

El enfocamiento (*focusing*) y la fenomenología

Dr. Antonio Zirión Q.

Presentación de El enfocamiento (*focusing*) y la fenomenología

Es muy justa la pregunta que me hacen acerca de la relación en que está este breve ensayo —en el que se confronta la fenomenología husserliana con la disciplina o la técnica del *focusing* o enfocamiento— con la investigación en torno a la afectividad o, más particularmente, en torno a los “sentidos afectivos”, que vengo proponiendo desde hace algún tiempo. Proponiendo, digo, y no desarrollando, porque el estado incoativo de esa investigación no puede decirse que sea o que implique ningún desarrollo propiamente dicho —lo cual, dicho sea de paso, se aplica también, en particular, al ensayo mismo o a la confrontación que en él se inicia. Trataré de ser breve y conciso, pues a pesar de que creo ver que las cuestiones que laten aquí en el fondo son muy complejas e intrincadas, no quiero hacer pasar por una investigación hecha y derecha lo que no ha sido hasta ahora más que un atisbo o un pequeño manojito de atisbos.

Para mí todo comenzó con el hallazgo —hallazgo “teórico” o reflexivo, hay que decir (esto tiene su importancia, como se verá)— de esa curiosa dimensión del sentido que he llamado, a falta de otro nombre, el “colorido de la vida”. Con esto se alude a esa peculiar tonalidad, aroma, olor, brillo, luz, que resalta, o que se manifiesta como en un destello, cuando miramos desde nuestro presente cierta época de nuestra vida más o menos pasada, o, en algunos casos, como el del sueño que acabamos de vivir, incluso recién pasada. Desde nuestro presente, que no será a la postre más que otra época de nuestra vida y que podrá entonces presentarse, ella también, ya pasada, bañada de un colorido que en el presente no se echa de ver. Parece entonces obvio que toda vida, todo presente de la vida, tiene ya mientras se vive algún colorido, pero lo tiene como una “faceta” de la vida que sólo “da hacia el futuro” —si se me permite esta metáfora quizá demasiado espacial— y que por ello resulta invisible en el presente mismo. O tal vez el colorido viene dado justamente por el paso del tiempo, o, más precisamente, por el cambio que nunca deja de ocurrir en ninguna vida, y tal vez, entonces, la nueva

situación, el nuevo momento, el nuevo presente, operen como un medio de contraste contra el cual resalta, ahora sí, el colorido del presente pasado.

En el hallazgo (el reflexivo, insisto) del colorido, hubo varias cosas que me parecieron muy intrigantes y dignas de exploración, además de esa curiosa imperceptibilidad del colorido presente y del hecho de que el colorido sólo se manifieste en el recuerdo y, además, como un destello demasiado fugaz. La mayor, o la que fue al menos para mí la más interesante, es el hecho de que en el “fenómeno”, si así podemos llamarle, del colorido, tenemos una muestra clara, y nada extraordinaria, y mucho menos mística, de inefabilidad, o dicho menos concentradamente, tenemos un estrato o una dimensión del sentido que, a pesar de que, como todo sentido o capa de sentido, colabora a la determinación de nuestra experiencia, no es susceptible de ser expresada, no es, simple y llanamente, conceptualizable. Que la inefabilidad —o, para no generalizar prematuramente, cierta especie o familia de inefabilidades— está vinculada con la individualidad (*individuum est ineffabile*), no es ninguna novedad. Pero aunque se ha hablado mucho de esto, quizá no se ha acabado de explorar, fenomenológicamente, la problemática que surge por el hecho de que, mientras nuestra vida transcurre siempre, por decirlo así, “en términos individuales”, en la individualidad más absoluta de las vivencias, situaciones, circunstancias, etc., no puede ser pensada ni puede ser dicha más que “en términos generales” o “universales”. Este hiato entre la singularidad de la experiencia y la universalidad de su aprehensión conceptual y su expresión, constituye una fuente muy rica de reflexiones que habría que tratar de convertir en descripciones fenomenológicas. Y éste es justamente uno de los propósitos de mi investigación.

Pero es importante aclarar, antes de seguir por este camino, en qué sentido digo que el colorido de la vida —o, quizá más precisamente, el colorido del mundo de la vida— es un sentido o una dimensión del sentido. Dicho de la manera más sencilla, el colorido contribuye en todo momento a la constitución de la objetividad, es decir, a la constitución de nuestro correlato objetivo, del de cada uno, que es, en conjunto, el mundo de cada uno, el mundo de la vida de cada uno, el mundo en que cada uno vive. No es menos significativa (es decir, no es menos perteneciente a la dimensión del

sentido) esa “contribución” del colorido por ser precisamente una aportación individual, y momentánea, a un mundo que puede y debe también decirse intersubjetivo. Desentrañar ese aparente conflicto entre las dimensiones intersubjetivas y las individuales o singulares de la constitución y del sentido del mundo, y definir con precisión su evidente, e inevitable, coexistencia, es también uno de los propósitos de la investigación.

La descripción, sin embargo, puede empezar mucho más abajo: no con el mundo y su colorido, sino con cada uno de sus detalles. Pues no hay experiencia de ningún tipo —de la cosa o del fragmento de cosa que más nimio nos parezca— sin que el objeto de esa experiencia sea coloreado afectivamente de alguna manera: o con el “rosa” de la alegría o con el “negro” de la desesperanza o con el consabido “gris” de la tristeza... Pero para la riqueza “cromática” de nuestra experiencia, o, más bien, de lo experimentado en ella, los nombres de los colores se agotan demasiado pronto. Husserl utiliza el término de “resplandor” (*Schimmer*) para este peculiar efecto noemático —ese barniz noemático— con que nuestros afectos tiñen las cosas del mundo. El colorido del mundo en su conjunto, en cada momento de la vida, es un sentido emparentado con esa gran familia de los infinitos resplandores particulares. No es otra cosa, aparentemente, que el resultado, peculiarmente resplandeciente, de la suma o la fusión global de los resplandores particulares, o una suerte de resplandor de segundo nivel —el resplandor del conjunto momentáneo que todos los resplandores— que ahora reviste, no una cosa u otra, sino el mundo y la vida en su conjunto. Como quiera que sea, no puede negarse que los resplandores y los coloridos operan una muy determinada *transfiguración* de los correlatos objetivos de la experiencia. “Transfiguración” es palabra que también Husserl emplea en estos contextos; yo sólo extendiendo un poco su aplicación, creo que justificadamente. No sólo hay que decir que no hay nada que se viva sin cierto sentido, sino, además que no hay nada que se viva sin cierta transfiguración. Ésta opera entonces como una peculiar matización (*Abschattung*) afectiva de todo lo que se experimenta. Pero si se admite que el resplandor y el colorido son ellos mismos especies de sentidos, entonces sólo hay que distinguir, naturalmente, las distintas capas o niveles del sentido. La dificultad de esta admisión está, obviamente, en la individualidad de los resplandores, o, si no, al menos seguro sí, de los coloridos.

Al hablar sobre estos temas con la colega estadounidense —que justo en esos momentos comenzaba a ser también amiga— Elisabeth Behnke, ella mencionó, como una noción semejante a la del colorido, la de “*felt sense*”, que es una de las nociones fundamentales en la teoría de esa técnica del “*focusing*” (enfocamiento) que ha propuesto y desarrollado Eugene T. Gendlin. Más allá de las diferencias entre las nociones de “*felt sense*”¹ y de resplandor o colorido, que no son pocas y que hay que caracterizar con cuidado, su cercanía me resultó de inmediato evidente, y el estudio de los escritos de Gendlin la siguen confirmando hasta ahora. El punto medular de su semejanza está en considerar como un sentido constitutivo de nuestra experiencia mundana algo cuya índole se encuentra en ser *sentido* (“sentido” aquí como participio de “sentir”) antes que en ser comprendido o entendido. Esto, por un lado, y por el otro, su carácter absolutamente singular, individual, que desemboca en su inexpresabilidad. Gendlin se resiste a hablar de inefabilidad, pero en muchos de sus escritos (entre los cuales, por cierto, no pocos están dedicados a una teoría del lenguaje) cuando se refiere a algún “sentido vivido” (como quizá haya que traducir su expresión de “*felt sense*” para eludir la de “sentido sentido”, cuya fidelidad literal no puede evitar la reiteración que, como suelen hacer las reiteraciones, la hace perder sentido) concreto, singular, emplea el grafismo “...”, que evoca ese vacío, no importa cuán prometedor, ante el que se ve el sujeto que está tocando con el dedo, por así decir, un sentido y busca una palabra para expresarlo. Obviamente, esos tres puntos son algo demasiado pobre y escueto comparado con la colorida profusión de la experiencia. Pero indican justamente que al menos en una etapa, en la etapa inicial de nuestro contacto con nosotros mismos, con nuestra vida en su singular y momentánea transfiguración, no hay mejor expresión —valga la paradoja— que esa mudez en suspenso.

