

Revista Mexicana de

Logoterapia

NÚMERO 14 / OTOÑO 2005

**Tratamientos desde la Logoterapia
para pacientes con enfermedades crónicas**
James E. Lantz

**Intervención en la crisis y más allá: utilizando
la Logoterapia para trascender el trauma**
Jerry L. Long Jr.

Crisis existencial y espiritual
Alejandro Unikel Spector

Revisión de la fenomenología existencial
Yaqui Andrés Martínez Robles

**La re-unión de todos. Reseña del Primer Congreso
Iberoamericano de Logoterapia / Tercer Congreso
Mexicano de Logoterapia (2005)**
Felipe Miramontes

Filosofía de la educación
Ángeles González Navarrete

**Aborto espontáneo. Acompañamiento
desde la Logoterapia ante la pérdida de un hijo
deseado no nacido**
Karla Barahona Abreu

Una experiencia logoterapéutica en Guatemala
Regina Graue de Migoya



Revisión de la fenomenología existencial

Yaqui Andrés Martínez Robles*

El puro pensamiento lógico no puede llevarnos a ningún conocimiento del mundo empírico; todo conocimiento de la realidad comienza con la experiencia y termina en ella.

ALBERT EINSTEIN

Si las puertas de la percepción se limpiaran, todo aparecería ante el hombre como es, infinito.

WILLIAM BLAKE

El presente escrito surge de una serie de estudios y reflexiones acerca de la fenomenología, y de lo frecuentemente poco estudiada que se encuentra ésta en muchas de las diversas formaciones en psicoterapias de orientación Existencial-Humanista en México.

La fenomenología no es propiamente un sistema filosófico, se trata más bien de una metodología científica, un método de acercamiento a la realidad que nació como protesta a los métodos racionalistas, naturalistas y positivistas que imperaban en las ciencias (inclusive en las ciencias humanas o sociales). "La fenomenología husserliana colabora poderosamente con el ambiente espiritual de un momento histórico que busca denodadamente la *despedida radical* del positivismo y naturalismo del siglo XIX". (Moreno; 2000).

La fenomenología no es un sistema de proposiciones y verdades filosóficas [...], sino que es un método del filosofar que viene exigido por los problemas de la filosofía, y que se aparta mucho del modo en que nos desenvolvemos y orientamos en la vida. (Reinach, en Moreno, 2000).

→ P. 123

Tiene importancia porque, si bien se puede hablar de varios tipos diferentes de fenomenologías (como se verá más adelante), la fenomenología sirvió en alto grado al desarrollo de la Filosofía Existencial y, hoy por hoy, se considera el principal método utilizado por las Psicoterapias Existencial-Humanistas.

Se considera a Edmund Husserl (1859-1938) el fundador de la fenomenología aunque, si bien no fue él el que la inventó (el término

“fenomenología” ya había sido usado a mediados del siglo XVIII, si fue el primero en desarrollar una aproximación a la investigación que se conoce como “el método fenomenológico”; y que, como propuesta específica, vio la luz en los primeros años del siglo XX.

A continuación se presentan algunas de sus diferencias con posición racional y/o positivista:

1. En su acercamiento a la realidad, y al intentar definir los objetos, sucesos o acontecimientos de la misma, el racionalismo busca captar aquello que define como tal, a aquello que se estudia. Es decir, intenta captar la “esencia”, el sustrato inmanente, lo que no cambia y que por lo tanto puede ser usado para definir el objeto de estudio. Otra manera de decirlo, es que trata de encontrar lo que resulta *igual* entre los *iguales*.

Por su parte, la Fenomenología, al estudiar la experiencia directa del fenómeno, *se interesa por aquello que lo hace único*.

Por ejemplo, desde la posición racionalista, al investigador que quisiera estudiar la silla en la que está sentado, le interesarían particularmente aquellas características que la hacen ser precisamente una silla, y no una mesa, es decir le interesan las características de LA silla. Sin embargo, desde una posición fenomenológica, lo que le interesa es aquello que hace que esta silla sea precisamente ésta y no otra, es decir, las características de ESTA silla.

2. De cierta manera, la postura racionalista busca semejanzas. Se fundamenta en una labor que realiza el cerebro humano todo el tiempo para empezar a conocer, para acercarse a cualquier experiencia. Cuando una persona observa un objeto, su cerebro busca entre su acervo de memoria y aprendizaje aquello con lo que este objeto se asemeja y, de esta forma, le permite no sólo nombrar al objeto, sino que le facilita el acercamiento a él y su posible utilización.

Sin esta labor cerebral, la existencia sería un cotidiano caos sin ningún pie ni cabeza. Si una persona que llegara por primera vez a un salón de clases no pudiera reconocer las sillas que hay en ese lugar como tales, es decir como “objetos específicamente fabricados para que la gente se siente sobre de ellos” (para lo cual requiere de recurrir a una comparación con su acervo experiencial hasta encontrar algún objeto que se le asemeje y entonces poder “saber” de qué objeto se trata), seguramente experimentaría varios problemas para sentarse.

Evidentemente, esta es una función que realiza el cerebro tan rápidamente (¡gracias a Dios!), que ni siquiera somos conscientes

de que se está realizando todo el tiempo; justamente ahora, para poder leer estas líneas, el cerebro del lector está realizando dichas comparaciones a una velocidad incalculable.

Dicha función permite acelerar el proceso de conocimiento y reconocimiento. Al encontrar dichas semejanzas, la persona puede guardar la experiencia actual “en el mismo cajón y bajo el mismo nombre”, que experiencias similares anteriores.

Por su parte, la Fenomenología no sólo no se interesa por las semejanzas, sino que, al buscar aquello que hace único al fenómeno, *se interesa por las diferencias*, con lo cual se convierte en un método que, aunque abarca menos, profundiza más.

Dicha acción también tiene un componente cerebral que, además, se encuentra en la base de toda percepción.

Volviendo al ejemplo de la persona que ingresa en un salón de clases; para que su cerebro realice todas las comparaciones pertinentes y pueda llegar a la conclusión de “*en esta silla me sentaré*”, primero requiere de captar ese objeto al que luego (posterior a la comparación) podrá llamar “silla”. Es decir que la primer tarea del cerebro es poder *distinguir* dicho objeto de los otros que lo rodean. Poder diferenciarlo del suelo, del aire, del pizarrón, de las mesas, etcétera; incluso requiere de diferenciar dicho objeto de sí mismo. Sin tal diferenciación ningún objeto sería captado. Todo aparecería exactamente igual y entonces no llamaríamos a nada “silla”, ni “mesa”, ni nada.

En realidad, el aparato perceptual funciona a partir de los *contrastes*. Se requiere del conocer el frío para captar el calor, si siempre hiciera la misma temperatura, nunca se tendría la experiencia del frío ni del calor. Lo mismo pasa con el arriba y el abajo, dentro-fuera, etcétera. La conciencia requiere de los contrastes.

3. La posición racionalista considera que se puede acceder al fondo de la realidad a través de inferencias por medios psicológicos. Esto significa que utiliza como herramienta para acceder a “la verdad”, la *interpretación*.

La Interpretación es una herramienta que ayuda al investigador a “traducir” los acontecimientos que se están investigando a términos correspondientes con el marco teórico de referencia en el cual se fundamenta la investigación. Es como si dijera: “Cada vez que ocurra “X” o algo como “X”, significa “Y” o algo como “Y”.

Para la posición fenomenológica, las diferencias, lo que hace único y exclusivo a cada fenómeno, no puede “inferirse”, sólo pue-

de experimentarse. Mientras que las inferencias se refieren a un "otro conocido", la experiencia trata con "esto específico que se va conociendo". Y por lo tanto, en vez de recurrir a la interpretación, *recurre a la descripción*.

De aquí surge que las Psicoterapias Existencial-Humanistas prefieren no recurrir a la interpretación como herramienta de trabajo. Por supuesto que cierto nivel de interpretación resulta inevitable (nuestro cerebro "traduce" información todo el tiempo), es sólo que el terapeuta que tiene como fundamento de trabajo a la fenomenología, reconoce la subjetividad de dicha interpretación y no asume que esta refleja necesariamente la realidad del paciente.

