experiencial. Ya no les damos las liosas instrucciones a los terapeutas de que repitan todo aquello que sus clientes digan. En cambio, creemos que lo mejor es vernos *como si nos metiésemos dentro de nosotros mismos*, permitir sin rechazo alguno que aflore cualquier sentimiento que aflore en nuestro interior. Creemos que en la relación de uno consigo mismo, uno no debe luchar inmediatamente con lo que venga, o intentar explicarlo, o intentar ocultarlo. Más bien, uno debe permitir que poco a poco, sea lo que sea, esté ahí.” (Eugene T. Gendlin)²

La comunicación y el cuerpo.

Desde que descubrí, hace algunos años, las impresionantes investigaciones de Eugene Gendlin y la práctica del *focusing*, aprendí, cada vez en mayor medida, a escuchar las sensaciones fluyentes de mi propio cuerpo que me suelen indicar nuevos significados para afrontar mis problemas, situaciones o decisiones que me permiten una mayor conexión conmigo mismo y un aprendizaje progresivo de la autenticidad en el permiso que puedo darme para ser mí mismo.

¹ ROGERS, C. *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Barcelona, 1981, p. 58.

² GENDLIN, E. Psicoterapia centrada en el cliente y experiencial en ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin*. Desclee De Brouwer, Bilbao, 1997, p. 203.

Así que, este entusiasmo por la conciencia y el valor de los significados procedentes del cuerpo, me han impulsado a estudiar y proponer posibilidades para acentuar mi convicción en el gran potencial de las teorías y aportaciones de Eugene Gendlin y su filosofía experiencial.

Desde esta mirada, el trabajo que pretendemos aportar en el marco del X Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona tiene que ver con una reflexión acerca de los fenómenos de sincronicidad en la comunicación no verbal y, más en concreto, con el uso del *focusing* como instrumento para llegar a penetrar plenamente en el mundo subjetivo del otro y permitir una mayor empatía en la relación de ayuda y en la facilitación de grupos. Se trata de buscar caminos confluyentes entre las aportaciones de Rogers y Gendlin que nos pueden servir para afrontar con mayor precisión el entrenamiento de terapeutas y facilitadores en su capacidad de comprensión total del otro que les posibilite estar presentes con más intensidad y contemplar lo que acontece en el marco de su relación con el cliente y con el grupo. Este acontecer, que no es de uno ni de otro, sino que confluye en el entre de la relación, es la manifestación de la tendencia transformativa que tiene un potencial de crecimiento y desarrollo mágico y maravilloso. Sus manifestaciones se pueden experimentar desde el cuerpo, lugar de nuestras vivencias, experiencias y significados.

La comunicación entre las personas no consiste simplemente en decir o en oír algo. Como fundamento de la vida social es un fenómeno humano y no solamente lingüístico. Es verdad que el lenguaje es el instrumento de comunicación más importante que el hombre posee, y el proceso de su pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significación. Pero no es menos cierto que una gran parte de la comunicación, en los intercambios entre las personas, fluye de manera no verbal –consciente o inconscientemente–, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas.

En realidad, a través de las comunicaciones no verbales, aun siendo extraordinariamente complejas, captamos las actitudes, emociones y mensajes que los demás nos transmiten y, muchas veces, nuestra receptividad a los indicadores no verbales modifica totalmente nuestra comprensión de los demás.

Comprender el cuerpo en los mecanismos de comunicación no verbal es capital. El hombre es, de hecho, una unidad; y el cuerpo, la mente, los sentimientos, la conducta interpersonal y el espíritu son todas manifestaciones de una esencia única. Toda idea, gesto, tensión muscular, sentimiento, ruido en el estómago, ademán de rasgarse la nariz, melodía entonada, desliz verbal: todo es significativo y lleno de sentido, y se relaciona con el presente. Si sabemos lo que nos indica nuestro cuerpo quizás sea posible conocernos más a nosotros mismos. Así que es plausible que el cuerpo sea fuente de verdad, el lugar donde encontrar la propia identidad y donde está registrada toda la historia vital de un individuo. En él están asentadas todas las experiencias, y disponibles para ser exteriorizadas.

Existen dos fenómenos que han llamado mi atención estos últimos años y que he encontrado descritos en una lectura interesante además de haber constituido la fuente de inspiración para esta aportación.

Por una parte, lo que Knapp denomina “sincronía interaccional” y lo hace citando una investigación de Condon : “*Condon sostiene que entre dos interactuantes existe siempre una sincronía análoga. En algunos casos, esta sincronía interaccional puede ser imitativa o una imagen especular de la conducta de otra persona.*”³

En segundo lugar, resulta llamativa la relación que pueda existir entre cuerpo y experiencia a través de lo que Gendlin llama **felt-sense** . Lo interesante del *felt-sense* es que no consiste en una emoción sino en una sensación preconceptual que, de forma implícita, contiene significado. “*Lo que yo quiero decir con sensación realmente es el significado sentido, una riqueza preconceptual, implícitamente ‘toda esta situación’, o ‘todo lo que tiene que ver con...’... Ese tipo de sensación no es una mera tonalidad emocional, sino más bien todo aquello que ha ocurrido y que la vida y yo seamos de la forma que somos ahora.*”⁴

Desde estos fenómenos de sincronización⁵ o empatía corporal y experienciación desde el cuerpo en el proceso de comunicación intrapersonal es posible experimentar corporalmente, en mi propio cuerpo, las sensaciones-sentidas del otro y, al mismo tiempo, ser capaz de no identificarme con esta experiencia interna mediante la vivencia -también corporalmente sentida- de ponerla “a un lado”, y experimentar el reconocimiento de lo que forma parte de mi propio proceso experiencial y del proceso experiencial de la otra persona. Esta forma de ejercer la empatía precisa, sin duda, de mucho entrenamiento; al mismo tiempo, constituye un enorme potencial en la relación de ayuda y en la facilitación de grupos.