Una coincidencia no deja de asombrarme: en el primer ensayo que escribí sobre el colorido de la vida, puse como ejemplo de colorido (decir aquí “de colorido inefable” es ya una redundancia) el que tienen los sueños, es decir, el que tiene la vida que vivimos en los sueños. El colorido del sueño es esa dimensión del sueño que no puede

¹ Gendlin caracteriza normalmente el “*felt sense*” como una experiencia y un sentido borroso, pero lleno de implicaciones, de significatividad para el sujeto (lo reconozca o no este mismo), las cuales podrán recuperarse precisamente a través de esa atención especial en qué consiste el enfocamiento.

relatarse de ninguna manera, por bien que recordemos el sueño. Esa relativa independencia del colorido del sueño respecto de los contenidos del sueño (los sucesos o situaciones soñados) está acentuada también por Gendlin, quien habla directamente del “*felt sense*” de los sueños, y con cierta preferencia de los que ya no recordamos.² Así, el colorido o el “sentido vivido” del sueño es algo que se da a conocer, no con claridad, pero sí con precisión, o en la manifestación palpable de su ausencia en el relato de un sueño recordado, o en su presencia, más o menos ligera, más o menos insidiosa, a pesar del completo olvido de las peripecias del sueño.

Aunque en este terreno peculiar de los sueños pareciera que ambas nociones (colorido y sentido vivido) son en realidad una sola, hay otros terrenos de su aplicación, o de su revelación, en que se ponen de manifiesto diferencias importantes. Quizá la más significativa o la más problemática viene dada por la insistencia de Gendlin de que el *felt sense* es algo que reside en el cuerpo (*body*). Pero está en cuestión cómo haya que entender “cuerpo” precisamente en este contexto. Son múltiples los vínculos con las investigaciones fenomenológicas contemporánea acerca del cuerpo y la corporalidad y múltiples los hilos que se pueden seguir y desenredar. Todo ello forma parte del territorio que pretende abarcar nuestra investigación. Y por ello, aunque la comparación entre la fenomenología y el enfocamiento no puede considerarse más que como una tarea particular, más o menos lateral, de esa investigación sobre los sentidos afectivos, la verdad es que el panorama que puede divisarse a través de ella tiene ya una amplitud enorme: hablamos, al menos, y nada menos, de una fenomenología de la afectividad en íntima conexión con una fenomenología de la corporalidad y con una fenomenología del lenguaje. En las líneas finales del ensayo que aquí presento me refiero a la idea de una fenomenología concreta. Aunque esta idea no resultara coherente, es decir, aunque la idea de esa disciplina no fuera a fin de cuentas realizable, creo que puede servir todavía para apuntar al sitio al cual mis entrecortadas reflexiones me encaminan: la vida concreta, la vida —diría Gendlin— en su cabal intrincamiento, o, dicho en paradójica aliteración, la vida en abstracción de abstracciones.

Mayo de 2010

² Véase su *Let Your Body Interpret Your Dreams* (Wilmette, Ill.: Chiron Publications, 1986), p. 3: “The felt sense is most noticeable when nothing else is left from the dream.”

El enfocamiento (*focusing*) y la fenomenología

Husserl fundó y desarrolló la fenomenología trascendental como una disciplina eidética. Esto se debió en primer lugar a su objeto de estudio, pero también, decisivamente, a las metas científicas y filosóficas (racionalistas) que le asignaba. En cuanto a lo primero, los conceptos básicos de una ciencia de lo que está en perpetuo flujo tienen que ser conceptos de tipos, no conceptos fijos o exactos, porque sólo ellos pueden capturar la “acusada tipología” del flujo de la conciencia.³ Pero los tipos pueden todavía ser concebidos como tipos empíricos. Sólo en una “*fenomenología eidética pura*” puede llevarse a cabo “por primera vez la realización de una filosofía, de una ‘primera filosofía’” (Husserl, 1986: § 34, 127). Podemos decir entonces que el método eidético o la reducción eidética se vuelve esencial para la fenomenología sólo por ser esencial a su científicidad o a su racionalidad. Pero no es esencialmente un método fenomenológico, ya que puede ser empleado y ha sido empleado fuera de la fenomenología, en muchos otros dominios de la investigación científica. Puede sostenerse que toda filosofía es y ha sido hecha con una intención metodológica eidética, aunque en la mayoría de los casos no se haga esto en forma deliberada y ni siquiera se reconozca el hecho, o aunque se objete al mismo tiempo la posibilidad misma de un conocimiento universal de *ideas*. En todo caso, lo que resulta objetable es la idea, que a veces se mantiene, de que hacia el final de su investigación Husserl abandonó la reducción o el método eidético. Tal abandono habría sido equivalente a rechazar su ideal de científicidad. Pero esto no significa tampoco, por otro lado, que su ideal de científicidad y de ciencia no sufriera ningún cambio, o que el método eidético no recibiera en su obra ninguna elaboración fenomenológica.

Ahora bien, la científicidad es una cuestión de interés, como Husserl sabía y enseñaba. Y la ciencia no es el único interés, ni para un individuo ni para una comunidad. Es un interés eminente, y acaso un interés que no debe en ningún caso ser desatendido, no sólo por la fenomenología, sino por la cultura humana en general. Ni

³ En *Las conferencias de París* leemos: “Ciertamente, la vida de conciencia está en el flujo, y todo cogito es fluente, sin elementos últimos ni relaciones últimas que puedan fijarse. Pero en el flujo impera una muy acusada tipología”. (Husserl, 1988: 27). En *Meditaciones cartesianas* se lee: “en el fluir de la síntesis intencional (...) imperan tipos *esenciales aprehensibles en conceptos rigurosos*.” (Husserl, 1986: § 20, 99)

una palabra de lo que voy a decir debe entenderse como si estuviera dirigida contra del ideal de cientificidad o el ideal de ciencia, o siquiera en contra de la reducción eidética. Porque, por un momento, quisiera explorar otro ideal, otro interés: el interés del conocimiento individual y no-científico de uno mismo. De uno mismo por uno mismo.

Entrañada en el corazón mismo de la fenomenología, o de cierta manera de entender sus orígenes, se puede descubrir una tensión entre el interés del auto-conocimiento individual (y no voy a hablar aquí acerca de los otros intereses de los individuos, que son demasiados y demasiado múltiples para ser siquiera enumerados) y el interés universal de la ciencia. Tal como Husserl la presentaba, la ciencia fenomenológica estaba destinada a dar un nuevo tipo de satisfacción al ideal griego “¡Conócete a ti mismo!”.⁴ El auto-conocimiento tiene un papel significativo en la caracterización “cartesiana” de la fenomenología que se hace en *Las conferencias de París* y en las *Meditaciones cartesianas*. Ahí, el filósofo incipiente hace un doble retorno hacia sí mismo: primero para asumir la filosofía como su asunto o su incumbencia “entera” o “totalmente personal”; luego para alcanzar “el *ego* de las puras *cogitationes*”.⁵ El filósofo que comienza está atrapado en la paradoja entre la necesidad de volver a sí mismo y fundar la filosofía sobre su auto-examen, por un lado, y el carácter universal de esta misma misión. Y no hay que olvidar el elocuente y acaso conmovedor final del “Epílogo a mis *Ideas*”, que reza: *tua res agitur* (Husserl, 1949: 395), con el cual Husserl quiere indicarle al filósofo principiante que en la filosofía primera, fundada al estilo de la fenomenología, el asunto de que se trata es él mismo: “aquí se trata de tu asunto, aquí se trata de ti”.

La filosofía es, pues, mi negocio, sí, pero cuando emprendo este mi negocio descubro que mi vida real, mi vida individual, mi verdadera vida, es buena sólo como un ejemplo. El conocimiento eidético o esencial que se desarrolla en la fenomenología requiere ciertamente de casos individuales de cada una de las especies de las vivencias o los procesos vivenciales que estudia, pero la finalidad o el interés final es la esencia, que es universal.

⁴ Véase de nuevo (Husserl, 1986, § 64: 231).

⁵ Esta es desde luego la caracterización del proceder de Descartes; pero Husserl suscribe ambos “retornos”. Véase (Husserl, 1988: 4-5) y (Husserl, 1986: 38-39, luego 47 y 59-60).

Si por un momento nos permitimos jugar con la idea de una fenomenología hecha para el negocio y en interés del auto-conocimiento individual, no tengo ninguna duda de que uno de los mejores candidatos para este oficio de un arte fenomenológico del auto-examen sería algo semejante a la disciplina del *Focusing* (enfocamiento) como la que desarrolló Eugene T. Gendlin.

Voy a tratar de explicar aquí por qué, o cómo. De este modo, a la vez que se le da un saludo desde el campo de la fenomenología husserliana a una “fenomenología” que ya está un poco lejos de ella, quizá esta ponencia pueda servir para fomentar la discusión acerca de sus muchas posibles relaciones e interacciones. En particular, creo que merece ser explorada la manera como el enfocamiento pudiera convertirse en una disciplina auxiliar para la enseñanza de la fenomenología.⁶ Pero sobre esto solamente daré algunas indicaciones al final.