Por su parte, el positivismo busca los hechos constatables, aquello que sea "objetivamente comprobable", le interesa el conocimiento *objetivo*.

La Fenomenología *reconoce y valida el conocimiento subjetivo*, regresándole su posición dentro de la realidad, al menos para aquel que la percibe.

Poco importa si dueña de sí (autoconsciente o libremente) o bien "poseída". La subjetividad *abre mundo, da sentido, engendra unas formas y deforma otras...* más allá de lo dado. Ya no se trataba, insistamos en ello, de la mimesis, sino de la creación y la metamorfosis. (Moreno, 2000).

Es importante no llegar a la conclusión de que la fenomenología trata de eliminar al pensamiento positivista o racionalista. Por el contrario, lo considera un acercamiento válido para ciertas circunstancias:

Imagine que hace una visita al médico porque últimamente ha sentido el cuerpo cortado, ha tenido fiebre así como dificultades para respirar por las noches y, desde esta mañana, no puede dejar de estar estornudando y con escurrimiento nasal... es una maravilla que el médico, recurriendo a sus estudios universitarios y a su práctica clínica se le quede mirando con esa cara de extrema seguridad y le diga: "padece usted de gripa; tome muchos líquidos, una de estas píldoras tres veces al día, guarde reposo y en tres a cuatro días estará como nuevo..."

Es maravilloso, ¿no lo cree así?

Este médico ha recurrido al método racionalista para llegar velozmente a un diagnóstico apropiado que le permite recomendar

un cierto tratamiento específico para su problema. Lo que hizo fue comparar los datos que se le presentaron con aquellos que había aprendido previamente hasta encontrar alguna similitud y entonces realizar una interpretación (traducción) de sus síntomas. Luego entonces pudo nombrar a la enfermedad y conocer el procedimiento a seguir para esperar que dichos síntomas remitan.

Se puede imaginar el caos que sería si el médico se le quedara mirando y le dijera que no sabe exactamente que tipo de enfermedad padezca, ya que ni siquiera está seguro de que sea una enfermedad y que tendría que pasar algún tiempo tratando de averiguar en que consiste su situación, ya que por ahora sólo se le presenta como "algo incomprensible, que parece incomodo y de lo cual prefiere mantenerse alejado para no contagiarse".

Es una bendición que exista el método racionalista en ciertos momentos. Es sólo que los fenomenólogos consideran que, al tratarse de intentar entender las subjetividades del ser humano, no es la mejor opción disponible.

Sin embargo, en psicología también se ha recurrido a los métodos positivistas. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, mejor conocido como DSM-IV es un homenaje en psicología y psiquiatría a dicha aproximación metodológica ya que, en dicho texto, es posible encontrar listas de síntomas de las cuales, si una persona presenta cierta cantidad (por ejemplo 6 de 10 características) puede ser "etiquetado" con cierto mote psicopatológico.

Las Psicoterapias Existencial-Humanistas consideran que al tener como centro de estudio la *existencia* del ser humano que solicita el servicio psicoterapéutico, pues el método a seguir debe ser, sin lugar a dudas, la Fenomenología.

Inicialmente la Fenomenología intentaba explorar la experiencia subjetiva no por sí misma, sino en el intento de entender como la conciencia impone ciertos sentidos y "obscurece" la posibilidad de captar la realidad como tal. De esta forma, aspiraba a poder conocer de manera más efectiva "lo que es".

Dicho objetivo se convirtió en el foco principal de lo que se conoce como la rama *trascendental* de la Fenomenología.

Otra rama de la Fenomenología, la Fenomenología Existencial, es el resultado de centrar el foco de interés en las implicaciones de estos asuntos para el significado de la existencia. La experiencia del ser humano con sus potenciales y limitaciones como *ser-en-el-mundo*.

Los estudios de la Fenomenología Trascendental tienen una particular relevancia para el campo de la investigación sobre la percepción, mientras que aquellos de la Fenomenología Existencial, muestran una particular relevancia para la psicoterapia.

Los seres humanos intentan, a través de operaciones mentales, dar sentido a todas sus experiencias, encontrar o imponer un significado al mundo.

En esta tarea, tarde o temprano se llega a la pregunta básica de toda exploración filosófica: "¿Qué es la realidad?".

Una respuesta típica podría ser:

Miro alrededor de esta habitación... puedo ver (entre muchas cosas), la computadora y la mesa sobre la que se encuentra, la silla en la que estoy sentado, las paredes y los cuadros que están puestos en ellas, un librero repleto de libros, etc. También puedo notar la música que surge desde el aparato reproductor y, si observo a través de la ventana alcanzo a ver las ventanas de otros departamentos y detrás de ellas a algunos de mis vecinos en su vida cotidiana. Todo ello es real para mí, al grado que lo considero independiente de mi conciencia. Si muriera súbitamente en este momento, considero que esos objetos, la música y las personas seguirían existiendo. Los veo, escucho y pienso como teniendo una existencia independiente de la mía. Sus propiedades físicas y su existencia independiente me llevan a declararlas como reales.

Esta teoría de la realidad, que resulta ampliamente común y aplicada en todo el mundo occidental se presenta ante el observador tan obviamente patente, que se le olvida que es solo una teoría. Después de todo, esa forma de pensar ha sido la que le ha educado desde su infancia, y el mundo entero (o lo que él le llama así) opina de la misma manera. Incluso le llama *realidad objetiva*.

La noción de que hay una realidad objetiva lleva a adoptar el punto de vista de que hay objetos reales en el mundo que existen independientemente de nuestro conocimiento consciente, o de que nos demos cuenta de ellos. A esto se le agrega el argumento de que tenemos acceso directo a ellos a través de nuestros sentidos. ... Lo que percibimos "ahí afuera" *está* efectivamente ahí. Es objetivamente real (Spinelli, 2003).

Al igual que mucha de la moderna filosofía (como las ideas posmodernistas), la Fenomenología cuestiona este punto de vista en un intento por clarificarlo.

Al mismo tiempo, estos cuestionamientos se emparejan con muchos de los nuevos descubrimientos realizados por otros campos del saber como la neurofisiología, la física moderna, la sociología, la psicología, etc; las cuales han llegado a conclusiones inquietantes. Para no entrar en demasiadas complicaciones, basta con decir que dichas conclusiones tienen en común la idea de que:

la realidad es, será y permanecerá desconocida y sin posibilidades de conocer para nosotros. ... Y que lo que llamamos realidad es, lo que es experimentado por nosotros como real, que está inextricablemente vinculado con nuestro proceso mental en general, y, en particular, con nuestros procesos de construcción de significado. (Ibíd.)

Este es el punto de partida de la reflexión fenomenológica.

El término "fenomenología" proviene del vocablo griego *phainomenon*, que significa "apariciencia", "lo que sale a la luz" es decir, lo que se muestra, o lo que aparece. Los filósofos suelen definir "fenómeno" como "la apariencia de las cosas en contraste con lo que las cosas son en sí mismas realmente." (Ibíd.). En otras palabras, la palabra "fenómeno" se refiere a aquello del mundo tal y como lo experimentamos.

Husserl deseaba desarrollar una ciencia del fenómeno que pudiera clarificar como los objetos aparecen en la experiencia y se presentan a la conciencia de las personas. Trataba de encontrar una metodología científica tan rigurosa que sirviera de base para todas las otras ciencias. Un método que lograra clarificar el papel que los datos o fenómenos juegan en el proceso de construcción del significado, así como poner este último "entre paréntesis" en un intento de acercarse de manera más adecuada al conocimiento de la realidad, aunque nunca lo consiga de manera completa.

Husserl decía que las personas conocen el mundo a través de dos aspectos inseparables: a) la captación intuitiva y b) la integración significativa.

a) En la *captación intuitiva*, la persona entra en contacto con el mundo por medio de sus sentidos. Esto representa un conocimiento directo, aunque incompleto, ya que la persona no puede estar exenta de tener cierta perspectiva en su percepción. Si se observa una moneda, por ejemplo, solamente se observa uno de los lados o algún ángulo del canto de la misma, mas nunca pueden observarse ambos lados, y todos los ángulos de la moneda a la vez.

