

REVISIÓN

EL PARADIGMA EXPERIENCIAL A PROPÓSITO DEL PROBLEMA MENTE-CUERPO

(Rev GPU 2012; 8; 4: 453-456)

Álvaro Wolfenson¹

En el presente artículo se plantean algunas ideas respecto al clásico problema mente-cuerpo, para luego extenderse en la concepción de aquello desde el *paradigma experiencial*, destacando al respecto los planteamientos de Eugene Gendlin, y sintetizando los elementos básicos del *Focusing*.

El antiguo problema mente-cuerpo ya desde su inicio nos plantea controversias, partiendo por el hecho de separar la mente del cuerpo. Al respecto, durante la historia se han desarrollado diferentes líneas de pensamiento, desde los pueblos más primitivos, religiones orientales, antigua Grecia, pasando posteriormente por el empirismo, el positivismo, la teoría de la evolución y el psicoanálisis, hasta el más reciente desarrollo de las neurociencias y la llamada “ciencia de la conciencia”. No obstante lo amplio y diverso que ha sido el debate, según Gendlin (2000): “ahora hay una fuerte tendencia a caer en las trampas de la formulación más tradicional del problema mente/cuerpo, en la que ‘la mente’ es la conciencia, y ‘el cuerpo’ se entiende como lo representado en la neurofisiología” (p. 109).

Destaco que en ocasiones pareciera haber sólo muy pocas relaciones entre nuestro conocimiento de la mente y nuestro conocimiento del cuerpo, pero en este caso la relativa ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia, ya que esto no es producto de que la

mente y el cuerpo no estén relacionados, sino de que la discusión del problema mente/cuerpo ha pasado a involucrar la difícil relación que contempla el integrar diferentes tipos de conceptos de distintos frentes de la “ciencia”, yendo desde conceptos de unidades-constituyentes a conceptos holísticos; y hay que reconocer lo anterior para tratar de evitar que el problema se transforme en un problema político-ideológico.

En la actualidad se ha desarrollado toda una línea experimental que ha mostrado a través de la variación de medidas neurofisiológicas que el cuerpo “conoce” nuestras decisiones antes que las sepamos conscientemente. Una primera observación/interpretación de estos hallazgos nos podría hacer caer en el error de definir de forma contrastante a la “mente consciente” como control, y reducir a la persona entera a “el cuerpo”, considerándolo a éste solamente como componentes mutuamente independientes tales como las neuronas comunicándose (Gendlin, 2000). Tal como lo plantea Gendlin (2000), no hay que olvidar que existe un

¹ Médico-Psiquiatra. alvarojwr@gmail.com

cuerpo interiormente *experimentado*, y que la persona reflexiva y corporalmente-sintiente es más amplia que el control consciente; así, Gendlin (2000) refiere:

En la medida que somos personas interiormente experimentantes somos mucho más e incluimos mucho más de lo que somos (o podemos ser) conscientes, lo que venimos a saber y hacia lo que nos disponemos de maneras complejas que exceden el simple control directo (p. 111).

Entonces si se parte desde la división de mente/cuerpo como “mente” igual a la conciencia, y “cuerpo” como todo lo representado en la neurofisiología, es frecuente el error de asumir que todo lo que verdaderamente produce los procesos de orden superior (que incluye a la conciencia) es encontrado al nivel de la actividad neuronal del individuo y a las combinaciones de ésta; al respecto Gendlin (2000) refiere: “Como si el sí-mismo-organizando y los múltiples patrones de actividad realizables no tuvieran estado ontológico excepto como epifenómeno de la actividad neuronal lineal” (p. 111).

Así, a pesar de la existencia de múltiples y diversos índices, la complejidad de la psique-cuerpo no puede ser reducida a éstos, ya que como lo plantea Gendlin (2000) la persona es un proceso auto-organizador, con aspectos conscientes e inconscientes, que a su vez destina, reestructura, y reemplaza sus propios componentes necesitados. Así el proceso es en sí mismo vivo, y no se reduce a los componentes, sino también a cómo son usados para mantener la organización.