El *enfocamiento* es el resultado destilado y, hasta cierto punto estandarizado, de un trabajo de investigación empírica dirigido por Gendlin realizado para averiguar qué es lo que hace que la práctica de la psicoterapia, de cualquier método o escuela, sea exitosa. Desarrollado él mismo como una técnica psicoterapéutica —y como tal, una de las terapias denominadas centradas-en-el-cliente o terapias experienciales—, o como una “herramienta” para apoyar otras técnicas psicoterapéuticas, el enfocamiento ha sido también concebido como una “habilidad” que puede ser enseñada y utilizada por cualquier persona independientemente de la idea de una terapia o de unos “problemas” psicopatológicos, y no sólo para los problemas considerados como problemas personales, sino en muchas otras circunstancias y para muchos otros objetivos.⁷ De interés particular es el hecho de que, cuando el enfocamiento se lleva a cabo con otra

⁶De hecho, el “desarrollo de la noción de un ‘sentido sentido’ (*felt sense*) corporal en el libro *Focusing* [el libro práctico de la disciplina (Gendlin, 1981)] y en otras obras” ha sido ya considerado “un ejemplo clásico de una contribución destacada de un fenomenólogo a la educación somática práctica” (Behnke, 1997: 665). Otras maneras de una interacción posible entre el *focusing*, o la teoría del mismo, y la fenomenología han sido señaladas en (Behnke, 2001: especialmente 97 y 112).

⁷“El enfocamiento está siendo estudiado en relación con preocupaciones tan alejadas unas de otras como la espiritualidad, los negocios, la solución de problemas, la escritura creativa, y los sueños.

“El enfocamiento no se aplica sólo a problemas personales. La creatividad, la originalidad y la profundidad requieren algo como el enfocamiento en cualquier campo: la capacidad de poner atención a lo que todavía no ha sido verbalizado. Esto podría ser acerca de algo intelectual, práctico, o cualquier otra cosa.” (Gendlin, 1981: 167)

persona (un “socio”, no necesariamente en una relación de terapeuta y paciente), su efectividad aumenta.

La técnica del enfocamiento, y sus crecientes aplicaciones en muchos campos, está siendo institucionalizada, se está volviendo por ello un hecho social y cultural, que contribuye, todavía de un modo muy limitado, por supuesto, a modelar nuestro conocimiento de nosotros mismos y la manera como comprendemos y tratamos a los demás en sociedad. Ya como tal —si no en el respecto en el cual pongo aquí el énfasis— merecería la atención de la fenomenología.

Desde luego, la técnica o el arte del enfocamiento está basado en una teoría o es parte de una teoría (filosófica, fenomenológica, psicológica...) que ha evolucionado sobre todo como una teoría del lenguaje, y ha tomado el nombre de “Filosofía de lo implícito”, y no ha rechazado la idea de ser una tendencia post-post-moderna de pensamiento, una tendencia “más allá del post-modernismo”. Aunque esta teoría o esta filosofía merece una atención y un examen cuidadosos, y muchas de sus intelecciones podrían ser asimiladas por la investigación fenomenológica (y también a la inversa, lo que resulta innecesario mencionar), solamente me ocuparé aquí con ella en la medida en que sirva para ayudar a entender la práctica del enfocamiento.⁸

La noción central en el enfocamiento es la de *felt sense* (literalmente “sentido sentido”, pero aquí la voy a traducir, con cierto fundamento que espero que salga a la luz en lo que sigue, como “sentido vivido”). Ambas nociones, enfocamiento y *sentido vivido*, se explican mejor juntas. El enfocamiento es un proceso —dice Gendlin en su libro, *Focusing*— “en el cual uno hace contacto con un tipo especial de conciencia corporal interna. Llamo a esta conciencia *sentido vivido*. (...) Un sentido vivido es el sentido que el cuerpo tiene, o vive, de un problema o de una situación particular.”

⁸ Quizá la mejor introducción al enfocamiento y a la filosofía de Eugene Gendlin se logre a través del sitio-web del The Focusing Institute, en <http://www.focusing.org/>. Allí se publican en formato electrónico algunos textos importantes de Gendlin, e incluyen una Bibliografía de sus obras primordiales compilada por Frans Depestele. Esta también se encuentra (un poco actualizada) en la sección de Bibliografías especializadas del sitio-web del Center for Advanced Research in Phenomenology: <http://www.phenomenologycenter.org/>. Algunas de las principales tesis gendlinianas incluidas en su teoría parecen muy discutibles, al menos *prima facie*. Aquí no asumiré ningún compromiso, ni con estas tesis ni con su posible revisión por parte de la fenomenología. Tiene que darse mucho estudio, muchas discusiones y mucho análisis antes de estar en posición de poder juzgar a este respecto.

(Gendlin, 1981: 10) El enfocamiento hace que uno se enfoque (en inglés, “*brings into focus*”) en este sentido vivido o conciencia corporal. Lo enfocado es, pues, cierta conciencia o modalidad de la conciencia o de vida conciente; pero también lo que enfoca o quien enfoca (quien “hace contacto”) es la conciencia, o el foco de la conciencia, y esta conciencia no es a fin de cuentas otra que la que vive aquel “sentido vivido”. El enfocamiento es, pues, una suerte de reflexión —y esto en sentido fenomenológico estricto: conciencia de conciencia. La palabra “*focusing*”, según parece, se usa aquí más en el sentido de un ajuste del lente o de la visión para ser capaces de ver algo claramente, que en el sentido de un tipo específico de concentración. Pero quizá no tiene mucho sentido establecer esta distinción.⁹

Ahora bien, el enfocamiento se necesita porque “[un] sentido vivido usualmente no está simplemente ahí. Uno tiene que saber cómo dejar que se forme poniendo atención en el interior del cuerpo.” (Gendlin, 1981: 10) El proceso se describe en este libro como una serie de seis pasos o movimientos. E incluso si esta división o desmembración del proceso del enfocamiento en seis pasos o movimientos se hace por razones pedagógicas, como “una manera efectiva de enseñar el enfocamiento a la gente que nunca lo ha experimentado” (Gendlin, 1981: 43), y por lo tanto no es estrictamente esencial al proceso,¹⁰ creo que es de todos modos conveniente resumir aquí estos pasos o movimientos para dar a ustedes una mejor noción de lo que se trata el enfocamiento.¹¹ Hay que tomar en cuenta que estos pasos presuponen el empleo del enfocamiento para enfrentar y resolver por sí mismo problemas personales, que es sólo uno de sus empleos. Por supuesto, en este breve resumen omitiré muchas instrucciones secundarias o subsidiarias.

⁹ Para la cuestión de la traducción de *focusing* como *enfocamiento*, a mí me parece suficiente la segunda acepción del verbo *enfocar* que da María Moliner en su *Diccionario de uso del español*, como: “Analizar, estudiar o examinar un asunto para adquirir una visión clara de él y resolverlo acertadamente” (Tomo I, p. 1119).

¹⁰ Otros profesores o instructores de enfocamiento parece que han abandonado esta división en pasos. Ver por ejemplo el libro de Ann Weiser Cornell, *The Power of Focusing*, *passim*.

¹¹ Sigo aquí, en mis palabras, la exposición de Gendlin en *Focusing*. Hay otras descripciones o caracterizaciones del enfocamiento de fuentes autorizadas fácilmente accesibles. Ver por ejemplo la presentación del enfocamiento en el sitio-web de The Focusing Institute (<http://www.focusing.org/>) y la presentación que se hace en el sitio “Focusing resources” (<http://www.focusingresources.com/>). En ambos sitios puede encontrarse mucha más información y bibliografía sobre el proceso del enfocamiento, sus aplicaciones, su institucionalización, promoción, etc.