Es un conocimiento inmediato y parcial.

b) La *integración significativa*, expresa que el acto de conocer sólo se completa al integrar de manera significativa. Es decir, al realizar la síntesis de lo nuevo con lo viejo, aunque aún en este momento no se habla de un conocimiento total.

El conocimiento "total" de la realidad se considera, como se mencionó anteriormente, algo imposible de alcanzar. A través de la reflexión, la persona capta los fenómenos no como se presentan a sus sentidos, sino como se presentan a su conciencia.

Estos dos aspectos del conocimiento del mundo expresan que, lo objetos que la persona percibe (incluyendo aquí la percepción de otras personas e, inclusive, la percepción de sí mismo) existen, en la forma específica en que aparecen, a través del significado que la misma persona les brinda.

Por ejemplo, esta página que usted está leyendo ahora, aparece ante usted como real, se ve como algo separado, ocupando un lugar en el espacio completamente independiente del que usted ocupa. Es una entidad completa. En su sistema de significado es una página o una hoja con ciertas ideas impresas en ella, pero ¿qué es realmente?. Si por alguna razón inexplicable su vocabulario, su sistema de significados fueran de pronto privados del término "hoja", "página" o inclusive "papel", así como de los conceptos de "ideas impresas", "escritos", etc. ¿qué sería lo que tiene frente a usted o en sus manos?, ¿qué es lo que usted estaría percibiendo?. Con seguridad que sería "algo", pero la definición dada a ese "algo" tendría mucho que ver con usted y el sistema de significados que empleara, tanto como con la cosa en sí. (Spinelli, 2003)

El hecho de que nuestras interpretaciones de la realidad sean más o menos correctas depende de un sinnúmero de factores, de hecho, pueden ser correctas para un cierto contexto e incorrectas para otro. Este aspecto es particularmente interesante en las diferencias culturales y lo que Kuhn (2004) llamaba "ceguera Paradigmática", en la cual lo que puede ser obvio para algunos en cierta cultura, puede ser literalmente invisible para los miembros de una cultura diferente que no contemple dicho fenómeno.

Por ejemplo, para un hombre de la edad de piedra, un objeto en el piso puede ser un "algo" que tal vez pueda ser utilizado como una especie de arma, o tal vez piense que se trata de una extraña piedra, o incluso podría pensar que es una nueva forma de comida. Para un niño de 4 años en el occidente de la época actual, el mismo

"algo" puede ser percibido como "un libro", aunque no alcance a distinguir de que trata. Para un adolescente tal vez podría significar "un libro aburrido que le resultaría casi imposible siquiera intentar leerlo". Y para un estudiante de física avanzada puede ser un magnífico ejemplar del libro donde Einstein plantea por primera vez sus semblantes de la Teoría de la Relatividad.

Pero... ¿cuál es la interpretación correcta?; ¿cuál de esas realidades es "más real"?

Para cada uno, ese "algo" tiene una realidad que depende de la interpretación que se le dé

La realidad es fenomenológica, y, como tal, permanece abierta a una multiplicidad de interpretaciones. (Spinelli, 2003).

Es por ello que los fenomenólogos evitan términos como "correcto" o "incorrecto" cuando estudian las diversas interpretaciones de la realidad.

Este es un punto particularmente importante para la Psicoterapia. En ocasiones, un paciente podría compartir a su terapeuta una experiencia, a la cual le ha dado un significado tan diferente al que le otorgan quienes le rodean, que podría sentirse muy solo o, incluso, a punto de enloquecer.

El punto de partida del terapeuta que sigue este modo de pensamiento, es que ningún significado es en sí mejor que otros, sólo que hay significados que conducen a la persona a determinadas experiencias mientras que otros significados lo llevarían a otras. Por lo tanto, la labor del terapeuta es ayudar al cliente a explorar en sus procesos y sistemas de significación.

Generalmente los procesos de significación están profundamente influenciados por los puntos de vista aceptados en consenso, o por las ideas marcadas por el pequeño grupo de individuos que poseen posiciones de poder, o por la religión y/o la cultura o, inclusive, como señalan las nuevas investigaciones es semiótica, por el lenguaje.

Independientemente de qué tan única, exclusiva e individual, o qué tan comunes y compartidas sean las interpretaciones del mundo o de los fenómenos que en él ocurren, al fin de cuentas continúan siendo *interpretaciones*.

El reconocimiento de todo lo anterior, puede servirle al terapeuta existencial para establecer una comunicación e interacción más constructiva con su cliente.

Cualquier intervención del terapeuta, no puede estar basada en la idea de "corregir" las interpretaciones "incorrectas" de la realidad que realiza el cliente.

Es decir que, en este sentido, las Psicoterapias Existencial-Humanistas se colocan como modelos con propuestas opuestas a lo que ciertos estilos terapéuticos proponen (como algunos de la corriente cognitivo-conductual, específicamente la terapia racional-emotiva propuesta por Albert Ellis).

No es posible para el ser humano tolerar la ausencia de significado. Cualquier comportamiento que al principio aparezca como absurdo o inexplicable, provoca incomodidad y aversión. Es fundamental para el ser humano encontrar una explicación. Es la "voluntad de sentido" de la que hablaba Frankl y que para él constituía la motivación más básica y primaria en el ser humano. (1984, 1990, 1999). Tan pronto como la persona logra encontrar o brindar un significado a la experiencia, la incomodidad empieza a desaparecer o al menos a reducirse.

Es por ello que cuando la persona se enfrenta a algo que no entiende (es decir que no le encuentra significado), su experiencia es de desagrado. Por ejemplo, muchas personas expresan que no les gusta el arte abstracto, ya que "no encuentran lo que transmite o quiere decir"; en otras palabras, no le encuentran significado. Como alternativa, la persona puede recurrir a concluir que la pintura (o cualquier otra experiencia) *tiene un significado o sentido aunque no se capaz de encontrárselo en este momento*. La perspectiva de un significado oculto, mas viable de una futura revelación, suele ser suficiente para reducir la incomodidad y la tensión, al menos temporalmente.

Las teorías actuales del caos y de la complejidad concuerdan con las ideas de la Fenomenología y van más allá al arribar a conclusiones singulares. Argumentan que hay una gran cantidad de fenómenos a los que nunca llegaremos a encontrarles el significado *real* (si es que lo tienen, porque podrían no tenerlo), ya que todo significado que aportemos estará siempre envuelto en la historia personal, cultural y social, así como en las expectativas, deseos y necesidades de quien aporta dicho significado.

Sin embargo, reconocen que de cierta manera esta es una nueva "explicación"; aunque sea la "explicación de la no - explicación" es decir, un significado que invita a aceptar al menos la posibilidad de no encontrar significado. Esta paradoja suele ser suficiente para re-

ducir la incomodidad en aquellos que (como el autor del presente escrito), consideran que dichas posturas científicas tienen un buen grado de validez.

El significado, entonces, esta implícito en nuestra experiencia de la realidad. No podemos tolerar la falta de significado. (Spinelli, 2003)

Como sea que llegue el significado (ya sea que la persona lo "encuentre" o lo "construya", o lo aprenda, etc.), es importante recordar que no se puede concluir que es un reflejo de la realidad "correcto" o "exacto".

Algunas personas ante estas ideas llegan a pensar que los fenomenólogos concluyen que la realidad se constituye solamente de procesos subjetivos, que no hay nada fuera de "construcciones mentales". Dicha conclusión sigue cayendo en las controversias y polémicas que han sido consideradas por los existencialistas como "la plaga de occidente".

La idea de la separación entre la realidad externa y la conciencia subjetiva y la lucha por cual de ambas es "más real", ocasiona que mientras para algunos, los objetos existen independientemente de la mente. Para otros, no existe nada con excepción de la mente.

Parafraseando esta controversia en términos fenomenológicos, se podría decir que es la búsqueda de las diferencias, si las hay, entre la apariencia de las cosas y lo que las cosas son en realidad es decir, "las cosas mismas".