El fenómeno de la sincronización corporal en la interacción social.

Siempre que dos personas participan en una ocasión social deben optar por cierto grado de proximidad física. La proximidad varía con el medio social. En una fiesta muy concurrida, los invitados se aproximan entre sí, en parte para oír la conversación, y en parte para indicar con quién están interactuando. A veces estas situaciones son encuentros sociales. El encuentro social es una ocasión de interacción cara-a-cara en los que la presencia recíproca manifiesta una cierta disponibilidad de los participantes.

También en los grupos sucede lo mismo. El haz de relaciones que se produce en las interacciones entre el facilitador y las personas del grupo, y entre ellas mismas, forma un compendio interaccional potente que contiene toda la energía de una tendencia constructiva que transforma.⁶

Aún en los comportamientos más simples es un hecho que, en estas situaciones, un individuo que habla está animado por movimientos y gestos. Esta actividad motriz afecta todas

³ KNAPP, M. *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Paidós, Barcelona, 2001, p. 182.

⁴ GENDLIN, E. *Focusing* en ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997, p.114.

⁵ Utilizaremos indistintamente el vocablo “sincronía” o “sincronización”, ya que ambos son usados indistintamente por varios autores que citamos en esta reflexión.

⁶ He intentado explicar más detalladamente el funcionamiento de esta tendencia en los grupos en el libro BARCELÓ, B. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003.

las zonas del cuerpo del locutor: la cabeza, los ojos, la tez del rostro, los hombros, el tronco, los brazos, las manos, los dedos, las piernas y los pies. Los gestos y la actividad visible de las personas que interactúan deben tener una función comunicativa esencial, ya que transmiten, en la situación de interacción, un conjunto de informaciones de las que el mensaje verbal parece no estar claramente provisto.

Uno de los muchos y complejos fenómenos que se producen en una situación cara a cara es la sincronización imitativa de los movimientos corporales de los interactores, especialmente cuando la comunicación que se establece se caracteriza por una cierta "intimidad".

La empatía, o sincronía interaccional –en términos de Knapp- presupone la capacidad de adoptar la perspectiva y el rol de otra persona y tiene que ver con una tendencia a sentirse uno mismo "dentro" de una situación.

¿Es posible pues que en algunas situaciones sociales exista una especie de mímica motora que haga que, a través de nuestro cuerpo, adoptemos esta actitud de empatía o sincronización? ¿Tiene un carácter de no intencional o responde a algún sentido?

Cuando vemos, que algún objeto está a punto de caerse sobre la pierna o el brazo de otra persona, tendemos naturalmente a recoger y retirar nuestra pierna o nuestro brazo. Este es un ejemplo de una acción producida por un observador y que es apropiada o acorde con la situación de la otra persona más que con la propia. El observador actúa como si ocupara el lugar del otro hasta el punto de fruncir el entrecejo con su dolor, de sonreír con su alegría o de intentar eludir el peligro de esa persona. Es una especie de empatía o sincronización refleja, más que consciente, casi primitiva, que funciona como un proceso comunicativo paralelo de la situación "normal" de interacción.

Si nos fijamos en la evolución de un bebé nos daremos cuenta fácilmente que tiende a asumir los modelos de una cierta imitación de los adultos como si fuera una máquina copiadora de gestos corporales, como si existiera una tendencia innata no específica a imitar y, este hecho, resulta sin duda básico para el aprendizaje social.

En situaciones más cotidianas podemos observar, por ejemplo, como una madre al dar una papilla a su hijo, la mayoría de las veces abre su boca "después" de que la haya abierto su bebé; de ahí que la madre esté "imitando" y no sólo intentando inducir al niño a que la imite.

Este fenómeno de sincronización es más cotidiano y habitual de lo que aparece a simple vista. Después de todo, el observador que retira su brazo ante el objeto que cae sobre otro no se lesiona, ni la madre se come la comida de su bebé. En cierto sentido es inapropiado "hacer" la conducta de la otra persona. Tales acciones dan la impresión, incorrecta y falsa, de que el observador es momentáneamente la otra persona en la situación de esa persona más que en la suya propia. Pero ¿por qué hace la gente esto?

Es plausible pensar que esta sincronización corporal no es necesariamente expresiva de ningún estado interno de la persona que la manifiesta; sin embargo sí es expresiva "para" la

otra persona en la situación social. Watzlawick y otros, por ejemplo, proponen⁷ que las conductas no verbales transmiten información analógica a otros sobre nuestras relaciones con ellos.