El primer paso se llama “Despejar un espacio” y consiste en hacer una lista de los problemas o sentimientos negativos que uno puede tener en el momento, y ponerlos, por así decir, enfrente de uno, a cierta distancia, hasta que sepamos que, si no fuera por ellos, uno estaría bien. Aquí parece que es más importante que la integridad o la precisión de la lista, la actitud de poner cierta “distancia” entre uno mismo y los problemas o situaciones que uno tiene, para que, en el próximo paso, su sentido vivido pueda ser traído a vívida presencia. El segundo paso se llama “Sentido vivido del problema (o sobre el problema)”, y comienza cuando uno selecciona uno de esos problemas (esta es la descripción general; más tarde el lector puede ver que es perfectamente posible hacer enfocamiento directamente en o sobre un problema o situación sin pasar por este listado general o completo) para concentrarse en él (quizá el peor de ellos, el más problemático en ese momento), y sin adentrarse en él o caer en su interior (sufrirlo de nuevo como problema), tratar de encontrar su sentido vivido, es decir, tratar de “sentir el *todo* del problema, el sentido de *todo eso*” (Gendlin, 1981: 53) o todo lo que se refiere a ello, o, dicho en otras palabras, la manera como *eso* lo hace a uno sentir, o más directamente, *lo que eso* me hace sentir. Aquí es de la mayor importancia hacer a un lado todas las previas o concomitantes ideas, intelectualizaciones, análisis, explicaciones, o incluso “teorías” que pueda uno tener acerca de uno mismo y sus problemas, para ser capaz de ponerse en contacto con un sentido vivido, esto es, para permitir que se forme el sentido vivido de ese problema singular: aquí se trata de hacer contacto con él justo tal como él es para uno, como es sentido por uno, no como la “mente” nos dice que es, no como pensamos que es. Este paso de encontrar u obtener el sentido vivido de un problema o situación es sin duda el paso esencial de todo el proceso. Usualmente, este sentido vivido será detectado al principio de un modo “oscuro y vago”, y al poner la atención en él, al, por así decirlo, *estar con él*, intentamos traerlo hacia el foco de la atención o de la concentración, hacia un área de mayor claridad y definición. En el tercer paso, “Encontrar un asidero (o una manija)” se trata de encontrar una palabra o una frase, o algún otro símbolo, para designar, representar o definir, o “significar”, la cualidad, o el núcleo de la cualidad, de ese sentido vivido. “Cuando una palabra es correcta, la llamamos una ‘manija’, y es el sentido vivido el que nos dice si la palabra es correcta, o mejor, la palabra puede venir de él, él puede ‘etiquetarse a sí mismo’” (Gendlin, 1981: 56). El cuarto paso no es más

que un cotejo de esta manija simbólica con el sentido vivido: se llama “Resonar la manija y el sentido vivido”. Es un procedimiento de cotejo, con el fin de que la palabra o el símbolo y el sentido vivido casen, se ajusten, “chequen” bien. El quinto movimiento (que no es necesario si para entonces ya ha ocurrido un giro, o un “giro vivido” o “sentido” (*felt shift*)) se llama “Preguntar”: en él, “se le pregunta al sentido vivido, directamente, lo que es” (Gendlin, 1981: 58). La idea es lograr precisamente un giro o un vuelco al experimentar directamente o al hacer contacto con el sentido vivido (con ayuda de la manija). Se asegura que si uno se ha aproximado al sentido vivido “del modo correcto” (Gendlin, 1981: 32), éste da un vuelco: en lo que se llama un “vuelco sentido” (o vivido), se abre o se revela a sí mismo. Este cambio, que es inducido, por así decir, por sí mismo durante el proceso, sin ninguna coacción, antes o durante el Preguntar, se concibe como “un cambio físico en el cuerpo” (Gendlin, 1981: 11). Es el sentido vivido el que da un vuelco (y con él también los símbolos que lo significan para nosotros), y este vuelco (o un proceso de vuelcos sucesivos) es la meta del proceso y la manera mediante la cual el enfocamiento puede traer un cambio a nuestra vida. Un cambio que siempre es positivo, que siempre se siente como el aire fresco. Pero incluso si ésta es la meta del proceso del enfocamiento, no tiene que ocurrir el vuelco para decir que hacemos enfocamiento. Lo que es importante o esencial es estar o pasar algún tiempo *con* el sentido vivido. El sexto movimiento es la culminación del proceso; se llama “Recibir”, esto es, recibir la respuesta dada por el sentido vivido al preguntar, adoptando una actitud de bienvenida para la respuesta, y dándole tiempo para sentirla y estar con ella.

El carácter *corporal* del sentido vivido, junto con el hecho de que el reflexionar peculiar al enfocamiento se caracteriza por un poner atención *en el cuerpo* (o en el interior del cuerpo), se prestan a discusión —una discusión que puede interponerse en el camino de la comprensión que buscamos del enfocamiento como una fenomenología práctica. Sin embargo, no voy a entrar en ella, ya que la cuestión, según me parece, no es decisiva para ninguna de las tesis que quiero sostener en esta ocasión. Parece posible proceder aquí como Gendlin mismo procedió en su libro *Experiencing and the Creation of Meaning*, donde consideró la doctrina de la “conciencia corporal” como una

“asunción” que “desde un punto de vista filosófico” (Gendlin, 1997a: 27) no necesitaba hacer.

Puede pensarse, ciertamente, que una decisión acerca de la corporalidad de la conciencia (la conciencia reflexiva o la conciencia sobre la que se reflexiona, o ambas) no puede evitarse en la analogía que queremos establecer entre enfocamiento y fenomenología. Pero la propia posición de Gendlin (por lo menos en 1982¹ y 1997a) puede ser interpretada de tal manera que el carácter corporal de un sentido vivido o del experimentar se mantiene indeciso o admite en él todos los rasgos que pueden ser necesarios para hacer la analogía que estoy tratando de hacer con la reflexión fenomenológica (husserliana). Sólo para apoyar estas afirmaciones, me referiré brevemente a algunos de los lugares pertinentes.

Al principio, Gendlin es enfático: “Un sentido vivido no es una experiencia mental sino una experiencia física. *Física*. Una conciencia corporal de una situación o persona o evento.” (Gendlin, 1981: 32)¹² En la misma obra, sin embargo, Gendlin observa que utiliza la palabra “cuerpo” para “significar mucho más que la máquina física” (Gendlin, 1981: 77). Es el cuerpo el que siente físicamente, pero también al *pensar*, las circunstancias alrededor suyo: “Este sentido [o sentir] de estar vivo corporalmente en un vasto sistema es el cuerpo tal como es sentido desde dentro.” (Gendlin, 1981: 77) En la “Nota filosófica” en (Gendlin, 1981: 165), sintetiza: “En el enfocamiento uno pone atención en un ‘sentido vivido’. Este es sentido en el cuerpo, y sin embargo tiene significados. Tiene todos los significados con los que uno ya está viviendo porque uno vive en situaciones con el propio cuerpo. Un sentido vivido es cuerpo y mente antes de haber sido separados.”

¹²Otras presentaciones del enfocamiento establecen tesis similares, reconociendo la corporalidad, si así puede decirse, del proceso del enfocamiento y del sentido vivido. En el sitio-web de The Focusing Institute leemos: “El enfocamiento consiste en pasos específicos para alcanzar un sentido corporal de cómo está uno en una situación particular de la vida. Comienza con el cuerpo y ocurre en una zona entre lo consciente y lo inconsciente.” La definición en el sitio-web “Focusing resources” comienza: “El enfocamiento es un proceso centrado en el cuerpo...” Y dice también: “El enfocamiento enseña cómo tener acceso, y usar para el mejor provecho, un notable tesoro de sabiduría corporal interna conocida como nuestros ‘sentidos vividos’.”

En un texto en el que trata de defender la primacía del cuerpo contra la “primacía de la percepción” merleau-pontyana, Gendlin afirma que Merleau-Ponty “rescató el cuerpo de ser considerado meramente una cosa *sentida* entre otras cosas *sentidas* (como lo es todavía en la fisiología)”, y lo concibió, “sintiendo desde dentro”, como “un centro orientador interno-externo de percepción, no sólo percibido, sino percipiente”; pero ahora él, Gendlin, se mueve “un paso más allá”, advirtiendo que el cuerpo “no es sólo un centro orientador *de percibir*, no sólo un centro *de mociones*, sino también de *actuar y hablar en situaciones*” (Gendlin, 1992: 349). Podemos detectar incluso una suerte de postura proto-trascendental en algunas de sus declaraciones: “Pero no somos lo presentado; somos el ante-quié de lo presentado. El ante-quié que es inherente en todo lo presentado no puede ser un dato presentado. Así que nosotros los humanos no podemos encontrarnos a nosotros mismos dentro de la imagen científica, ya que ésta consiste en presentados.” (Gendlin, 1992: 344)

De tal manera, parece posible, siguiendo el mismo camino, moverse un poco más adelante y dotar al “cuerpo” (o a “nosotros”) con una conciencia plenamente husserliana (sólo acaso no trascendental, todavía). No estoy seguro de si esta cuestión se convierte en una cuestión de nombres, pero en cualquier caso tendríamos lo que necesitamos para comenzar nuestra comparación. Tenemos que considerar, también, que nuestra cuestión, en este momento, con esta comparación, no es una cuestión de constitución trascendental, no es la cuestión de evaluar al enfocamiento, o a la filosofía detrás del enfocamiento, en relación con su capacidad para abordar cuestiones constitutivo-trascendentales. Nuestra cuestión es una cuestión de fenomenología aplicada, que es una cuestión que se refiere a la praxis que (como la práctica del enfocamiento como tal) se desarrolla en la actitud natural y con un interés que no necesita implicar un interés en, o una consideración de, lo trascendental.¹³