Inicialmente este era el objetivo de la Fenomenología Trascendental, examinar y exponer dichas diferencias, por ello Husserl definió a la Fenomenología como "La vuelta a las cosas mismas"; de esta manera, si dichas diferencias existían, la Fenomenología intentaría acercarse de una manera más objetiva a "la realidad", a la verdadera naturaleza de la realidad.

Evidentemente, este objetivo no ha sido alcanzado. La Fenomenología moderna admite que no puede explicar, ni siquiera exponer, cual es la verdadera naturaleza de la realidad; ni siquiera puede decir que algún día será posible hacerlo. A la vez, recuerda que ningún sistema creado por el ser humano, ya sea científico o filosófico, podrá jamás hacerlo. (Spinelli, 2003).

Para la Fenomenología la mente y el mundo se encuentran esencialmente interconectados. "Todo lo que soy y hago está en relación con el mundo, por ello son una unidad. ... en cierto sentido, soy

UNO con el mundo. ... Cuerpo, mente y mundo funcionan en conjunción, y son parte del mismo fenómeno de la existencia humana y su conciencia." (van Deurzen, 2000).

Volviendo al ejemplo de la observación del arte, una persona podría ver una pintura por primera vez en un museo. Podría detenerse a observar algunos detalles de la misma, pensar en la época en la que fue realizada, en las características del artista, en el nombre que le puso a su obra, puede incluir en su experiencia las emociones que le despierta la observación de la obra y, después de cierto tiempo, seguir caminando hacia la siguiente obra del museo.

Varias preguntas pueden hacerse con respecto a dicha experiencia: ¿dónde ocurrió la experiencia?. Algunos pensarían que la experiencia ocurrió *dentro* de la persona que la percibió. Esta postura ampliamente común en el campo de la psicología, puede ser llamada "posición intrapersonal" pero, como se mencionó anteriormente, la postura fenomenológica parte de la idea de la realidad como *relación*. Y de la imposibilidad de separar al sujeto del objeto percibido. En la conciencia, sujeto y objeto pasan a ser uno solo, la unidad de la experiencia. A esta perspectiva, en Psicoterapia Existencial se le puede denominar "posición interpersonal".

Se podría seguir preguntando:

¿Qué ocurre con la pintura?; ¿continúa existiendo tal y como la persona la percibió?; o ¿caso esa particular pintura percibida ya no existe?.

Por supuesto que se puede decir que, en cierto nivel, la pintura continúa existiendo. La materia cruda sigue ahí, el lienzo, los átomos de cada uno de los colores que utilizó el artista para su elaboración, etcétera.

Sin embargo, los fenomenólogos argumentarían que, la pintura que percibió esa específica persona, así como la pintura que percibiera cualquiera que haya visto el mismo cuadro, nunca puede ser percibida exactamente de la misma manera por otra persona, de hecho, ¡ni siquiera puede volver a ser percibida exactamente de la misma manera por la misma persona de nuevo!. Incluso aunque la pintura en su estado crudo continúe existiendo, ya que todos los materiales físicos continúan ahí, la *pintura percibida* existe de esa manera, sólo en el momento preciso de la percepción.

Si la misma persona volviera a mirar la misma pintura, se encontraría con una experiencia diferente a la que tuvo la primera vez, ya que ahora le añadiría el esquema previo que posee gracias

a la anterior mirada, y entonces, aunque volviera una y otra vez a mirar la pintura, su experiencia siempre sería única y diferente.

La Fenomenología ve que el objeto es cambiante, es diverso y alternativo, lo que es igual es la estructura básica, pero el objeto siempre es cambiante, los sentimientos, etc. (González, 2000).

Esta perspectiva es semejante a la propuesta de la teoría de campo de la Psicoterapia Gestalt, en donde se argumenta que la "realidad del campo" tiene ciertos principios entre los que se cuentan:

- El principio de singularidad.- que consiste a que todo aquello que ocurre en el campo, toda experiencia, siempre es única e irrepetible.
- El principio del proceso cambiante.- que refiere el hecho de que, en un campo, todo está en permanente cambio, todo es un proceso dinámico, en constante movimiento.

La propuesta de la Fenomenología es, entonces, que la experiencia del mundo que tiene(n) la(s) persona(s) es un resultado de la interacción (relación) entre la materia cruda del mundo y las facultades mentales de dicha(s) persona(s).

"Nunca percibimos solamente la materia cruda, así como tampoco percibimos solamente los procesos mentales. Siempre experimentamos la interacción entre ambos". (Spinelli, 2003).

Como seres humanos compartimos ciertas limitaciones bio-psicológicas, así como también compartimos ciertos marcos de referencia con el marco histórico, económico, social, cultural, religioso, etc., con muchas otras personas. Todo ello forma cierta base que, aunada a la historia y el desarrollo personal de cada uno, así como las experiencias cotidianas singulares y los deseos y expectativas del futuro, forman una combinación que constituye la manera como cada persona construye su única interpretación del mundo.

Luego, hasta la física, la ciencia más estricta que el ser humano ha desarrollado, está sujeta a las facultades mentales de quienes desarrollan sus teorías. Todo lo que las diferentes ciencias dicen con respecto a la naturaleza de la "cruda realidad" o de la materia cruda, no puede dejar de estar influenciado por las limitaciones y bases subjetivas de todos los seres humanos, científicos o no.

Si hay una materia que existe independientemente de la conciencia de los seres humanos, y por lo mismo puede ser llamada "realidad objetiva".

Sin embargo, ningún ser humano tiene acceso directo a esa realidad, ninguno puede, de hecho, ni siquiera saber que es exactamente. "Al final, estamos forzados a concederle su misterio". (Spinelli, 2003).

En la relación con el mundo, las personas construyen significados y, en ocasiones (a veces con demasiada frecuencia), aplican los mismos significados a experiencias novedosas. Esto puede ser llamado "transferencia de significados", y podría ser un concepto que explicara la idea freudiana de "transferencia". (Posteriormente en este mismo estudio, al hablar de la relación terapéutica, se ampliarán dichos conceptos).

A través de dicha transferencia, la persona se aleja de la actitud natural, que consiste simplemente en hundirse o sumergirse en el mundo e ir creando los significados de manera siempre activa y novedosa. Lo que normalmente hacemos es ir por la vida haciendo juicios basados en significados previos y nos manejamos por ellos como si fueran 100% adecuados para la nueva situación, además, todo esto lo realizamos sin ni siquiera darnos cuenta de que lo hacemos; como si viviéramos la vida en "piloto automático".

La Fenomenología muestra que es posible evitar dicha costumbre, y mirar de manera novedosa. "Con una actitud de maravillarse y cuestionarse, es decir, suspendiendo los prejuicios". (van Deurzen, 2000).

De aquí surge la primer regla del método fenomenológico, la también llamada "primera reducción", "reducción fenomenológica", o "Epoché". (se volverá más adelante sobre este punto).

Para entender dicha reducción es necesario comenzar por aclarar cómo ve la Fenomenología al proceso de la conciencia.

Es importante recalcar, que desde este punto de vista la conciencia no es un lugar; es un movimiento que lleva a la persona fuera de sí, la conduce a la existencia (a emerger).

Husserl sugiere que cada acto de conciencia está conformado por dos polos correlacionados, dos fuerzas experimentales. La primera de ellas se compone por *aquello que es experimentado, tal como es experimentado*. En otras palabras, *el objeto tal y como es captado por la conciencia*. Es el elemento *direcciona*l de la experiencia, es el QUE hacia el que se dirige y focaliza la atención.

A este primer elemento, Husserl lo denominó **noema**.

El segundo de estos polos se refiere al elemento *referencial* de la experiencia. La actividad de la conciencia en sí. Se trata del **CÓMO** se dirige la conciencia a través de lo cual se define el objeto.

Este aspecto recibe el nombre de **noesis**.

Todo acto de conciencia es una unidad entre estos dos polos inseparables: noesis-noema. Son dos aspectos separables de forma teórica, mas en la experiencia ocurren de manera unida y, por lo tanto, simultánea, por lo que es imposible distinguir uno de otro. Toda experiencia humana involucra ambos aspectos, independientemente de si es una experiencia del presente o del pasado.