Aplicando el principio de Watzlawick a la sincronidad corporal, -que las conductas no verbales transmiten información analógica a otros sobre nuestras relaciones con ellos-, podemos advertir que el observador se autovivencia momentáneamente como sintiendo lo mismo que siente el otro al inclinarse, sobresaltarse o sonreír como si estuviera en la situación del otro. En lugar de decir simplemente “ya sé cómo te sientes”, el observador “muestra” cómo te sientes utilizando el código analógico equivalente al enunciado verbal. Esto sugiere que la sincronidad corporal, o esta clase de empatía con el cuerpo, es más que una conducta no verbal; es una comunicación no verbal dirigida a transmitir “sentimiento de compañerismo” a la otra persona.

Basta con observar una conversación entre terceras personas a cierta distancia, o interrumpir el sonido del televisor durante la emisión de un debate, para ver aparecer de forma manifiesta la multitud de movimientos que esbozan, a menudo tan sólo de forma incipiente y vaga, contenidos del discurso. Una parte de estos gestos son sincrónicos, imitativos de los gestos del otro interlocutor.

Aunque el estímulo que genera sincronidad corporal puede suscitar reacciones intrapersonales, parece que no son éstas las que conducen a una manifestación visible. La empatía corporal es una función de la situación interpersonal y comunicativa, no un producto secundario de una experiencia privada.

Si la función de la sincronidad corporal es comunicativa –siguiendo con el principio de Watzlawick -, ¿Por qué la gente manifiesta a otros algo que puede reflejar o no su estado anímico interior? ¿Por qué esta manifestación tiene que ser tan rápida y tan exactamente sintonizada con la disponibilidad del receptor y su decodificación?

Creo que esto ocurre debido a que la sincronidad corporal transmite un mensaje que es de vital importancia para nuestra relación con otros: yo puedo sentir como tú sientes; yo soy como tú.

Así, la sincronidad corporal tendría la función de expresar empatía al otro. En esa tarea no espera comprender plenamente la situación del otro, ni requiere que el observador experimente primero los sentimientos del otro; su primera prioridad consiste en manifestar semejanza con el otro y esto lo hace rápidamente y precisamente.

Parece que los seres humanos estamos especialmente capacitados para semejante función. Esto es, nos hallamos en estrecha sintonía con las situaciones de nuestros compañeros; luego procesamos la información rápidamente y, a continuación, registramos de manera inmediata, no verbal, que lo hemos hecho así. Después podemos llegar a comprender o a sentir la situación del otro en un sentido más deliberativo y eso puede conducir a las palabras o a la acción, pero la prioridad social es tan grande que primero se produce la

⁷ WATZLAWICK, P y otros. *Teoría de la comunicación humana*. Herder, Barcelona, 1989, pp. 62-67.

comunicación inmediata.

En cualquier caso esta sincronidad interaccional es algo sutil y no consiste en una exacta imitación de gestos, sino en una especie de ritmo compartido. No por sutil el de la sincronidad deja de ser un fenómeno significativo en la interacción humana. Es cierto que quizás hagan falta plurales investigaciones para poder explicar por qué se produce. Pero quizás resultara más adecuado comprender para qué se da este fenómeno en las relaciones humanas. Y quizás una razón sea la necesidad del ser humano de comprender a los demás, aunque sólo fuera para comprenderse a sí mismo, pero *“para comprenderse a sí mismo, el hombre necesita que otro lo comprenda. Para que otro lo comprenda necesita comprender al otro”*.⁸

Si aceptamos como evidente este fenómeno, ¿por qué no podemos ir un poco más allá? ¿No puede ser posible que esta capacidad “imitativa” en la gestualización abarque también la capacidad del ser humano de sentir realmente, corporalmente, aquello que el otro siente, su *felt-sense*, esta sensación difusa y general acerca de... y no sólo de comprender cognitivamente el significado de esta experiencia? Si esto fuera así, entonces tiene mucho más sentido este *“penetrar **plenamente** en el mundo de los sentimientos y significados del otro”* del que hablaba Rogers. Más aún, si hubiera un instrumento que nos permitiera aprender a hacer eso – y yo creo que lo hay mediante el *focusing*- tendríamos a nuestra disposición una herramienta poderosa para el entrenamiento de terapeutas y facilitadores y para nuestras mismas relaciones interpersonales.

Comunicación intrapersonal y auto-sincronía: experiencia, cuerpo y lenguaje.

“Si lo comparamos con lo que normalmente pensamos y sentimos, lo que surge desde el lado corporalmente sentido de la consciencia es idiosincráticamente más complejo y polifacético, y, aún así, más abierto a nuevas posibilidades. No estamos completamente determinados por el pasado, pero al contrario de lo que normalmente se dice hoy en día, tampoco podemos construir cualquier narración que nos guste. Sólo cierto tipo de pasos traerán consigo el surgimiento de nuestra vida corporal. Pero todo eso no se puede expresar apropiadamente en una introducción. Por decirlo de algún modo, las palabras todavía no están dotadas del significado que necesitan expresar”. (E. Gendlin)⁹

Si el fenómeno de la sincronía interaccional resulta interesante, parece que no lo es menos el de la auto-sincronía –utilizando el término de Knapp- que se refiere a esa *“sensación general de las conexiones entre el flujo de pensamiento y el flujo de movimientos corporales”*.¹⁰

⁸ Frase de T. Hora, citada por Watzlawick en su libro ya citado *Teoría de la comunicación humana*, p. 37.