¹³ Pero quizá la cuestión no es tan simple como la he planteado. Una concepción completa tiene que considerar toda la posición y las respuestas posibles de la teoría del enfocamiento o de la filosofía de lo implícito. Gendlin trata este tema del cuerpo y su distinción o relación con el darse cuenta o la conciencia de un modo más sofisticado, y también más problemático. Ha desarrollado incluso —en (Gendlin, 1998)—un modelo de pensamiento y conocimiento que puede considerarse que incluye una suerte de proceso constitutivo. La fenomenología husserliana estará obligada a tratar este tema en profundidad si es que en realidad puede efectuarse una asimilación o una aproximación con el enfocamiento (o la filosofía de lo implícito). Además, las presuposiciones asumidas naturalmente en el nivel de constitución en el que decidimos movernos, pueden y eventualmente deben ser consideradas desde un punto de vista trascendental. Entonces podrá ponderarse si realmente hay algún problema con tratar de enseñar o

Para entrar en los términos de la comparación misma, es importante advertir que, bajo las diferentes y aparentemente opuestas caracterizaciones que da Gendlin de lo que es un sentido vivido, esta noción, como noción operativa en sus exposiciones, es materialmente equivalente a la noción de una *Erlebnis* intencional en el sentido de Husserl. En los textos de Gendlin, los términos de “experimentar”, “sentido vivido”, “significado vivido” (*felt meaning*), “significado experimentado”, “significatividad vivida” (*felt meaningfulness*), e incluso de “sentimiento”, “conciencia corporal”, “sentido corporal”, o “sentido del cuerpo”, son todos ellos términos que a grandes rasgos se refieren a lo mismo. Y esto es también lo que él tiene en mente cuando reconoce: “Puede decirse que Husserl fue el primero que basó la filosofía, muy explícita y deliberadamente, en un examen del experimentar en tanto que realmente lo vivimos, lo tenemos y lo somos, antes que considerar la ‘experiencia’ como ya impuesta por los requerimientos de una concepción de la ciencia.” (Gendlin, 1973: I: 286-287)¹⁴

En este respecto, hay cierto problema en torno a la idea de que el sentido vivido sobre el cual uno ha de enfocarse *tiene que ser formado*. Pero con esto, Gendlin no quiere decir que es algo realmente creado *ex nihilo*, o, por así decirlo, por vez primera, originalmente, por el proceso de enfocamiento. Que los sentidos vividos preexisten en nosotros de cierta manera, es coherente con la manera como la noción es manejada en todo el libro *Focusing* y en otras obras, sobre todo en *Experiencing and the Creation of Meaning*. Aquí Gendlin trata de demostrar, precisamente, que “el significado vivido [*felt meaning*] funciona como el lado experimentado de todo pensamiento, observación, acción, y semejantes” (Gendlin, 1997a: 71). Y los “semejantes”, podemos añadir, son precisamente todo tipo de *Erlebnis*. Que un sentido vivido tenga que formarse significa

practicar una disciplina (fenomenología) que se presenta a sí misma como trascendental, con la ayuda de una práctica que rechaza la trascendentalidad y se mueve en un nivel de constitución en el que ya tenemos cuerpos, y humanos, y la naturaleza entera. En este momento confiamos en que ciertas “virtudes” o “ventajas” de esta práctica nos permitirán superar, o ignorar, prácticamente, esta dificultad, que es en todo caso teórica.

¹⁴En su artículo sobre la teoría del significado de Gendlin, Mohanty usa también *Erlebnis* para el “experimentar”, y lo identifica con los “actos intencionales” de Husserl (Mohanty, 1997: 176-177). En su réplica, Gendlin comenta sólo sobre el uso de “acto” para su “concepto experiencial”, haciendo hincapié en el “viejo esquema” que esta palabra trae consigo (Gendlin, 1997c: 189). no voy a tratar aquí con las opiniones de Gendlin y su apreciación, a fin de cuentas algo tibia, de la obra de Husserl.

que es parte de un proceso, el proceso de experimentar que está vivo en nosotros todo el tiempo, y que debe adquirir a través del enfocamiento una forma más clara y distinta.

De acuerdo con su idea, Gendlin insiste que al principio un sentido vivido es usualmente *oscuro, vago* (Gendlin, 1981: 10, 32, 69). Sin embargo, no estoy seguro de que esta falta de claridad o vaguedad deba ser considerada como una propiedad de los sentidos vividos como tales. Me parece que ellas vienen más bien de y con el intento de cobrar conciencia de los sentidos vividos y de la clase de conciencia o atención que tratamos de poner en ellos. Las exposiciones de Gendlin nos permiten decir que estamos experimentando sentidos vividos todo el tiempo, antes y fuera de todo enfocamiento y de toda reflexión. En nuestra vida, constantemente. Pero está claro que no estamos constantemente concientes de oscuridades. Cientos de sentimientos fugaces y elusivos, conatos de ideas, recuerdos parpadeantes, corazonadas, temores inciertos, tenues estremecimientos, etcétera, están sucediendo en nosotros más o menos todo el tiempo. Ciertamente. Pero también es cierto que, usualmente, no les damos importancia. Vivimos con nuestras claridades y oscuridades más o menos cómodamente. Para descubrir la falta de claridad es menester alguna reflexión, y ésta necesita a su vez algún interés, quizá motivado por una incomodidad, grande o pequeña. En esta reflexión o atención, quizá tiene lugar una suerte de enfocamiento no-deliberado, no-técnico, no-artificial.¹⁵ El interés de liberarnos de la incomodidad o la molestia guía en este caso el proceso. Nos “enfocamos” en nuestro sentimiento problemático o molesto, o en el “sentido vivido” del problema. Los sentidos vividos de problemas (y más si son problemas personales, “privados”) no son, como se comprende, muy claros. En eso estriba, en parte, que sean problemáticos o que los vivamos como problemáticos. Así que la oscuridad o la vaguedad de los sentidos vividos son rasgos relativos, como la incomprendibilidad del tiempo para San Agustín. Es el intento de enfocarse en ellos lo que los “revela”.

Así pues, es importante darse cuenta de que un proceso de enfocamiento puede iniciarse en relación con cualquier sentido vivido, e incluso en relación con vivencias

¹⁵ Lo mismo ocurre ya, precisamente, en aquellas sesiones de psicoterapia existosas estudiadas por Gendlin y a partir de las cuales se desarrolló y codificó la técnica del enfocamiento (“Hallamos el enfocamiento al estudiar pacientes que ya lo hacían. No lo inventamos.” (Gendlin, 1981: 156)) —aunque en este caso en un ambiente no muy natural, y acaso de alguna manera inducido por el método terapéutico utilizado en él.

claras, y sin el interés de resolver o superar algún problema. Creo que el enfocamiento, o variantes de él, puede hacerse “por mera diversión”, con un espíritu deportivo (como diría Ortega y Gasset), por mera curiosidad. O puede ser hecho también con un interés teórico. Esta es la posibilidad que quiero subrayar.

Llaman nuestra atención otros dos “rasgos” de los sentidos vividos o del experimentar. Estos rasgos no carecen de relación con su oscuridad o vaguedad, y quizá son dos lados de la misma moneda. Me estoy refiriendo a lo que Gendlin llama “sentido holístico” —“nuestro sentido de la cosa entera, incluyendo lo que sabemos, lo que hemos pensado, lo que hemos aprendido” de ella o en relación con ella (Gendlin, 1981: 160)— y a lo que él denomina “intrincamiento”: “Nótese que un [sentido vivido] es implícitamente intrincado de tal manera que es más que lo que ya está formado y distinguido.” (Gendlin, 1992: 347)¹⁶

Aun cuando el sentido vivido es “acerca” de algo particular (persona, situación, evento, algo...),¹⁷ lleva consigo, o apunta a, o “es”, un “aura interna que abraza todo lo que uno siente y sabe acerca del tema dado en un momento dado.” (Gendlin, 1981: 32). Gendlin quiere oponerse, con razón, a la idea de que un sentido vivido, digamos, de una persona bien conocida que está entrando al salón, el sentido de “todo lo que se refiere” a esta persona, sentido que es inmediatamente “sentido”, está “hecho de pedacitos discretos de datos que uno concientemente agrega y reúne en la mente” —altura, color de pelo, color de ojos, tono de voz, cada uno de los rasgos personales y todos los detalles de nuestra relación con esta persona— y que nos vienen como “pensamientos”. En vez de eso, Gendlin propone que lo que tenemos en la situación descrita es un “aura

¹⁶ Gendlin no usa aquí el término “sentido vivido”, sino “...”. Lo explicaré en un momento. El contexto del pasaje citado autoriza la sustitución: “Así que no hay palabra común para este sentido corporal totalmente familiar del intrincamiento de nuestras situaciones, junto con el rápido sopesar de más alternativas de lo que podemos pensar por separado. En la terapia, lo llamamos ahora un ‘sentido vivido’. Esta frase puede decir el ... —pero sólo si trae el ... consigo.” (Gendlin, 1992: 346-347)