Por ejemplo, cuando te pido que recuerdes cualquier experiencia de tu pasado, lo que sea que recuerdes no son solamente los eventos contenidos en la experiencia, los hechos (el noema), sino que le agregas la forma en que los experimentaste [experienciaste] (la noesis). (Spinelli, 2003).

NOTA: en ocasiones se recurre al neologismo "experienciar" y sus derivados, para hacer referencia al hecho de "vivir una experiencia", ya que la palabra "experimentar" suele hacer referencia a una vivencia "puesta a prueba" o "tentativa".

Por ejemplo, en un proceso de terapia grupal, Gaby, una de las integrantes del grupo, llega con 20 minutos de retraso con respecto al horario del inicio de la sesión. Raúl (otro de los integrantes) responde con preocupación por ella y se muestra interesado por saber si su retraso fue debido a algún tipo de problema; Verónica expresa sentirse molesta, ya que de seguro Gaby lo hace a propósito para llamar la atención; y Lourdes se siente aliviada ya que, como había llegado 10 minutos tarde, se sentía avergonzada, y ahora el retraso de su compañera minimizaba el suyo; etcétera.

El *foco noemático*, es el hecho de que Gaby llegó con 20 minutos de retraso a la sesión, lo cual fue percibido por cada uno de sus compañeros.

El *foco noético* por otra parte, contiene los elementos referenciales que tienen que ver con las bases afectivas, cognitivas, y todos aquellos otros elementos que, en conjunto, colaboran con el cómo cada uno de los participantes da significado a la experiencia.

Juntos, los polos noemáticos y noéticos llevan a cada individuo a interpretar la experiencia de una forma única y, como consecuencia, a reaccionar de muy diferentes maneras.

Cuando en una charla se habla, por ejemplo de un unicornio, aquellos que escuchan la conversación fantasean con este ser mitológico y lo "ven" en su mente gracias a su imaginación. El noema es el unicornio, mientras que la noesis es el proceso de fantasear. Resulta claro que puede haber muchas diferentes noesis para el mismo noema.

En ocasiones, los estudios psicológicos tienden a ensombrecer la importancia de esta correlación, ya sea enfocándose de manera casi exclusiva en el noema, o minimizando las variables experienciales únicas que le aporta cada individuo, la noesis.

La noesis, al ser tan particular de cada individuo, limita el grado en que una experiencia puede ser compartida entre 2 ó más individuos. Lo que pueden compartir (y hasta cierto grado) es el noema, mas los procesos de significación provocan que la experiencia de cada persona sea única y particular, por lo que cualquier experiencia de "empatía" siempre estará marcada por la subjetividad y la parcialidad.

Spinelli (2003) menciona que es importante reconocer lo anterior sin caer por ello en minimizar los estudios que se han realizado con respecto a los aspectos compartidos de la experiencia humana. Recordando que, aunque pueda existir cierto grado compartido en las experiencias, a final de cuentas cada persona integra, significa y organiza de una manera única su experiencia.

Cada fenómeno "... que cada uno de nosotros experimenta [experiencia] es un producto de ambas, variables compartidas y variables no compartidas; cada una de nuestras experiencias es una aproximación única a lo que en realidad es." (Spinelli, 2003).

Otro concepto fundamental en Fenomenología es el de la **intencionalidad**.

Husserl retomó el concepto de Brentano, quien definió la intencionalidad como: "Cada fenómeno mental se caracteriza por ... lo que podríamos llamar ... la referencia a un contenido, la dirección hacia un objeto ... En una presentación algo es presentado, en un juicio algo es afirmado o negado, en el amor amado, en el odio odiado, en el deseo deseado y así." (Brentano, en Cohn, 1997)

La palabra "intencionalidad" proviene del latín de la unión de los vocablos *in=* hacia y *tendere=* estar tendido. "Estar tendido hacia..."; es el movimiento propio de la existencia, el emerger que siempre es hacia algo, o alguien o hacia algún lugar.

La acción fundamental de la mente, de la conciencia, consiste en alcanzar algún fenómeno del mundo en orden de traducirlo al

ámbito de una experiencia con significado. La intencionalidad es el primer y mas básico acto de interpretación de la mente a través del cual el estímulo crudo y desconocido que es captado por nuestros sentidos es "traducido" o plenamente captado por nuestra conciencia de una manera con significado.

La conciencia humana es siempre conciencia *de algo*, no hay objeto sin conciencia ni conciencia sin objeto.

La presencia de las cosas en el mundo físico, su existencia, es un emerger pasivo. Mientras que la existencia del ser humano es un emerger activo, además de doble: un primer emerger de la nada, y un segundo emerger de sí mismo. La intencionalidad es este doble emerger, este movimiento que lleva al ser humano más allá de sí mismo.

La intencionalidad revela la naturaleza relacional de la realidad humana:

Cuando pienso, pienso algo; cuando siento, siento algo; cuando hago, hago algo; cuando espero, espero algo; si imagino, imagino algo, si estoy preocupado, estoy preocupado por algo; si reacciono, reacciono a algo; etcétera. Incluso si no sé lo que es ese específico "algo" que es el centro de mi experimentar, hay un "algo" en lo que mi conciencia se focaliza para una eventual identificación. No puedo existir en aislamiento. ... Mi mente es el instrumento para conectar con el mundo, y solo funciona en relación con el mundo. (van Deurzen, 2000).

La conciencia es siempre intencional, siempre esta en relación con algo e implica subjetividad.

A través del término "intencionalidad" los fenomenólogos señalan la básica e invariable relación que existe entre el mundo real y la experiencia consciente de él. El ser humano y el mundo; el sujeto y el objeto; el ser y la conciencia; el interior y el exterior; el organismo y el ambiente; forman una unidad indivisible.

No tenemos idea si "las cosas en sí mismas" existen verdaderamente. Todo lo que podemos decir es que, como seres humanos, estamos programados para interpretar un mundo basado en objetos o cosas. (Spinelli, 1997).

Los fenomenólogos argumentan que nunca será posible para el ser humano conocer "la última realidad" de cualquier objeto, precisa-

mente porque se encuentra limitado por la relación intencional a través de la cual experiencia el mundo.

La intencionalidad es la fuerza dinámica que mueve la existencia y ha sido llamada "libido", "Eros", "energía psíquica", "búsqueda de sentido", "inquietud existencial", "impulso hacia la autorrealización", "tendencia actualizante", etcétera.

Captar la intencionalidad es importante para la Psicoterapia Existencial ya que, a través su estudio es posible conocer el proyecto de la persona pues una misma situación será captada (cargada de un sentido específico) de manera diferente por cada persona según su particular motivación.

Por ejemplo, los diferentes significados que se pueden construir ante una roca a mitad del camino: para una persona que lleva prisa significará un estorbo; para un turista puede significar un lugar en el cual trepar para tener una mejor vista del paisaje; para una persona que va de paseo, podría ser una excelente opción para sentarse y descansar un poco antes de proseguir con su andar, etcétera.

Si el terapeuta conoce el proceso intencional de la persona, es decir, si logra conocer sus dos aspectos: 1) aquello en donde la persona deposita o suele depositar su conciencia, y 2) la manera específica como la persona significa o tiende a significar este tipo de fenómenos; el terapeuta estará ante una clave para conocer los intereses de su paciente.

Husserl centra su estudio en la conciencia más que en la existencia misma, y sería un error considerar a toda la Fenomenología como "Husserliana". La segunda rama, la Fenomenología Existencial (iniciada por Heidegger que había sido discípulo de Husserl), centró su interés en la existencia misma, y se analizará posteriormente.

Como a Husserl le interesaba el proceso de la conciencia, e intentaba llegar a la esencia de las cosas, a una mayor aproximación a la realidad, planteó la importancia de la reducción fenomenológica, más no se detuvo ahí, propuso dos nuevas reducciones (van Deurzen, 2000).

La primera de las tres reducciones es, como ya se mencionó, *la reducción fenomenológica o epoché*.- Que consiste en enfocar la atención en el noema, en el objeto que aparece a la conciencia haciendo a un lado las preconcepciones.

La segunda es *la reducción eidética*.- que trata de enfocar ahora la noesis, el proceso de significación actual de la conciencia. En vez

de enfocar el fenómeno, se enfoca la manera como éste se relaciona con la conciencia de quien lo observa; se atiende el proceso de asignar significado.