Respecto de este tema, vale destacar la línea de pensamiento desarrollada por Eugene Gendlin, el llamado paradigma *Experiencial*, el cual plantea un profundo cambio en la forma de acercarse a los fenómenos. El *experencing* es su concepto fundamental, que en su esencia dice del carácter procesal del organismo en interacción incesante con los símbolos del medio ambiente, introduciendo radicalmente el elemento de lo corporal. El *experencing* contiene implícitamente todas las experiencias del individuo, y por tanto es un guía digno de confianza. La filosofía radicalmente relacional de Gendlin va más allá del posracionalismo, determinando que la realidad se construye en la relación, ya que en Gendlin la realidad no es objetiva ni subjetiva; es una interacción permanente que afecta las relaciones. Esta noción se relaciona con la noción de *carne* de Merleau-Ponty (1964), el cuerpo visto como cuerpo que vivencia y “experiencia” la vida: *lo corporal*, que implica la trama entre cuerpo y mente, exterior e interior, subjetivo y objetivo. Gendlin (1999) plantea una nueva

forma de acercamiento, un modelo de primera-persona al cual llama *Procesal*, con lo que se refiere a un proceso vivo de interacción.

Este énfasis en lo corporal está dado, entre otros aspectos, por la primacía del cuerpo por sobre la percepción, así como refiere Gendlin (1992):

Nuestros cuerpos se sienten a sí mismos viviendo en nuestras situaciones. Nuestros cuerpos hacen nuestro vivir. Nuestros cuerpos son interacciones en el ambiente; ellos interactúan como cuerpos no sólo a través de los cinco sentidos. Nuestros cuerpos no acechan en aislamiento detrás de las cinco mirillas de la percepción (p. 344).

Gendlin (1992) plantea que el cuerpo no es sólo un centro orientado de la *percepción*, tampoco sólo un centro de *movimientos*, sino también de *acción* y *discurso* en las situaciones. Así la experiencia corporalmente sentida de significado implícito es inherentemente una interacción.

Hay que señalar que Gendlin supuso una reflexión existencial a los planteamientos de Carl Rogers con respecto a la terapia y la personalidad. Su crítica se centró en la teoría de la personalidad, su concepto de congruencia, el mecanismo de la subcepción, así como en el énfasis que desarrolla el entender cómo las personas no cambian y no tanto en cómo se produce el cambio. Gendlin propone superar estas dificultades mediante el concepto de *experencing*, él es más profundo que la definición tradicional de congruencia, ya que no significa tener conciencia de todas las experiencias “por separado”, sino más bien tener conciencia del propio *experencing*, el cual contiene implícitamente todas las experiencias del individuo. El *experencing* es un proceso concreto, sentido corporalmente, el cual constituye la preocupación básica del fenómeno psicológico y de la personalidad. Como había esbozado, podríamos decir que este concepto central de Gendlin se formula a partir de la línea de pensamiento desarrollada por Merleau-Ponty, quien hace el intento de trasladar la fenomenología de Husserl hacia la existencia concreta. En el pensamiento de Merleau-Ponty (1964) lo real se *interpenetra* con lo imaginario, está siempre en movimiento, es al mismo tiempo subjetivo y objetivo, y su trabajo va más allá de la dicotomía sujeto-objeto, no insertándose en el pensamiento dualista del mundo occidental; como lo dice Sartre (1972) “[...] aquellos que se jactan de mirar el mundo de frente, ¿no sabrían que éste, el mundo, nos envuelve y nos produce?”. Merleau-Ponty (1964) plantea a su vez una conceptualización del hombre como *ser-en-el-mundo* que reconoce la existencia de