⁹ GENDLIN, E. *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Paidós, Barcelona, 1999, p. 18.

¹⁰ KANPP, M. Op. cit. p. 183

Este fenómeno entra en el ámbito de la comunicación intra-personal, más que en el ámbito interaccional y quizás por eso la teoría de la comunicación no le ha dedicado muchos esfuerzos investigadores.

Parece que este fenómeno ha sido más estudiado en el ámbito terapéutico y en su relación con el lenguaje. La experiencia tiene lugar en un mundo hablado y siempre se encuentra saturada de lenguaje. Pero el cuerpo responde con más complejidad que todo el lenguaje y las normas sociales juntos. El cuerpo humano vive de forma inmediata y directa cada situación.

Este fenómeno de auto-sincronía es en realidad un proceso que realiza nuestro organismo y está presente a lo largo de nuestra existencia. Siempre podemos acceder a ella, aunque no seamos conscientes de esto en todo momento.

Esta experiencia sentida, o sensación general o auto-sincronía¹¹ significa darse cuenta de lo que estamos experimentando directamente en nuestro interior, sin la influencia mediadora de pensamientos, creencias, evaluaciones etc. Incluye sentimientos, emociones y sensaciones que surgen del propio cuerpo.

Es obvio, y de ahí la importancia del fenómeno para la teoría de la comunicación, que el lado corporal subjetivo no es privado. Es tan público e interaccional como el propio lenguaje. La "sensación general" es la interacción corporal con las diferentes situaciones. Lo que uno siente en cada momento siempre es interaccional, se refiere al universo infinito y a las situaciones en un contexto con otras personas, palabras, signos, entornos físicos, sucesos... La experiencia no es "subjetiva" ni intrafísica, sino interaccional.

El individuo está constantemente en relación con un universo que nunca le permite ser neutro, que lo anima, lo atrae, lo rechaza, lo trastorna y suscita en él gran cantidad de sentimientos, emociones y actitudes. Nos hallamos ante dimensiones que, a su vez, son mucho menos captadas de modo conceptual que de modo afectivo, postural, motor, corporal en definitiva. Cuando una persona tiene que expresar algo, en el proceso de comunicación, y hacer que su receptor comparta el sentido con ella, es decir, el conjunto tanto conceptual como no conceptual de lo expresado, este locutor únicamente dispone de un código de comunicación común, el lenguaje, que es conceptual. ¿Intentará entonces traducir los aspectos no conceptuales de lo que expresa a través de sus gestos? Creo que no, ya que para ser comprendido por su compañero, estos gestos deberían ser infinitamente más elaborados que los vagos esbozos que generalmente constituyen. Pero lo que necesita el locutor para seleccionar mejor las palabras y las frases adecuadas para comunicar su experiencia global, es estar en contacto directo con esta experiencia. En esta operación, las expresiones se avivan necesariamente y los elementos gestuales y motores, esos portadores de sentido, son esbozados una y otra vez. Sin esa actividad, el locutor no podría recuperar plenamente el sentido de lo que desea comunicar.

Es más, cuando una persona, en una situación de interacción, comunica algo de su

¹¹ El filósofo experiencial E. Gendlin la llama *felt sense*. Véase: GENDLIN, E. *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York, Macmillan, 1962.

estado interno, el receptor suele percibir si el contenido de la comunicación verbal es genuino en el sentido de si aquello que se comunica responde exactamente a lo que se siente, o más bien se percibe un desajuste entre lo que se dice y lo que realmente se transmite. Cuando notamos un desajuste entre la comunicación verbal y la no-verbal, cuando las palabras “dicen” una cosa y el cuerpo expresa otra, nos sentimos “engañados”, o notamos que esa persona en cuestión “no dice la verdad”.

En la interacción percibimos pues si la persona comunicante está en auto-sincronía, es decir, si la comunicación verbal y la no verbal que se produce simultáneamente están en ajuste. Y sin duda el proceso comunicativo es más auténtico y transparente cuando la comunicación verbal y la no verbal que se suscitan en una determinada situación social se manifiestan congruentemente.

Pese a ello, sin embargo, a medida que las personas crecemos, solemos aprender a desligar nuestro cuerpo –expresiones faciales, tono de voz, respiración, postura, mirada...- de nuestro discurso hablado, quizás por prejuicios sociales, normas, valores o cualquier otra causa posible. Día tras día ocultamos a ese desnudo ser humano. Mantenemos un celoso control para que nuestros cuerpos no pregonen mensajes que nuestras mentes, por descuido, no logran ocultar. Sonreímos constantemente como forma de justificación, de defensa o de excusa.