Y la tercera se trata de *la reducción trascendental*.- en la que el foco se localiza ahora en la fuente de la conciencia. "Estoy cara a cara con mi self, El Self". (van Deurzen, 2000).

Por la reducción fenomenológica, se pone a un lado la manera ordinaria de percibir el mundo. Se mira de una forma novedosa y se puede mirar lo que antes no se había mirado.

Desconectando los significados que usualmente se ponen al mundo, es posible abrirse a una nueva construcción de significados.

Esta nueva posición permite la reducción eidética, donde se puede observar la manera como se van construyendo los significados, cómo se crea una nueva relación con el mundo.

Por último, se enfoca la mirada hacia el sí mismo, como se veían los fenómenos en la epoché es decir, sin darse a sí mismo por hecho, "... sino penetrando en la profundidad de mi habilidad de relación con el mundo y redescubriendo mi ego trascendental, la esencia de mi conciencia, mi núcleo o Self." (van Deurzen, 2000).

Con estos tres niveles de reducción Husserl propone todo un ejercicio para llegar a la fuente misma de la conciencia. Algunas personas notarán la gran similitud de este método con algunas de las prácticas orientales de meditación, por ejemplo con el Vipassana.

Sin embargo, la persona suele quedar atrapada por su propia intencionalidad sin ninguna dirección puesta por su propia voluntad.

Mas si reconoce que cada acto intencional es un complejo proceso de creación e interpretación, puede entonces hacer Fenomenología; poner una pausa y suspender el modo ordinario de operar, y despertar a la conciencia de la creación de significados y a su fuente: el Self.

Cuando soy mas atento a mi proceso intencional, reconozco que son mis intenciones las que generan el significado del mundo. Ellas me generan a mi al mismo tiempo que son generadas por mi. (van Deurzen, 2000).

Lo que normalmente se llama "intuición" podría no ser otra cosa que este proceso de sintonizar la conciencia de forma alerta con lo que está ocurriendo alrededor. Consistiría en una habilidad para ser consciente y autoconsciente del proceso y del objeto del proceso al mismo tiempo; del noema y la noesis. Reconociendo que

el "Yo", el objeto de la atención, y el proceso de atención, forman una unidad, la cual está conectada a otras unidades en el todo del universo.

Siguiendo a Husserl, no es necesaria la hipótesis del "inconsciente". Nuestra conciencia en sí misma sólo es moderadamente consciente la mayor parte del tiempo.

No necesitamos mistificar la inconciencia y elevarla a un alto estatus. Las reglas de la inconciencia son los misterios de la conciencia que permanecen ocultos. (van Deurzen, 2000).

Para el análisis de la experiencia, Husserl propuso el "método fenomenológico" que va más allá de la reducción anteriormente mencionada.

Este método es compartido tanto por los fenomenólogos trascendentales como por los existenciales, solo que mientras que los primeros tratan de aplicarlo para volver "a las cosas mismas", los segundos intentan aplicarlo a la comprensión de la "existencia".

Los terapeutas de la corriente Existencial-Humanista (Rogeanos, Gestálticos, Logoterapeutas, Existenciales, etc.) intentan aplicar dicha metodología al trabajar con sus clientes, en orden de relacionarse directa y verdaderamente con ellos en vez de mirarlos a través de sus teorías favoritas.

Dicho método consiste en seguir básicamente 3 pasos:

1. La regla de la Epoché:

Esta regla es una invitación a dejar de lado las concepciones iniciales y prejuicios sobre las cosas o la realidad. A suspender las expectativas o conjeturas. A "poner entre paréntesis", al menos temporalmente, y tanto como sea posible, todo conocimiento o preconocimiento sobre el fenómeno (objeto, persona, situación, etc.), para así poder focalizar sobre los datos directos de la experiencia. En otras palabras, la regla de la Epoché es una invitación a permanecer "abierto" a la experiencia inmediata.

Aunque es imposible para el ser humano suspender o poner entre paréntesis toda la información o preconcepciones sobre la realidad, lo cierto es que es posible poner en pausa un número considerable de ellas. Además, aún con la incapacidad de realizar una Epoché completa, un buen comienzo es reconocer que los "lentes que llevamos puestos" tienen un impacto sobre la experiencia.

La Epoché (o epojé como en otros textos se usa) no se trata de tachar, negar o eliminar dichas concepciones, sino de reconocer su carácter subjetivo y particular de la persona que las posee.

2. La regla de la descripción:

Básicamente se refiere a describir en vez de explicar, traducir o interpretar. Habiéndose "abierto a las posibilidades" contenidas en la experiencia inmediata tanto como haya sido posible a través de la Epoché, ahora la invitación es a permanecer en este nivel de experiencia y no intentar llegar a ninguna conclusión o explicación sobre la experiencia. Como se vio anteriormente, permanecer en este nivel provoca cierta ansiedad, ya que la persona siente el fuerte impulso de salir de la incertidumbre y significar la experiencia. Sin embargo, si se consigue permanecer sin ninguna explicación teórica o abstracción sobre la experiencia, ni intentar cuestionarla o negarla (lo cual aleja a la persona de la experiencia en sí), es posible realizar un examen descriptivo de las variables subjetivas que maquillan la experiencia.

Por supuesto que ninguna descripción esta exenta de elementos explicatorios y, por lo mismo, una descripción "objetiva" es un ideal imposible de alcanzar; mas es razonable buscar que dichas explicaciones reconozcan la subjetividad de las mismas, y que se coloquen en un rango del continuo más cercano a la descripción tal cual, que a la interpretación teórica de la experiencia.

En el primer extremo del continuo se encuentran los datos que brinda la experiencia directa a través de los sentidos, mientras que en el otro extremo se encuentran las concepciones generalizadas que buscan una explicación o llenar la experiencia de significado a partir de un cuerpo teórico o una hipótesis.

3. La regla de horizontalización o equalización:

Aquí la invitación se centra en evitar colocar cualquier jerarquía inicial de significado sobre la importancia de los diferentes aspectos de la descripción. En vez de ello, se propone tratar a cada factor inicialmente con el mismo valor o significado.

Los fenomenólogos invitan a tratar cada dato de la experiencia inicial como si fuera una pieza de un gigantesco rompecabezas el cual se está tratando de armar sin saber cual es la figura final que refleja el rompecabezas terminado. En tal situación, ninguna de las piezas puede recibir una importancia o validez mayor que las otras; cada una tiene igual significado.

Estos tres pasos, tomados como una totalidad, constituyen el "Método Fenomenológico". (Spinelli, 2003).

Por ejemplo: suponiendo una situación terapéutica donde una cliente lleva algunas sesiones hablando de problemas con su pareja, en las cuales la temática podría haber girado en torno a que se siente abandonada por él y no hace más que llorar desde el primer minuto hasta el final, adoptando una posición poco responsable y un rol de víctima de la situación.

El terapeuta podría hacerse una imagen específica de esta persona de tal manera que, para la siguiente sesión, estaría esperando el momento en que empezara a llorar. Si, efectivamente al inicio de la sesión la cliente se suelta en llanto, el terapeuta podría rápidamente concluir que es "más de lo mismo", y restarle importancia a la experiencia del cliente e incluso responder poco empáticamente y alejarse emocionalmente de ella.

Tal vez solo después de varios minutos de poco contacto con su cliente se percataría que en esta ocasión su llanto es por su padre que acaba de morir.

¿Qué fue lo que le ocurrió a este terapeuta?. Seguramente se dejó influenciar por sus prejuicios con respecto a su cliente (basados en su experiencia previa sobre la misma). Si hubiera recurrido al método fenomenológico, hubiera tenido además una herramienta para no "aburrirse"; su camino hubiera sido ¿qué es diferente en el llanto de ahora? ¿cómo este llanto es particular y único?. Este camino lo habría llevado a la mera descripción del llanto y lo dejaría abierto a otras posibilidades.