una experiencia *mundana* que instaura al hombre en el mundo antes que éste lo reflexione. En Merleau-Ponty (1964) no existe la conceptualización de interioridad o exterioridad humana; el hombre existe entrelazado al mundo, de la manera que la singularidad y universalidad coexisten de forma reversible en el hombre y en el mundo. Así con el desarrollo de este pensamiento esboza su concepto de *carne*, el cual viene del término original en francés *chair*, que significa carne (viva) en los cuerpos. Merleau-Ponty niega el dualismo de la naturaleza, restituyendo al ser la unidad objetada por las oposiciones entre carne y espíritu, interior y exterior, individual y social, así Merleau-Ponty (1964) plantea que *carne* no sería la síntesis hombre-mundo, ya que es una forma de abordar el ser que escapa a la representación, no es materia ni espíritu; está entre ambos. Entonces la *carne* es estar *aquí y ahora*, en todas partes, ser dimensión individual y universal, manteniendo la infinita reversibilidad.

Como refiere Gendlin (2003) lo corporalmente sentido de una situación también puede relacionarse con el concepto de “ser-en-el-mundo” de Heidegger (1927). Tanto Heidegger como Merleau-Ponty escribieron ampliamente sobre lo que es inherentemente implícito o pre-temático. En *Ser y Tiempo* Heidegger (1927) realizó un fascinante análisis del *ser-en-el-mundo*, que siempre incluye sentimiento, comprensión, explicación, y discurso, re-entendiendo cada uno ellos y mostrando que son “igualmente básicos” para el otro, y siempre presentes en cada uno de los otros. Como enfatiza Gendlin (2003) Heidegger sostuvo que en nuestra comprensión sentida conocemos nuestras razones por una acción que está más allá de lo que la cognición puede alcanzar. A partir de su concepción unida con guion del *ser-en-el-mundo*, el modo humano de ser es realmente un “ser en”, es un ser en las situaciones con otros. Sin embargo y desgraciadamente Heidegger, no entendió aquello de una manera corporal, pero nosotros podemos ir más allá, “ser-en” las situaciones con otros se aplica a la persona *corporizada* y sintiente (Gendlin, 2003).

Terapéuticamente la técnica y el método de Gendlin es el *Focusing*, además del abordaje de los contenidos de la experiencia de manera fenomenológica, a través de la *epoché*. Este paradigma conlleva cambios culturales profundos, desde el reconocimiento de la relación como constructora de la realidad hasta el rompimiento de la dicotomía mente/cuerpo, con el énfasis en el proceso corporal. Ya que, como plantea Gendlin (1999), cuando las personas aprenden a contactar el nivel corporal, lo pueden “utilizar” para múltiples propósitos, pero especialmente para vivir y hablar “desde allí”. En la psicoterapia experiencial hay que lograr

contactarse y trabajar con la sensación corporal procesal, existencial en movimiento, llamada *sensación sentida*; así Gendlin (1999) refiere:

Las personas se focalizan y *hablan desde* (llevan adelante) más de lo que ellas están enfrentando, lo cual sienten físicamente pero que al principio no pueden decir. Los nuevos pasos y frases que son más intrincadas que el lenguaje usual ‘surgen’ desde la lóbrega ‘sensación’ corporal (p. 236).

Sólo así se facilita en el cliente una percepción más completa y precisa de su *experiencing*. Es fundamental el énfasis en lo relacional, así como el compromiso afectivo emocional desde la *sensación sentida*, que permite el proceso de reconstitución del *experiencing*, en donde los datos sentidos implícitos y difusos se diferencian y simbolizan, produciendo como efecto que algunas zonas rígidas se pongan en movimiento; en pos de una persona abierta a la totalidad de sus experiencias, es decir, ser en la conciencia aquello que es la experiencia. Evidentemente para esto son básicas las condiciones rogerianas, de autenticidad, congruencia, empatía y aceptación incondicional, pero, hay que recalcar, el no olvidar la radical importancia de llevar adelante la sensación sentida del cliente en el contexto de una relación interpersonal en marcha, implica un “efecto experiencial afectivo” (Gendlin, 1968), que afecta de forma total al individuo, sin la dicotomía cuerpo-mente.