La capacidad humana de crear un lenguaje funcional de uso diario, escindido del cuerpo, es notable. Al mismo tiempo, silenciar la propia voz para proteger alguna sensación o relación quizás tenga sentido y se logre fácilmente; mucho más difícil, aunque igualmente posible, es silenciar también las expresiones de nuestro cuerpo. Y la escisión del lenguaje y el silenciamiento del cuerpo constituyen, al parecer, el suelo donde crecen los síntomas de la patología.

Rogers descubrió, sin duda, que desde el interior de las personas surge un proceso de autopropulsión hacia el cambio y el crecimiento. Para facilitar este despliegue eliminó todo tipo de respuestas interpretativas y, en su lugar, las sustituyó por la aceptación incondicional y la empatía para tratar de captar exactamente lo que el paciente intentaba transmitir.

Gendlin elaboró un método de seis pasos, que denominó *focusing*, para ayudar a las personas a estar más en contacto con esta “sensación general” que inherentemente contiene esta direccionalidad de cambio constructivo y les ayuda a comunicarse desde este “referente directo”.

Si pudiéramos relacionar estos dos fenómenos, el de la sincronía interaccional y el de la auto-sincronía, ya no tanto para ayudar a las personas a ser más auténticas y coherentes entre su manera de expresarse y su comunicación no verbal, sino para que los terapeutas pudieran llegar a sentir plenamente en su propio cuerpo la “sensación general” de su *client* para comprender no sólo el significado que para el paciente tiene esa sensación sino el propio proceso por el que le otorga este significado, entonces tiene sentido y posibilidad el “comprender plenamente” al otro, y mucho potencial curativo.

Escuchar sin confundirse: el “como si” de la empatía.

“Empatía es la capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca ese ‘como si’ “ (C. Rogers)

12

Las personas, como seres en relación con otros y con el medio, estamos inmersas en un complejo mundo de fenómenos que nos afectan a modo de estímulos. El estímulo puede variar desde un saludo a una mirada, una sonrisa, una manera de vestir del otro que puede parecerme agradable o no. Puede que también forme parte del estímulo el prejuicio, la imagen previa del otro, o una simple conducta inicial que afecte a mi proceso experiencial. Todo este cúmulo fenoménico produce, en la persona, material de la experiencia; sensaciones que pueden atenderse y adquirir significado explícito desde su significación implícita. Este flujo líquido que cambia cada instante y ondea en el campo fenoménico de cada individuo configura la experiencia de este individuo como ser en el mundo. Cada experiencia de cada persona es, por tanto, distinta, pues los estímulos que le afectan pueden ser diferentes o, siendo similares, afectan a cada una de manera desigual. A todo este marco descrito lo denominamos experiencia. La experiencia conforma esta “sensación de” producida por algún conglomerado de estímulos que me afectan.

Cuando una persona es capaz de dar nombre a la experiencia se percata de ella, tiene una percepción. Las personas percibimos sensaciones, emociones, sentimientos, imágenes en relación con las demás personas y con el medio. La percepción consiste en un proceso psicológico a través del cual damos un significado subjetivo a la experiencia. La percepción es un poco posterior a la experiencia, es el nombre de la experiencia.

Una persona camina de la experiencia a la percepción, a veces de forma automática, sin darse cuenta, otras veces es preciso activar la función de “atender” a la experiencia. Sólo atendiendo a la experiencia somos capaces de percibir. Lo que pasa es que esta función de atender se da, generalmente, de forma natural, especialmente cuando el conjunto de estímulos que configuran la experiencia nos afecta significativamente.

La empatía consiste, en cualquier caso, en captar estos procesos perceptivos del otro. Sería mucho más profundo si, además de captar los procesos perceptivos, pudiéramos reconocer lo previo, es decir, el mismo proceso del experimentar del otro.

En realidad la empatía puede incluir formas comprensivas más complejas que abarcan no solamente los constructos de la otra persona, sino que puede participar, hasta cierto punto, de la misma experiencia del otro, en una especie de sintonía común con el otro.

Y es que Rogers no identificó nunca la empatía con el “reflejo” sino con un genuino interés por penetrar en el mundo privado del otro intentando estar dentro del otro. Este estar “dentro” implica sentir la complejidad de todo lo que le está sucediendo al *client* por lo que abarca tanto su percepción como también su experiencia. Este tipo de empatía envuelve la

¹² ROGERS, C. *Persona a persona*. Amorrortu, Buenos Aires, 2001, p. 95.

propia presencia personal del terapeuta o del facilitador en una dinámica interaccional en su relación con el otro. En realidad es una empatía relacional que hace referencia a la comprensión del vivenciar ajeno. Se trata de un proceso activo caracterizado por el deseo intencional de conocer la consciencia plena, presente y cambiante de otra persona, de adelantarse para recibir su comunicación y el significado que intenta transmitir, y de traducir sus palabras y signos a un significado experienciado que se corresponda como mínimo con aquellos aspectos de su conciencia que en este momento sean más importantes para ella.