Incluso si la cliente estuviera llorando de nuevo por su pareja, esta aproximación le daría al terapeuta, y a la sesión terapéutica, una gran cantidad de posibilidades para explorar. Si pareciera ser exactamente el mismo llanto... ¿cómo es posible que no existen variaciones en su experiencia?; ¿acaso su experiencia no progresa?. Y de esta manera el terapeuta tendría frente a sí una muestra en el mismo setting de trabajo de la problemática existencial de la persona.

En ese ejemplo se recurrió a una experiencia específica (el llanto continuo), más esto podría aplicarse a cualquier diagnóstico o idea preconcebida con respecto a la existencia del cliente. Muchas veces a través de un diagnóstico el terapeuta funciona con "atención selectiva", poniendo particular atención a aquellos datos que confirmen su hipótesis, y dejando de lado o minimizando cualquier información que no concuerde con su diagnóstico original. Este es

un fenómeno que Kuhn (2004) estudió y que pudo observar cómo ocurría en un gran número de disciplinas científicas. Lo llamó "ceguera paradigmática".

El terapeuta no puede evitar tener una (o varias) teorías favoritas que expliquen la existencia humana. La invitación de la Fenomenología es a recordar su carácter hipotético y a volver a la experiencia directa con el cliente.

En palabras de Spinelli, la invitación consiste en:

Primero podrías intentar dejar de lado cualquier base inmediata, o creencias que puedan predisponerte hacia algún particular significado o explicación del evento. En vez de ello, podrías... permanecer abierto a cualquier número de alternativas, sin rechazar ninguna fuera de las posibilidades, ni darle un mayor o menor grado de preferencia a cualquiera de las opciones disponibles. Inicialmente, estarías abierto a todas las posibilidades.

Segundo, al estar abierto a todas las posibilidades, tu foco de atención es forzado a mantenerse al margen de explicaciones teóricas (al menos por el momento, ya que inicialmente ninguna explicación es más adecuada que cualquier otra), y entonces, debes atender a los datos que tu experiencia inmediata te brinda, a través de ellos, tu tienes eventualmente la posibilidad someter tus opciones a evaluación. De tal manera que tu objetivo se convierte en describir los eventos de tu experiencia tan concretamente como te sea posible.

Tercero, habiendo recolectado el suficiente número de datos, sigue siendo necesario para ti evitar poner mayor o menor significado o valor en cada uno de ellos, en vez de esto, tratar a cada uno, inicialmente, como teniendo igual importancia. (Spinelli, 2003).

Una de las consecuencias de analizar la experiencia en términos fenomenológicos es que se descubre que, en cada una de las experiencias que vive una persona, lo primero que ocurre es la experiencia del evento, y después surge la explicación o descripción del mismo. Las diferencias entre estos dos momentos del experimentar rara vez son considerados, y se da por hecho que son lo mismo.

Otra, que es posible percatarse que, entre la experiencia que ocurre y la explicación en la conciencia de la misma hay un ligero desfase temporal.

No podemos describir ninguna experiencia mientras está ocurriendo, sino solo después de que ha ocurrido.

Por ejemplo, si te pido que me digas qué te está ocurriendo justo ahora, notarás varias dificultades al intentar responder. Primero, sea lo que sea que respondas, se refiere a lo que ya ha ocurrido. El "ahora" de la experiencia que reportas es ya un evento pasado. No importa cuanto lo intentes, no puedes experimentar un evento y describir tu experiencia al mismo tiempo.

Lo que sea que respondas será, a la vez, parcial e incompleto. (Spinelli, 2003).

Hay varias razones para este "desfase" entre el percatarse y la conciencia plena de él. Algunos terapeutas Gestalt, han hecho reflexiones sobre este asunto del desfase temporal separándolo en "darse cuenta" (la experiencia directa tal como aparece a los sentidos) y "conciencia" (el proceso de captación de la experiencia, aportándole un cierto sentido que le permite ser descrita). (Robine, 2002). Fenomenológicamente hablando, la primera parte recibe el nombre de "experiencia directa" mientras que la segunda el de "experiencia reflexiva".

Una de las razones es que, durante la experiencia los sentidos son bombardeados por tantos diversos estímulos a la vez, que muchos de ellos deben permanecer por debajo del darse cuenta o, en palabras de la psicología de la Gestalt, "quedar en el fondo". Otra razón es que aunque la persona fuera capaz de darse cuenta de todos y cada uno de dichos estímulos, le llevaría el resto de su vida tratar de describirlos a todos. Además no existe el vocabulario suficiente para describir todas las experiencias, muchas de ellas o muchos aspectos de las mismas son inefables, es imposible describirlos verbalmente sin reducirlos o transformarlos. Luego entonces, cualquier descripción que se dé de la experiencia, nunca será completamente fiel a ella, ni mucho menos completa.

La experiencia directa está fuera del espacio y el tiempo porque siempre ocurre en el aquí y ahora de cada evento. El tiempo es un factor que se la agrega en el momento de intentar describir o explicar la experiencia.

También es inefable, porque, como se mencionó antes, no se puede hablar de ella directamente.

Cuando se intenta describir o explicar la experiencia se entra en el terreno de la experiencia reflexiva. Esta requiere de cierto sistema de comunicación, ciertas nociones del tiempo y el espacio, y cierta formulación de significado que casi siempre contiene una es-

tructura jerárquica de significados. Al hacer esto, se dejan de lado muchísimos de los datos que aportaba la experiencia directa, ya sea porque son demasiados o porque el lenguaje no alcanza a abarcarlos. La experiencia reflexiva sólo transmite un pequeño porcentaje de la experiencia directa.

Otra de las consecuencias de pensar fenomenológicamente, es que el concepto de un "Yo" que existe "dentro" del organismo es fuertemente cuestionada.

Típicamente, las personas piensan que tienen un "yo" que es el que "vive las experiencias". Desde el mismo lenguaje es visible esta tendencia. Se dice: "Yo tengo (o tuve o tendré) tal o cual experiencia". Se considera que la presencia de un "yo" es indispensable para tener cualquier tipo de vivencia.

La Fenomenología señala que la experiencia de un "yo" que vive una experiencia, sólo es posible una vez que la experiencia ha sido completada. Esto es particularmente obvio cuando la persona está envuelta en un comportamiento repetitivo, o intensamente disfrutable. Por ejemplo: en la persona que está corriendo una maratón, donde la conciencia requiere adentrarse en la actividad en sí, la experiencia "yo" disminuye o desaparece por completo. Sólo está el proceso de "correr" y el sentido del "yo" se encuentra temporalmente perdido. Lo mismo ocurre al bailar, la experiencia está sumida en la música, los movimientos y tal vez en la pareja, pero en orden de disfrutar verdaderamente el baile la experiencia "yo estoy bailando" desaparece o casi desaparece por completo. Ni que decir de lo que ocurre durante la actividad sexual. Para algunos, la experiencia sexual llega a ser considerada como de una pérdida total del sentido de sí mismo, como resultado de la emergente sensación de intimidad y comunión. Como si cualquier experiencia "yo" desapareciera para dejar lugar a la experiencia del "nosotros", o incluso una experiencia en donde todo se compone de la acción en sí misma. (Spinelli, 2003).

Para otros, en la misma experiencia sexual, o en experiencias de meditación u oración o incluso en las experiencias que han sido llamadas "místicas", la sensación de un "yo" desaparece así como cualquier distinción con el "no-yo". En esos casos la experiencia se amplía a tal grado, que lo que era el "yo" ahora es visto como algo infinito, indefinible, ilimitado y que lo abarca todo, es por ello que este tipo de experiencias han sido llamadas también "oceánicas". La psicología transpersonal (de la cual se habla mas adelante en el

presente estudio), se encarga de manera particular del estudio de este tipo de experiencias.

Independientemente de la experiencia, es sólo cuando esta ha finalizado que el "yo" aparece en escena e inicia el proceso reflexivo de la descripción de la experiencia.

Husserl se percató de una paradoja: que cuando consideramos que estamos envueltos en las experiencias más vitales, mas maravillosas y mas envolventes de nuestra vida, aquellos momentos en que nos sentimos más vivos, nos encontramos con que ahí, también, el "yo" es mínimamente autoconsciente; incluso, durante estos momentos parece haber muy poca, si es que hay alguna, experiencia del "yo". Es sólo cuando la experiencia ha terminado que regresamos al intento de describir significativamente la experiencia que el "yo" toma un lugar central. (Spinelli, 2003).