¹⁷ Por lo menos de acuerdo con la noción que se maneja a lo largo de toda la exposición de la práctica del enfocamiento. A esta categoría pertenecen también la mayoría de las ilustraciones que hace Gendlin en sus textos sobre el lenguaje. “Un sentido vivido es el sentido del cuerpo de un problema o situación particular.” (Gendlin, 1981: 10). “Un sentido vivido es el sentido físico del cuerpo de un problema, o de algún interés o situación.” (Gendlin, 1981: 69). Su ejemplo favorito de la situación en que olvidamos, por alguna distracción, lo que íbamos a decir, es una ilustración de un sentido vivido particular, o más bien dicho, un sentido vivido de algo particular. Lo que “iba a decir” es algo muy determinado, muy preciso, no exactamente una manifestación de toda la situación.

interna” de esta persona. Para mí, esto, aunque metafórico, es suficientemente bueno, fenomenológicamente hablando, como una primera aproximación a lo que está buscando ser descrito aquí. Pero no sería una descripción exacta decir entonces que esta aura realmente incluye “cada uno de esos miles de pedazos de datos que uno ha visto, sentido, vivido y almacenado durante los años”, o que esta “asombrosa” “cantidad de información”, “de alguna manera” “viene a nosotros de inmediato”, como dice Gendlin (1981: 33-34). Me parece que esos datos no están ahí en absoluto, si estar ahí es ser real y actualmente sentidos, dados, intuitos, representados o experimentados en cualquier forma. El aura interna, o sentido vivido, que en verdad está ahí, no los contiene realmente. Ciertamente, esos datos, “de alguna manera”, están disponibles (y disponibles *desde* el “aura” o a partir de ella) —pero este “de algún modo” y este “desde” o “a partir de” apuntan a una tarea fenomenológica —y una tarea, diría, que Husserl dejó muy avanzada en su obra sobre las asociaciones y los horizontes de sentido—, no a un hecho en la fábrica de la “computadora biológica” del cuerpo, como lo plantea Gendlin (1981: 34).¹⁸

Aunque los sentidos vividos pueden ser “particulares”, también son “intrincados” porque están inmersos en un experimentar situacional o interaccional que está presente en todo tiempo, como un “proceso en marcha concreto, viviente, sentiente, sentido” (Gendlin, 1980: 167). Este proceso o “masa” de “sentimiento concreto” o de “sentir interno” es “más amplio” que toda “esta o aquella idea específica, deseo, emoción, percepción, palabra, o pensamiento” (Gendlin, 1997a: 11) que tengamos. Con nuestras “definiciones” y nuestro “conocer” (con nuestros conceptos y nuestro lenguaje), solamente “especificamos aspectos de ello, ‘partes’ de ello” (Gendlin, 1997a: 11). Pero no importa cómo algún sentido vivido o algún (segmento de) experimentar haya sido

¹⁸Creo que la tarea de descripción que aquí se necesita no está hecha siquiera en o mediante el “nuevo concepto” de “multiplicidad no separada” con el cual Gendlin trata de superar el “esquema cuantitativo” al tratar de explicar “*esta manera en la cual*” puede decirse que “todo lo que se refiere a la persona” es “muchos”, por ejemplo en (Gendlin, 1997b: 23). Hay realmente una cualidad, o el sentido de una cualidad (un aura, un sabor, un color), pero no una multiplicidad, no un “muchos”. Llamarla “no separada” es un juego de palabras, y es también un concepto cuantitativo. Las unidades no separadas son todavía unidades. Pero el “color” o el “aura” no tiene unidades, sino referencias o indicaciones (“muchas”, en efecto) intencionales, horizontales, hacia momentos pasados, a nuestra relación pasada, etc. Las indicaciones pueden ser despertadas, pero usualmente no son despertadas. De modo que, cuando recordamos quién era la persona que acabamos de ver en la calle, el “.....” en verdad viene, o se “abre”, como dice Gendlin. Su “aura” viene. Pero “toda nuestra historia con la persona” no viene o “regresa” con ella. No, al menos, explícitamente, ni siquiera de modo pasivo.

especificado (simbolizado), “siempre puede seguir siendo diferenciado y siempre puede especificarse un mayor número de aspectos de él” (Gendlin, 1997a: 13). “Podemos sintetizar un número inacabable de significados en él.” (Gendlin, 1997a: 16)

Así pues, la individuación de los “experienciales” o los sentidos vividos radica en nuestras simbolizaciones y procesos cognoscitivos. En un sentido, hay un orden preconceptual, prelógico, prelingüístico. En él hay significado sólo como *significado implícito*. “Sin símbolos el significado vivido es incompleto, no es realmente un significado, es sólo una relación *ordenada* con los símbolos —*cuando* los símbolos ocurren.” (Gendlin, 1997a: 27-28) En algunos textos, Gendlin usa la elipsis (tres puntos) como un sinónimo o sustituto para la frase “sentido vivido” o “sentido corporal”, con el propósito de subrayar su carácter *implicativo*:

Mi “...” expresa el hecho de que el sentido-corporal incluye más de lo que podemos listar, más de lo que podemos pensar pensando en una cosa a la vez. E incluye no sólo lo que está ahí. También implica el próximo movimiento para hacer frente a la situación. Pero este implicar el próximo movimiento es todavía un ... El movimiento real no ha llegado todavía. (Gendlin, 1992: 346).

La posición de Gendlin —y la postura que quiero tomar hacia ella— puede entenderse mejor si la miramos desde el lado de su filosofía del significado y del lenguaje.¹⁹ Si adoptamos la convención terminológica de usar “sentido” (*Sinn*) para el significado que es sólo sentido o vivido por nosotros y que no está aún simbolizado, y “significado” (*Bedeutung*) para los significados ya simbolizados, se diría, si interpreto bien a Gendlin, que el significado surge de la reunión de un sentido (vivido o sentido) y algún símbolo (no necesariamente una palabra); se diría también que los sentidos (vividos) solos no son verdaderos significados, sino sólo “conatos”, “aspiraciones”, “fuentes” del significado. “El experienciar es múltiple, no-numérico. *Una* experiencia es una creación simbólica.” (Gendlin, 1997a: 152-153) Pero los sentidos, el experienciar, no son sólo “preconceptuales”, sino que están todavía, y siempre, funcionando durante y después de toda simbolización, “*con y después del lenguaje*” (Gendlin, 1997c: 186). Si esto es así, entonces si preguntamos qué es lo que provoca la conversión de un sentido

¹⁹ La reseña que hace Mohanty de ella en (1997) es sólo un primer paso. Véase también la antología en la cual fue publicada: Levin, 1997.

en un significado, la única respuesta es ésta: es la misma operación de apuntar a él o referirse directamente a él, de especificarlo mediante esta referencia.

Ahora bien, ésta es precisamente una parte de la labor del enfocamiento: “la capacidad de poner atención en lo que no está todavía verbalizado” (Gendlin, 1981: 167).²⁰ Si bien el proceso del enfocamiento no se presenta abiertamente como un proceso lingüístico o simbólico, está claro que contiene o incluye un proceso de ese tipo o puede ser paralelizado con uno. El enfocamiento es una puesta en práctica de la relación (directa) entre símbolos y sentimientos (sentidos vividos) que Gendlin llama “comprehensión”:²¹ primero, en “referencia directa”, un sentido vivido es obtenido (descubierto, “formado”, aceptado, acariciado, abrazado, arropado, si me permiten la expresión), y luego es expresado en nuevos símbolos o en una nueva manera de reunir símbolos. Hablando acerca del paciente, Gendlin escribe:

Solamente una nueva simbolización precisa de ello es sentida por él como la expresión de *su* experiencia. Y hace mucha diferencia para una persona que su experiencia vivida (o sentida) se ponga en tal relación directa con símbolos objetivos. Por razones de gran importancia para la psicología, esta nueva relación simbólica (que los propios sentimientos pueden o no adquirir) permite que ocurra un proceso de cambio en estos sentimientos. (Gendlin, 1997a: 118).

Este cambio es un nuevo experimentar que “lleva adelante” (“*carries forward*”) el sentido vivido hacia nuevos sentidos vividos y luego hacia nuevos símbolos. El enfocamiento es él mismo parte del experimentar, pero permite a quien lo lleva a cabo (el que enfoca, digamos) “pensar” y “hablar” “desde el intrincamiento de las situaciones”, y no desde la “lógica, las reglas o las distinciones conceptuales”, no desde “patrones” (o modelos).²² Un sentido ha sido visto y ha alcanzado expresión, pero este mismo hecho ha significado una penetración en alguna de sus implicaciones, y gracias a ello se han abierto nuevos caminos para el proceso inacabable del experimentar.

²⁰ Doy aquí la cita completa, para ser fiel a las intenciones de Gendlin: “El enfocamiento se aplica a más que a problemas personales. La creatividad, la originalidad y la profundidad requieren algo semejante al enfocamiento en todos los campos: la capacidad de poner atención a lo que no está todavía verbalizado.”

²¹ Véase (Gendlin, 1997a: 117-127).

²² Véase el “Prefacio a la edición rústica” en (Gendlin, 1997a). Para una explicación de los conceptos de “llevar adelante” y “pensar desde el intrincamiento”, véase también (Gendlin, 1980: 161-162) (Gendlin, 1997b), y (Gendlin, 1991).