El proceso del experienciar –el *experiencing*, en términos de Gendlin-, es un proceso corporal de interacción incesante entre sentimientos en fluida conformación y los símbolos provenientes del medio o del mismo yo. Usando palabras de Gendlin: *“El experienciar es un aspecto del vivir humano que es constante, es el constante, siempre presente, fenómeno soterrado del vivir interior. Dentro del experienciar yace el dato interno de lo que uno tenía que decir... La experiencia real es mucho más específica y rica que lo que representan nuestros conceptos... La experiencia viva es un rico tejido que no puede ser enmarcado en conceptos. Se puede tener sólo de forma sentida corporalmente”*.¹³

Sin duda si el terapeuta o el facilitador es capaz de experienciar en su propio cuerpo el proceso experiencial del *client*, de sentir vivencialmente lo que siente el otro, será más capaz de reflejar el significado que la experiencia tiene, en el aquí y ahora, para el propio *client* y, en suma, el potencial curativo y de ayuda de la empatía será enormemente más intenso y eficaz.

Ahora bien, no podemos obviar que este tipo deseable de empatía, que se experienciar por medio del *felt sense* del propio terapeuta, que “siente corporalmente” lo mismo que le está sucediendo al *client* “como si” fuera el propio *client*, puede confundirse con las sensaciones propias (que también son experienciadas corporalmente por el terapeuta) dando lugar a procesos identificativos más que empáticos. De ahí que cobre mucha significación la aseveración de Rogers *“sin perder nunca ese ‘como si’”*.

Las identificaciones, en realidad, definen procesos psicológicos mediante los cuales un individuo asimila un aspecto o un atributo de otro y se transforma total o parcialmente en este modelo. Estos procesos son fundamentos de la simpatía y del empatizar mediante el interjuego de identificaciones proyectivas e introyectivas.

Me parece que, en la medida en que un facilitador no sea capaz de discriminar sus propios sentimientos de los del otro y se identifique con los sentimientos del otro o, inconscientemente, proyecte sentimientos propios en su percepción de la experiencia del otro, o de cualquier otra forma confunda las experiencias del otro con experiencias que tienen su origen en sí mismo, su comprensión empática se verá reducida.

A través de *focusing* podamos aprender a sentir corporalmente aquello que nos transmite otra persona. Se tratará de atender completamente, no sólo con nuestra cognición, aquello que captamos de la totalidad del otro y, acto seguido, dejar que se forme nuestro propio *felt-sense*, escuchar nuestro propio interior corporalmente sentido, darle nombre y significado y

¹³ ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin.*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997, pp. 135-137.

cotejarlo con el *felt-sense* del otro y su significado. En un segundo momento, poner a un lado esta sensación, a la distancia adecuada, a modo de *despejar un espacio* (en términos de Gendlin), para percibir y experimentar que entre esta sensación y yo mismo hay más cosas que me afectan. Este ejercicio es el instrumento que nos posibilita empatizar real y plenamente con el otro y no confundirnos. Al principio cuesta un poco, pero con el tiempo y con entrenamiento seremos capaces de hacerlo de manera natural.

La relación de ayuda y la facilitación de grupos deberían incorporar también esta dimensión en la intervención como un todo de tal manera que la práctica facilitadora se produzca desde la totalidad del organismo del facilitador o terapeuta que incluye sus sensaciones corporales, la vivencia en el propio cuerpo de las sensaciones corporales del otro, su capacidad de distinguir –también corporalmente– lo que es de uno y del otro, además de su experiencia y recursos propios; y contemplar en este proceso aquello que acontece en el encuentro que confluye en el “entre” de esta relación.

Empatizar con y desde el cuerpo. esbozo de un método de entrenamiento.

“Estar en relación implica que estamos primero en contacto con nuestra propia experiencia sentida corporal y desde ese lugar interno disfrutamos de cualquier grado de contacto que emerja espontáneamente con quien quiera que nos encontremos.” (J. Amodeo y K. Wentworth)¹⁴

En mi experiencia como facilitador de grupos siento, cada vez en mayor medida, que si soy capaz de atender al significado de mi propio experimentar en el aquí y ahora de la relación con el otro y de conectar la comunicación del otro con mi sentir corporal en este momento, la intervención que fluye de mi parte es realmente facilitadora.

Si percibo, en cambio, que mi respuesta interventiva proviene exclusivamente de la cognición, del pensar lo que más conviene en este instante, me percato que la expresión que realizo no tiene ninguna incidencia en el proceso de ayuda.

No me resulta siempre fácil mantenerme en contacto con mi propio interior y atender a mi experiencia. Sin embargo, siempre que confío en mi propio organismo de manera total y consigo que surja de mi sentir corporal una especie de conciencia intuitiva, tengo la sensación de otorgar alguna respuesta adaptativa al sentir del otro que parece tener un interesante potencial de ayuda. Llego a esta conexión conmigo mismo como en un proceso natural y no forzado. Es como mantenerme un momento en silencio, dejar a un lado la cognición y la aventura analítica de mi cabeza, mirar en el centro de mi cuerpo, en el pecho o en el estómago, dejar que surja alguna sensación que siento corporalmente, todavía no muy precisa, a veces ligera, otras veces muy densa o pegajosa; respirar esta sensación como para darle volumen e

¹⁴ AMODEO, J. y WENTWORTH, K. *Creecer en intimidad*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1999, p.248.

intentar conferirle un significado con una imagen o una palabra que se ajuste. Es como ir y venir de la sensación corporal al significado en el que ya entra parte de mi cognición que esta vez emerge del propio sentir corporal. Cuando se ajusta siento un ligero alivio y noto que algo se mueve, entonces siento la seguridad de que mi organismo me indica la dirección correcta de mi intervención.