Este cuestionamiento del "yo" se extiende naturalmente hacia cuestionar la existencia de "los otros" como entidades separadas y distinguibles, es decir independientes de la experiencia consciente de ellos.

Si el "yo" es un resultado de la conciencia reflexiva, entonces los "otros" (o en términos fenomenológicos el "no-yo") también; este planteamiento vuelve a mover el piso de la forma ordinaria de concebir la realidad.

Fenomenológicamente todos los seres humanos somos seres-en-el-mundo, en el sentido en que compartimos el experimentar al mundo y a nosotros mismos, a través de lo cual es posible hacer varias distinciones, como aquella entre "yo" y "no-yo".

Todos somos similares como seres-en-el-mundo, mas cada uno de nosotros constituye una experiencia particular, única, irreplicable e imposible de compartir en su totalidad, de esta condición.

Como el "yo" y el "no-yo" son construcciones intencionales, no es posible determinar que son en realidad, o en sí mismos. Por supuesto que cada uno de ellos tiene bases en la realidad, más nuestra experiencia del "yo" y del "no-yo" no es una experiencia directa de "las cosas en sí mismas", sino de "las cosas tal y como aparecen ante nosotros"; sólo se experimentan versiones *fenoménicas* del "yo" y el "no-yo".

... cada uno de nosotros, a través de la intencionalidad, ciertamente "construye" a otros; en el sentido de que cada una de nuestras expe-

riencias de los otros ocurre desde un único y, a final de cuentas, no compartible, punto de vista.

Si, por ejemplo. Te experimento como inteligente o no inteligente, como mujer u hombre, como negro o blanco, o como cualquier otra característica que te defina que yo pueda aplicarte. Todas estas características pueden ser vistas como productos de *mi* interpretación intencional de ti, y *no* "hechos objetivos" relacionados con aspectos de tu ser". (Spinelli, 2003).

Una situación que pone lo anterior en evidencia es la atracción física. Donde lo que resulta atractivo para uno puede ser repulsivo para otro y viceversa. Lo que hace atractiva a una persona para otra, es el resultado de una combinación única de conclusiones intencionales. No hay una posición "correcta" en este sentido, ni siquiera puede decirse que una es mejor que otra. Con todo y que la industria del cine y de la moda intente promover ciertos "ideales" de belleza, "siempre habrá un roto para un descosido"; la atracción física está (gracias a Dios!) abierta a una gran variación individual.

Los fenomenólogos argumentan que el "yo" y el "no-yo" son inseparables. Y cada uno es igualmente necesario para la definición del otro.

Cada persona requiere de la presencia de otros en orden de poder definirse a sí mismos. El "yo" solamente se establece al compararse con el "no-yo"; como se mencionó anteriormente, el sistema perceptual capta la realidad a partir de los contrastes. Solo es posible conocerse a sí mismo al comparar aspectos de sí con lo que se ha interpretado en la existencia de otros. No es posible decir de sí mismo si se es hombre o mujer, alto o chaparro, flaco o gordo, inteligente o tonto, guapo o feo, sin compararse explícita o implícitamente con otros.

Esta relación entre el "yo" y el "no-yo" recuerda la relación entre figura y fondo que han estudiado los psicólogos de la Gestalt.

Otro punto importante que surge como conclusión en la Fenomenología, es que, como resultado de las variables únicas que se combinan en cada experiencia de cada persona, ninguna experiencia puede ser completamente compartida por dos personas. "Cada experiencia es única, un fenómeno solitario de la realidad." (Spinelli, 2003).

En cuanto al concepto de empatía, fenomenológicamente hablando se puede decir que "... aunque yo pueda tomar a ese se-

gundo yo como un yo que no soy yo, lo cojo y lo tomo desde mí. El yo real nunca puede dejar de ser." (González, 2000).

Una psicoterapia que se base en la Fenomenología tendrá entonces como particular interés la experiencia subjetiva (intersubjetiva) de la realidad, el análisis de la experiencia de la conciencia. Este tipo de psicoterapia se distingue de aquellas psicoterapias que colocan su acento en el estudio del comportamiento como realidad objetiva, o de aquellas que ponen el foco de su interés en mecanismos teóricamente inconscientes.

Cabe señalar, que se habla de "acento", "principal foco de interés", etc. Es decir que a la Fenomenología no le interesa proponerse como panacea o como la "mejor" o "más correcta" aproximación a la realidad (ello sería contrario a las propias propuestas fenomenológicas); por lo mismo no intenta invalidar o minimizar las propuestas de otras corrientes del pensamiento. Es por ello que los psicólogos y psicoterapeutas que se encuentran influenciados por la Fenomenología suelen no descontar ni invalidar los descubrimientos de otras escuelas de pensamiento. Esta es quizá la razón principal por la que muchos de los terapeutas existencial-humanistas no quieren ser considerados como participantes de una "escuela" o "corriente" independiente en el campo de la psicoterapia.

Por último, es importante no olvidar que debido precisamente a la intencionalidad, la "percepción objetiva de la realidad" es imposible, y que toda percepción estará siempre influenciada por la subjetividad; aunque si sea posible y, de hecho se proponga, una cierta separación de las preconcepciones de la realidad, siempre quedará al menos una vaga reminiscencia de intencionalidad. "La gran enseñanza de la reducción fenomenológica husserliana sería que la reducción completa es imposible". (Merleau-Ponty, 2000). Una vez descrita esta metodología, es posible describir la rama existencial de la Fenomenología. El lugar donde fenomenología y análisis de la existencia se cruzan.

Gracias al encuentro entre *fenomenología-y-filosofía existencial* la conciencia se convierte en una práctica cuyos efectos de *lucidez*, bajo la modalidad de sus múltiples *objeciones*, no se dejan sólo *pensar* (en lo que la *ilustración* fenomenológica desempeña un papel insustituible), sino que ante todo *se dejan sentir*. (Moreno, 2000).

... si algo constata finalmente la fenomenología es que estamos embarcados en la experiencia, arrojados al mundo, inmersos en la historia, comprometidos intersubjetivamente... y que, por tanto, en efecto existimos.

MORENO.

Si un árbol cae en un bosque despoblado... ¿Hace algún sonido al caer?

KOAN ZEN.

BIBLIOGRAFÍA

- Cohn, H. (1997) *Existential thought and therapeutic practice*. SAGE. Londres
- Frankl, V. (1984) *Psicoterapia y humanismo*. Fondo de Cultura Económica. México.
- _____. (1990) *Ante el vacío existencial*. Herder. España.
- _____. (1999) *El hombre en busca de sentido*. Herder. España.
- González, E. (2000) *Psicología fenomenológica*. Biblioteca nueva. España.
- Husserl, E. (1992) *Invitación a la fenomenología*. Paidós. España.
- Kuhn, H. (2004) *La estructura de las revoluciones científicas*. Fondo de Cultura Económica. México.
- Luyten, W. (1967) *Fenomenología Existencial*. Ediciones Carlos Lohlé. Buenos Aires.
- Merleau-Ponty, M. (2000) *Fenomenología de la percepción*. Ediciones Península. España.
- Moreno, C. (2000) *Fenomenología y filosofía existencial*. Síntesis. España.
- Robine, J. (2002) *Contacto y relación en psicoterapia*. Cuatro Vientos. Chile.
- Spinelli, E. (2003) *The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology*. SAGE. Londres.
- van Deurzen, E. (2000) *Everyday mysteries. Existential dimensions of psychotherapy*. Routledge. Londres.

* YAQUI ANDRÉS MARTÍNEZ ROBLES. Psicólogo. Maestría en Psicoterapia Humanista. Doctorado en Psicoterapia. Especialidad en Psicoterapia Gestalt. Miembro de The Society for Existential Analysis. Fundador y coordinador del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial (CEPE), donde imparte formación en Psicoterapia Existencial. www.psicoterapiaexistencial.com Docente y psicoterapeuta de individuos y de grupos. yaquiandres@yahoo.com.mx; yaqui@psicoterapiaexistencial.com