Alcanzar y ser capaz de expresar el sentido de una experiencia, de una *Erlebnis* — ¿no es ésta también la misión de la fenomenología? Recordemos una vez más las *Meditaciones cartesianas*: “El comienzo [de una teoría de la conciencia que empieza de un modo radical] es la experiencia pura, y por decirlo así todavía muda, que se trata de obligar a que exprese puramente su sentido propio.” (Husserl, 1986: 86) Merleau-Ponty dijo que aquí se le asignaba a la fenomenología una tarea difícil, casi imposible: “se trata de llevar la experiencia muda aun a expresar su propio sentido, entre el silencio de las cosas y la palabra de la fenomenología”.²³ Pero el verdadero comienzo no es el silencio de las cosas vacío de sentido, sino la experiencia pura, todavía muda, que, aunque muda, tiene un sentido. (Husserl *dixit*.) Entonces no debe ser una tarea tan imposible traer este sentido a expresión. Pero por otro lado, la “palabra de la filosofía” no es tampoco la primera palabra. El pasaje de las *Meditaciones* continúa en seguida: “Pero la expresión efectivamente primera es la cartesiana del *ego cogito*, por ejemplo, yo percibo... esta casa, yo me acuerdo... de un cierto alboroto callejero, etcétera.” (Husserl, 1986: 86) Pero estas son nuestras expresiones de todos los días. Hay en verdad una diferencia entre estas expresiones y las expresiones fenomenológicas relativas a los mismos sentidos, pero ya se requiere un momento de pausa y de reflexión para descubrir y registrar esas expresiones cotidianas como expresiones fieles de sus correspondientes sentidos. Este momento es un momento de enfocamiento. ¿Por qué necesitamos otra expresión, fenomenológica, del mismo sentido, y qué es exactamente lo que esta expresión añadirá a la primera expresión de la vida cotidiana, o cómo la modificará? No responderé aquí a esta cuestión. Pero la respuesta no estará lejos de la que tendría que darse también en atención a la práctica del enfocamiento. Ambos son, a grandes rasgos, ejercicios no-naturales de tipo reflexivo, y ambos se proponen llegar más allá del nivel ordinario, natural, de conciencia. E incluso la manera en la cual el proceso reflexivo en el enfocamiento se absorbe él mismo dentro del proceso de experiencia tiene su paralelo en la manera como la reflexión fenomenológica es considerada por Husserl como una posible modificación de toda *Erlebnis*.

²³ En el Tercer Coloquio Filosófico de Royaumont, en 1957. Véase (Berger *et al*, 1968: 142).

Mas la tarea de la reflexión no es repetir la vivencia primitiva, sino contemplarla y exponer lo que se encuentra en ella. Naturalmente, el tránsito a esta contemplación da por resultado una nueva vivencia intencional... (Husserl, 1986: § 15, 81)²⁴

Más todavía: el enfocamiento puede verse como una suerte de análisis intencional individual, concreto —y el análisis intencional, según mi opinión, constituye el *verdadero* método del trabajo fenomenológico. Su núcleo es también, como el núcleo del proceso del enfocamiento, llevar algo —algún sentido— implícito a lo explícito. Su tarea es justamente enfrentarse y descubrir el “intrincamiento horizontal”, si lo podemos decir así, de las vivencias. Si releemos sólo dos breves pasajes de su caracterización en *Meditaciones cartesianas*, las similitudes son inescapables:

El análisis intencional es guiado por el *fundamental conocimiento* de que todo *cogito*, en cuanto conciencia, es en verdad en el más amplio sentido mención de lo mentado por él, pero que esto, lo presunto [*Vermeinte*], es en todo momento *más* (está presunto con un *plus*) de lo que en el momento de que se trata está delante como “explícitamente” mentado. (Husserl, 1986: § 20, 95; traducción modificada).

En cuanto tal [el análisis intencional], *se remonta por encima de las vivencias aisladas* que se trata de analizar. Al hacer la exhibición del correlativo horizonte de estas vivencias, sitúa las tan variadas vivencias anónimas en el campo temático de aquellas que tienen una función *constitutiva* para el sentido objetivo del *cogitatum* correspondiente; así pues, no sólo las actuales, sino también las potenciales, como aquellas que están *implícitas, predelineadas*, en la intencionalidad dadora de sentido de las vivencias actuales, y que, puestas de manifiesto, tienen el carácter evidente de vivencias exhibitorias del sentido implícito. (Husserl, 1986: § 20, 97; traducción modificada).

Estos paralelismos, así como muchos otros generales o particulares, de diferentes dimensiones y esferas que pueden encontrarse entre el enfocamiento y la fenomenología, deben ser cuidadosamente traídos a luz en un estudio más detenido.²⁵ Algunos de ellos pueden haber ya resultado obvios para ustedes de pasada. Esta tarea

²⁴ En relación con el tema de la reflexión véase de nuevo (Mohanty, 1997) y (Gendlin, 1997c).

²⁵ Los paralelismos se inician ya en la actitud de partida de excluir todas las intelectualizaciones previas, y llegan hasta el descubrimiento, en el proceso de la experiencia, de una teleología interna hacia lo más claro, lo mejor, lo más elevado...; comprenderían muy particularmente la actitud del distanciamiento (¿suspender durante un momento nuestro involucramiento?) propio del enfocamiento, pero también la actitud de la aceptación, de la rendición, diríamos, ante el sentido vivido, tal como es dado. Con algún grado de especulación, pueden ponerse en paralelo incluso las ideas de Gendlin sobre la significación social y política del enfocamiento, y el impulso liberador que puede significar para la gente, con las meditaciones de Husserl acerca de la crisis de la civilización occidental y la necesidad de una renovación ética y cultural que sólo podría ser conducida por la fenomenología.

sería un paso necesario para dar concreción a las ideas propuestas aquí. Sin duda, también las muchas diferencias y oposiciones tienen que ser tomadas en cuenta, sobre todo en lo que concierne a las diferencias en lo que Gendlin llama “asunciones” o “esquemas” de carácter teórico entre su propio pensamiento y la fenomenología de Husserl, o la fenomenología husserliana en general.²⁶

Y cuando todo eso esté hecho, ¿luego qué? Menciono sólo algunas posibilidades:

1) La más obvia y simple consiste en emplear el enfocamiento como una herramienta en la investigación fenomenológica, tal como es usado en cualquier otro campo para fomentar y dirigir la creatividad. Esto no requiere ninguna vinculación intencional o teórica entre las dos disciplinas, sino sólo aprender a enfocar. Pero por supuesto, si el ejercicio regular del enfocamiento se lleva a cabo mirando de soslayo esta vinculación, por así decir, entonces equivaldría a una auténtica “fenomenología individual”.

2) Considerando las metas específicas y las intenciones científicas de la fenomenología, sus maneras específicas de plantear cuestiones y buscar medios para resolverlas, puede diseñarse específicamente un modelo de enfocamiento fenomenológico. Este tomaría en cuenta, por ejemplo, las exigencias de la universalización, la necesidad de distinguir entre rasgos individuales y esenciales, la

²⁶ Ajustar cuentas, seriamente, con la teoría del enfocamiento y con la teoría del significado y el lenguaje de Gendlin y con su filosofía de lo implícito, podría ser una de las primeras tareas aquí. No es lo mismo asimilar, en principio, el flujo del experimentar gendliniano con nuestro “bien conocido” flujo heracliteano-husserliano, la *Erlebnisstrom* con todos los rasgos y estructuras que Husserl ha analizado, que llevar a cabo concretamente la comparación relativa a cada uno de los puntos pertinentes: horizontes de todo tipo, habitualidades, sedimentaciones, inactualidades, potencialidades, actividades, pasividades primaria y secundaria, motivaciones, teleologías, etc. En las descripciones de Gendlin toda esta maquinaria ya ha hecho su trabajo, o lo está haciendo. Pero tiene que traerse a la luz precisamente en qué nivel de constitución se mueve, y también, por el otro lado, tiene que verse concretamente cuál es el verdadero alcance de sus observaciones críticas sobre Husserl y la fenomenología. En suma, tenemos que correlacionar y “cruzar” las descripciones de Husserl con las asunciones o alusiones de Gendlin, y también, *mutatis mutandis*, a la inversa. Un “cruzamiento” de particular importancia consideraría las ideas que se hallan detrás de la teoría del enfocamiento acerca del origen o la “creación” del significado al lado de lo que en Husserl sería una fenomenología genética del lenguaje en la cual el papel del lenguaje en la emergencia del significado quedaría clarificada, así como, en última instancia, todas las relaciones en todos los niveles y esferas entre lo que puede llamarse “sentido” y lo que puede llamarse “significado”. Pienso aquí, desde luego, en estudios e interpretaciones tales como la llevada a cabo por Donn Welton en su libro *The Origins of Meaning* (esp. Part III). Véase por ejemplo lo que Welton dice en (Welton, 1983: 282).

revisión o reiteración de principios fenomenológicos ya establecidos, los problemas fenomenológicos tradicionales y las líneas de la investigación de frontera en fenomenología, etc.