Este proceso parece tener lugar en un corto espacio de tiempo, como en un *flash* y creo que tiene que ver con el resplandor inconcebible de la capacidad intuitiva que se siente libre de amenazas racionales y se permite acontecer sin restricciones. He llegado a pensar que es reafirmando la conexión con mi propio núcleo interno cuando siento diluirme en el otro, y no al revés, es decir; poniendo siempre entre paréntesis aquello que pueda percibirme para ser totalmente el otro, para escuchar al otro en su totalidad siquiera sin escucharme. Cuando me escucho a mí mismo y en este escucharme auténtico voy superando los límites de mi yo, y en este saltar límites me hago vulnerable y sigo despejando las capas de las fronteras de mi conciencia, como si fuera pelando una cebolla, dejando que resuene en mi núcleo la manifestación del otro, entonces es como me siento confluír en el abismo situado debajo de la conciencia del otro. Quizás, en las profundidades, somos todos uno.

En la búsqueda de dar un sentido a este proceso interno que me impulsaba a facilitar de una determinada manera y me hacía sentir cada vez más alejado, quizás erróneamente, de los marcos esquemáticos de las intervenciones exclusivamente de “respuestas reflejo” de los facilitadores del *Person-centered approach* fue cuando descubrí *focusing*.

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 esta sensación sentida que surge como globalidad de algo, parece como si sintiéramos un alivio y el propio cuerpo nos indicara 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 mismo cuerpo, con el fluir de esta sensación, nos diera la respuesta a nuestra búsqueda. Lo extraordinario de la investigación de Gendlin es haber descubierto el funcionamiento de este proceso natural y haber determinado las pautas para su aprendizaje y su práctica.

A partir de este método de Gendlin, podemos adaptar el procedimiento para entrenarnos para ser más empáticos y captar el *felt-sense* del otro a través de nuestro propio *felt-sense*, para permitir movernos con familiaridad en el mundo subjetivo del otro y, al mismo tiempo, poner a un lado esta sensación-sentida para no confundir nuestra propia experiencia con la del otro.

De forma esquemática podemos expresar el procedimiento¹⁵ como sigue:

1.- Disponerse para atender.

Antes de una entrevista o de una sesión de grupo es preciso que el facilitador se tome unos minutos para relajarse, centrar la atención en su propio interior, en la parte central de su cuerpo: en la garganta, el pecho, el corazón, el estómago, el vientre... Cabe intentar seguir el ritmo de la respiración, sin forzarla, y vaciar de sensaciones esta parte interior, como poniéndolas a un lado, a modo de despejar un espacio. Como si entre esa sensación y yo se generara una distancia adecuada. La respiración profunda ayuda a generar distancia entre mi yo y estas diversas sensaciones físicas. Desde este vacío uno está dispuesto para atender.

2.- Atender empáticamente.

Este segundo paso consiste en atender con escucha activa y empatía las manifestaciones del otro. Se trata de captar todas sus manifestaciones y dejar que resuenen en mi interior, no en la cabeza, sino en la parte central de mi cuerpo. No es un esfuerzo mental sino corporal y actitudinal. Se trata de mantenerse presente y dejar que la expresión verbal y no verbal del otro afecte a mi propio *experiencing*.

3.- Ayudar a formar el *felt-sense* del *client*.

Indicar al otro que centre la atención en el centro de su cuerpo si noto disonancia entre la expresión verbal y la no verbal. Ayudarle a formar su sensación-sentida de todo ese asunto, darle tiempo para que su propio proceso experiencial vaya configurando una sensación que estará repleta de significado sentido. Indicarle que, si quiere, puede comunicarme esa sensación general que siente sobre todo este problema, situación o persona...

4.- Dejar que resuene en mi *felt-sense*.

Deja que esta sensación, comunicada o no, del otro, resuene en tu propio cuerpo a ver qué ocurre. Casi siempre podrás sentir esta misma sensación del *client*, la sentirás en tu cuerpo y habrás captado el significado subjetivo del otro como si fueras el otro.

5.- Intervenir.

¹⁵ Probamos este procedimiento en la 4ª Escuela de Verano de Focusing que tuvo lugar en Miraflores de la Sierra (Madrid) del 11 al 17 de julio de 2004 a la que fui invitado por el Dr. Carlos Alemany para participar como facilitador e impartir un taller de "Focusing y Empatía".

Ahora ya puedes intervenir resonando, lo puedes hacer con “respuesta-reflejo”, con “metáforas”, con un mensaje de autenticidad y aceptación, con silencios o gestos. Tu propio cuerpo, de forma intuitiva te indicará la respuesta adecuada. Notarás el impacto que genera en el otro esta comprensión profunda.

6.- Poner a un lado mi sensación-sentida.

Vuelve a poner a un lado esta sensación que no es tuya y es del otro. Una respiración profunda te ayudará a despejar este espacio para que puedas estar disponible para otra intervención.