Personalmente pienso que hoy podríamos afirmar que la dicotomía mente y cuerpo es producto del pensamiento humano, ya que mente y cuerpo constituyen en realidad “una misma cosa”, más allá de lo que las teorías puedan decir. Si a modo didáctico quisiéramos separarlas tenemos que tomar en cuenta que desde siempre recíprocamente han influido la una sobre la otra; aunque, no obstante, en la cotidianidad de nuestra cultura esta relación no se ha desarrollado (o permitido que se desarrolle) de forma fluida. Este modo de “pensar” aún se mantiene, por ejemplo en la actual docencia escolar, donde todavía existe la división entre “educación mental” y “física”, las cuales generalmente no tienen nada que ver entre sí.

Además, a modo de síntesis, vale señalar que las críticas realizadas por Gendlin respecto a los planteamientos de Carl Rogers y a las teorías de la personalidad, junto con una reflexión existencial, pensando en la personalidad como la forma de abrirse a la vida, tiene sin duda una gran implicancia en psicoterapia, ya que permitió dar pasos hacia el desarrollo de una psicoterapia *más allá* de la persona. Como fue planteado, con

su concepto de *experiencing*, introdujo radicalmente el elemento de lo corporal; y así podríamos decir que lo corporal es el contactarse con este proceso interno, en el contexto de una relación interpersonal en marcha, lo que a su vez determinaría el cambio terapéutico. Desde la perspectiva de la integración, lo anterior se asemeja-acerca en gran medida a lo planteado por las líneas de investigación en psicoterapia que refieren que la transformación de la dimensión implícita corresponde en esencia a la aparición gradual de “diálogos somáticos implícitos” cada vez más participativos, inclusivos, colaborativos, coherentes y espontáneos entre paciente y terapeuta (Beebe, 2004; Lyons-Ruth, 1999; en Sassenfeld, 2008). Planteándose así que los procesos fundamentales de comunicación intersubjetiva en la relación psicoterapéutica son mucho más que sólo contenidos mentales, definiéndose como procesos psicobiológicos somáticos, o sea corresponden a fenómenos no-verbales corporales implícitos que median los estados emocionales conscientes e inconscientes compartidos (Schoe, 2005; en Sassenfeld 2008), y que se actualizan en el contexto del vínculo de la relación psicoterapéutica.

REFERENCIAS

1. Gendlin E. (2003). Beyond Postmodernism: From concepts to experience. En Roger F (Ed.) *Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism*. pp. 100-115. Routledge
2. Gendlin E. (2001). On The New Epistemology. Extracto de la charla de premiación de Eugene Gendlin en la Asociación Americana de Psicología. Agosto 6 del 2000; en *Staying in Focus: The Focusing Institute Newsletter*, Vol. 1, N° 2; Mayo 2001
3. Gendlin E. (2000). The ‘mind’/‘body’ problem and first person process: Three types of concepts. In R.D. Ellis & N. Newton (Eds.), *Advances in consciousness research: Vol. 16. The caldrón of onsciousness: Motivation, affect and self-organization – An anthology*. pp. 109-118. Ámsterdam/Philadelphia: John Benjamins
4. Gendlin E. (1999). A New Model. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237
5. Gendlin E. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception: How the body know the situation and philosophy. [Extracto de las páginas 343-353]. *Man and World*, 25(3-4), 341-353
6. Gendlin E. (1968). The Experiential Response. En *Use of Interpretation in Treatment*, Capítulo 26, pp. 208-227
7. Merleau-Ponty M. (1964). *L'oeil et l'esprit*. Paris: Gallimard
8. Sartre J. (1972). *Situações IV*. Lisboa: Publicações Europa-América
9. Sassenfeld A. (2008). Una concepción contemporánea de la dimensión no-verbal: Lenguaje corporal, comunicación afectiva e interacción implícita. Manuscrito inédito