3) Si nos interesa el desarrollo de la fenomenología como una obra comunitaria, quizá para llevar adelante los talleres de fenomenología de Herbert Spiegelberg y otros esfuerzos similares,²⁷ entonces se puede diseñar una variante de (2), incluyendo acaso las ideas de Gendlin del “cruzamiento”,²⁸ para emplearse en parejas o en grupos, en lo que sería un establecimiento de asociaciones de trabajo de enfocamiento.²⁹

4) Quizá sea más interesante la posibilidad de diseñar una variante del mismo modelo para la enseñanza de la fenomenología, no para ser usada por los profesionales, sino por los estudiantes e incluso los legos. En él, se pondría el acento en algunas distinciones o inflexiones clásicas del *corpus* de la fenomenología, y también, desde luego, en las intelecciones metodológicas básicas tal como son efectivamente vividas. Esta aproximación podría ser seguida de tal manera que la fenomenología podría usar también el enfocamiento como una herramienta para ayudar a materializar y concretizar sus aspiraciones culturales y pedagógicas, esto es, hablando en términos generales, tener un efecto en la sociedad, en la educación, en una mejor comprensión entre los seres humanos y en diseñar estrategias efectivas de solución de conflictos.

5) Más interesante, al menos desde un punto de vista teórico, sería el impulso que estos desarrollos, y la retroalimentación recibida de ellos, podrían dar al desarrollo de lo que he llamado una *fenomenología concreta*. Quiero terminar esta conferencia con un breve esbozo de la idea de esta fenomenología.

²⁷ Acerca de los talleres organizados por Spiegelberg y el reciente congreso “Back to the Things Themselves Conference”, organizado con un espíritu similar, véase (Steinbock, 1997: 130-132).

²⁸ “Una vez que el sentido individual de algo ha sido articulado y suficientemente diferenciado, entonces lo que pasa es algo que llamamos ‘cruzamiento’. Las intelecciones de otras personas enriquecen las nuestras al llegar a ser implícitas en nuestros propios términos. Si uno tiene y mantiene los propios términos, los puede uno cruzar con otros. Mantener los términos propios significa mantener su precisión intrincada. El cruzamiento enriquece su intrincamiento y su poder implícitos. En ese punto, la interacción colaborativa puede crear un nuevo producto social justo aquí en el salón. Este es por supuesto el intento del énfasis actual en el ‘diálogo’ y la ‘acción conjunta’, pero no necesitamos perder a los individuos si articulamos primero el sentido individual.” (Gendlin, 2001)

²⁹ Acerca de las Asociaciones de Enfocamiento (Focusing Partnerships), véase la sección sobre ellas en el sitio-web de The Focusing Institute, en: http://www.focusing.org/partnership/partner_info/partnership_index.htm.

En verdad, el nombre es engañoso, porque no sería realmente concreta. Concreta, verdaderamente concreta, sería más bien la “fenomenología individual” mencionada en (1), sólo que ésta no es realmente una fenomenología, sino un ejercicio de enfocamiento —con un “ojo” fenomenológico.

El nombre “fenomenología concreta” quiere solo traer a la mente el hecho de la facticidad, esto es, el hecho de que todas nuestras preocupaciones abstractas conciernen en última instancia solamente a seres concretos que viven una vida concreta en situaciones concretas. *Nostra res agitur*. Se trata de nuestro asunto. Quizá algo de interés, fenomenológicamente, puede decirse de la manera como las líneas abstractas de los estudios fenomenológicos llegan a encontrarse, todas juntas, en una vida concreta. Es decir, hay fenomenología de la corporalidad, pero no somos solamente cuerpos, hay fenomenología del lenguaje, pero no somos solamente lenguaje, hay fenomenología de los datos hiléticos, pero no somos solamente datos hiléticos, hay fenomenología de los horizontes perceptivos, pero no somos sólo haces de horizontes perceptivos, no somos sólo percepción, no somos sólo acción, no somos sólo familiares o extraños, normales o anormales, no somos solo Esta es desde luego una complicación de la idea de John Drummond de las emociones complicadas³⁰ en vista de que no somos tampoco sólo emociones complicadas... De hecho, concretamente, todo está complicado con todo. Fenomenológicamente, no podemos aproximarnos a esta complicación, al *apeiron* que es la vida, sin las líneas divisorias que trazamos, y todas ellas deben ser desarrolladas *primero*. De modo que para esta idea de una fenomenología concreta es todavía muy temprano. Pero si comenzamos a ponderarla, como una oscura y vaga ... , quizá algún día seremos capaces de ponerla bajo un buen enfoque fenomenológico.

Referencias

- Behnke, Elisabeth A. 1997. “Somatics”, en Lester Embree (ed. general), *Encyclopedia of Phenomenology*. Contributions to Phenomenology, Dordrecht/Boston/London: Kluwer Academic Publishers, pp. 663-667.
- , 2001. “Phenomenology of Embodiment/Embodied Phenomenology: Emerging Work”, en S. Crowell, L. Embree, y S. J. Julian (eds.), *The Reach of Reflection:*

³⁰La idea de Drummond se encuentra en (Drummond, 2002). Por supuesto, él ha concretizado su idea hasta cierto punto. Mi idea es un mero *desideratum* conjetural.

- Issues for Phenomenology's Second Century, Vol. 1*, Boca Raton, FL: Electron Press, pp. 94-117.
- Berger, Gaston, et al. 1968. *Husserl. Tercer Coloquio de Royaumont*. Actas del Tercer Coloquio Filosófico de Royaumont (23-30 abril 1957). Trad. de A. Podetti, revisión G. Maci. Serie Mayor. Buenos Aires: Paidós.
- Drummond, J. J. 2002. "Complicating the Emotions." Ponencia leída en el 32o. Husserl Circle Meeting (Lima, Perú, July 11-14). (En traducción española de Martín Oyata), *Areté: Revista de Filosofía* 14 (2002), pp. 175-189.
- Gendlin, E. T. 1973. "Experiential phenomenology", en M. Natanson (ed.), *Phenomenology and the Social Sciences*, vol. I, Evanston, Ill.: Northwestern University Press, pp. 281-319.
- 1980. "Experiential Explication" en R. C. Solomon (ed.), *Phenomenology and Existentialism*, Lanham-New York-London: University Press of America, pp. 160-168.
- 1981. *Focusing*. 2a. ed. New York - Toronto - London - Sydney - Auckland: Bantam Books.
- 1991. *Thinking Beyond Patterns: Body, Language, and Situations*. Publicación electrónica. The Focusing Institute. [Http://www.focusing.org/tbp.html](http://www.focusing.org/tbp.html).
- 1992. "The primacy of the body, not the primacy of perception", en *Man and World* 25(3-4), Octubre, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, pp. :341-353.
- 1997a. *Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. 2a. ed. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, Studies in Phenomenology and Existential Philosophy.
- 1997b. "How Philosophy Cannot Appeal to Experience, and How it Can", en D. M. Levin (ed.), *Language Beyond Postmodernism. Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, pp. 3-41.
- 1997c. "Reply to Mohanty", en D. M. Levin (ed.), *Language Beyond Postmodernism. Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, pp. 184-189.
- 1998. *A Process Model*. Publicación electrónica. The Focusing Institute. [Http://www.focusing.org/process.html](http://www.focusing.org/process.html).
- 2001. *Introduction to Thinking at the Edge*. Publicación electrónica. The Focusing Institute. [Http://www.focusing.org/tae-intro.html](http://www.focusing.org/tae-intro.html).
- Husserl, E. 1988. *Las conferencias de París*. Presentación, traducción y notas de Antonio Zirión Q. México: UNAM.
- 1976. *Husserliana. Edmund Husserl Gesammelte Werke. Vol. VI, Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie. Eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie. 2. Auflage*. Photomechanischer Nachdruck. Auf Grund des Nachlasses veröffentlicht in Gemeinschaft mit dem Husserl-Archiv an der Universität Köln vom Husserl-Archiv (Louvain) unter Leitung von H. L. van Breda. Herausgegeben von W. Biemel. Haag: Martinus Nijhoff.
- 1986. *Meditaciones cartesianas*. Prólogo de José Gaos; traducción de José Gaos y Miguel García-Baró. México: FCE.

- , 1949. *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. Libro primero: Introducción general a la fenomenología. Traducción de José Gaos, México: FCE.
- Levin, D. M., ed. 1997. *Language Beyond Postmodernism. Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Mohanty, J. N. 1997. "Experience and Meaning", D. M. Levin (ed.), *Language Beyond Postmodernism. Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, pp. 176-184.
- Steinbock, A. J. 1997. "Back to the Things Themselves. Introduction", en *Human Studies* 20(2), April, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, pp. 127-135.
- Welton, D. 1983. *The Origins of Meaning: A Critical Study of the Thresholds of Husserlian Phenomenology*. *Phanomenologica*, 88. The Hague: Martinus Nijhoff.