Este proceso se realiza de forma relativamente rápida, a medida que se tenga entrenamiento casi se hace de forma natural. Y resulta muy potente para la relación de ayuda y la facilitación de grupos.

A modo de síntesis

Generalmente, tras una conversación, las personas somos incapaces de describir la gesticulación de nuestro interlocutor. Sin embargo, la relación entre la comunicación verbal y las informaciones no verbales que hemos captado, es como una especie de relación entre la figura y el fondo de la que habla la psicología de la *gestalt*. Los elementos del fondo están presentes a título de captadores potenciales de atención. Pero incluso si no atraen la atención principal, dan una cierta coloración a la figura central.

Esta perspectiva de la figura y del fondo como modelo comparativo de la relación entre lo verbal y lo no-verbal, también implica que, en ciertos momentos, esta relación puede invertirse, de manera que los comportamientos no verbales ocupen el papel de figura y el centro del canal de atención. Esto puede producirse si los comportamientos no verbales resultan excesivos, extraños o discordantes en relación con la situación o el contenido del intercambio. Si captamos disonancia o desajuste, entre las expresiones verbales y no verbales, el individuo que “capta” se ve en cierta manera obligado, a su vez, a abandonar una modalidad expresiva que provenía de una situación de auto-sincronía, de ajuste entre su experiencia interna y su comunicación, y a recurrir a convenciones lingüísticas, sumamente elaboradas, pero alejadas de la experiencia personal. El proceso de comunicación se verá afectado, se producirá una sensación de “insinceridad” o “inautenticidad” en el encuentro comunicativo. Es posible que, en este caso, también la sincronía interaccional fuera mucho menor porque, desde el momento en que se esboza, el proceso comunicativo está inmerso en una situación social e interaccional cuyas dimensiones afectan, de manera determinante las formas de lenguaje y los modos gestuales que surgen durante los intercambios.

Estos modos gestuales, específicamente los fenómenos de sincronía interaccional y autosincronía, como componentes del proceso de comunicación, parecen tener funciones

comunicativas analógicas que tienen que ver con la comprensión del otro y de uno mismo y van más allá del uso de una simple lógica del código.

La relación de ambos fenómenos es la que nos hace intuir una posibilidad de que la sincronización no sólo se dé en movimientos corporales gestuales sino también en sensaciones físicas interiores que tienen significado emocional y afectivo. Si esto es así, sin duda se abre una probabilidad mucho mayor para que un terapeuta o un facilitador empaticé realmente con otra persona, y que esta empatía consista en percibir y captar todo el interior del otro porque resuena en el interior del facilitador, en su propio cuerpo. Sin duda se precisa un esfuerzo adicional para no identificarse con el otro.

Las aportaciones de Rogers referentes a las condiciones para el despliegue de la tendencia actualizante y las investigaciones de Gendlin sobre el proceso experiencial nos indican referencias muy poderosas para mejorar nuestra presencia en las relaciones de ayuda y en los grupos.

Bibliografía de referencia

- ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin.*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997.
- AMODEO, J. y WENTWORTH, K. *Crece en intimidad.* Desclée De Brouwer, Bilbao, 1999.
- BARCELÓ, B. *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003.
- DAVIS, F. *La comunicación no verbal.* Alianza Editorial, Madrid, 2002.
- EINSENBURG, N y STRAYER, J. *La empatía y su desarrollo.* Desclée de Brouwer, Bilbao 1992.
- FAST, J. *El lenguaje del cuerpo.* Kairós, Barcelona, 1980.
- GENDLIN, E. *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial.* Paidós, Barcelona, 1999.
- GENDLIN, E. *Experiencing and the Creation of Meaning.* New York, Macmillan, 1962.
- GENDLIN, E. Focusing en ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin.* Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997.
- GENDLIN, E. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal.* Mensajero, Bilbao, 1988.
- GENDLIN, E. Psicoterapia centrada en el cliente y experiencial en ALEMANY, C. *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin.* Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997.
- GENDLIN, E. Y ZIMRING: The qualities or dimensions of Experiencing and their change, en *Counseling Center Discussion Papers 1*, nº 3, octubre, 1955. University of Chicago Counseling Center.
- GREENBERG, L. y otros. *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto.* Paidós, Barcelona, 1996.
- GRIFFITH, J. *El cuerpo habla. Diálogos terapéuticos para problemas mente-cuerpo.* Amorrortu, Buenos Aires, 1996.

- KNAPP, M. *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Paidós, Barcelona, 2001.
- RASKIN, N. The nondirective attitude en ROGERS, C. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires, 1977.
- ROGERS, C. A Theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as develop in the client-centered, en KOCH, S. *Psychology: A Study of a Science*, vol. III, McGraw-Hill, Nueva York, 1959.
- ROGERS, C. *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Barcelona, 1981.
- ROGERS, C. *Persona a persona*. Amorrortu, Buenos Aires, 2001.
- ROGERS, C. *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1982.
- SULLIVAN, H. *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton, New York, 1953
- WATZLAWICK, P. y otros. *Teoría de la comunicación humana*. Herder, Barcelona, 1989.
- WOLF, M. *Sociologías de la vida cotidiana*. Cátedra, Madrid, 2000.