

Tomeu Barceló

# La sabiduría interior

Pinceladas de filosofía experiencial

Desclée De Brouwer

# Índice

<b>Prólogo por Carlos Alemany</b> .....	11
<b>Introducción</b> .....	15
<b>1. Materia, vida y conciencia</b> .....	21
La partícula de Dios .....	21
El salto a la vida .....	26
El misterio de la conciencia .....	30
<b>2. Centrándonos en las personas</b> .....	37
Destellos del Maestro Carl .....	37
Ser la persona que uno es .....	41
Mirar dentro .....	45
<b>3. La sabiduría interior</b> .....	53
Los primeros sabios .....	53
Existencialistas y fenomenólogos .....	59
La realidad no es independiente de uno mismo .....	64
<b>4. La fuente de la sabiduría</b> .....	69
Una aguja en un pajar .....	69
La conciencia hecha carne .....	74
Algo se autopropulsa .....	78

<b>5. ¿Quién hay ahí dentro?</b> . . . . .	85
Una sensación sentida corporalmente . . . . .	85
Un mecanismo que lleva hacia adelante . . . . .	91
Un sujeto que siente . . . . .	95
<b>6. Aprender a escuchar dentro</b> . . . . .	101
El contacto con uno mismo . . . . .	101
Alguien nos puede ayudar . . . . .	106
Responsabilizarse de uno mismo . . . . .	110
<b>7. Una puerta de acceso</b> . . . . .	117
Focusing: una filosofía práctica . . . . .	117
Los pasos para acceder . . . . .	121
Recibir lo que vino . . . . .	129
<b>8. Bajar a las profundidades</b> . . . . .	133
Una tarde en Maintencillo . . . . .	133
Un espacio más allá de la mente . . . . .	138
Un orden implicado . . . . .	143
<b>9. Un lenguaje para el cuerpo</b> . . . . .	149
El fenómeno del lenguaje . . . . .	149
La simbolización de la experiencia: el referente directo . . . . .	155
La relación entre el símbolo y la experiencia . . . . .	162
<b>10. Un cuerpo para pensar</b> . . . . .	167
El pensamiento complejo . . . . .	167
El pensar intuitivo . . . . .	173
Pensar desde el cuerpo . . . . .	177
<b>11. Gestos, sueños y metáforas</b> . . . . .	183
La expresión no verbal . . . . .	183
El lenguaje de los sueños . . . . .	189
Una nota sobre la metáfora . . . . .	196

## ÍNDICE

<b>12. La sabiduría compartida</b> .....	201
La conexión con los otros .....	201
Comprender las interacciones .....	204
Cuerpos hologramáticos .....	209
<b>13. La comunicación de la sabiduría</b> .....	219
Ejercer el diálogo .....	219
La comunicación auténtica .....	224
El encuentro .....	229
<b>14. Sabidurías comprendidas</b> .....	235
El "como si" .....	235
La empatía del cuerpo .....	240
El peligro de la identificación .....	249
<b>15. La sabiduría inacabada</b> .....	253
Indicios de lo desconocido .....	253
La sabiduría en movimiento .....	257
Se hace camino al andar .....	264
<b>Bibliografía</b> .....	269

# Prólogo

*por Carlos Alemany*

*Tu cuerpo sabe la dirección de la curación y de vida. Si tomas el tiempo para escucharlo te proporcionará los pasos en la dirección debida.*

*(Eugene T. Gendlin)*

En la nochebuena del año 2012 Eugene Gendlin cumplió 86 años. A pesar de su avanzada edad, ha continuado reflexionando sobre la filosofía, la psicoterapia y los asuntos que conforman la experiencia humana.

Gendlin es el padre de lo que hemos venido denominando *filosofía experiencial* o, como él mismo la llama, *filosofía de lo implícito*. Sus aportaciones se originaron con un descubrimiento curioso. Después de escuchar múltiples grabaciones de entrevistas terapéuticas halló en sus investigaciones que la persona que lograba éxito y mostraba un cambio real y tangible podía preverse a partir de la segunda o tercera entrevista. Lo que hacían estas personas era distinto a lo que hacían los demás pacientes. Descubrió que no era la técnica utilizada por el terapeuta la que producía el cambio. La diferencia residía en *cómo hablaban los pacientes*. Esta distinta forma de hablar era solo una muestra externa de lo que estos pacientes con éxito hacían dentro de sí mismos. Las personas con éxito hablaban más despacio, se paraban como consultando a

su interior de vez en cuando antes de continuar expresándose. El hallazgo era contrario a sus suposiciones iniciales puesto que la terapia no enseñaba a los pacientes esta habilidad, sino que ya la poseían por sí mismos. Gendlin denominó a esa destreza interior de conexión *acto interno*, promotora del cambio y la sanación.

La investigación le mostró que estos pacientes con resultados positivos ya disponían de esta destreza y la iban perfeccionando, en cambio aquellos pacientes que no lograban el éxito terapéutico no la tenían en absoluto y tampoco la aprendían durante el proceso. Gendlin averiguó que este acto interno era un proceso mediante el cual la persona establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal consistente en el sentir del cuerpo a partir de una situación particular de referencia. Desde entonces, Gendlin instrumentó una herramienta, *focusing* (1969) que nos ayuda a acceder a este conocimiento interior, y se dedicó a investigar el funcionamiento de este acto interno.

Tomeu Barceló entró en contacto con las aportaciones de Gendlin mientras se estaba formando con Carl Rogers con quien Eugene Gendlin había colaborado una docena de años. Más tarde Tomeu se formó conmigo en la filosofía experiencial de Gendlin y en *focusing* y obtuvo los títulos de *Focusing Trainer*, *Focusing Oriented Psychotherapist* y *Certifying Coordinator* por el *The Focusing Institute* de Nueva York presidido por Eugene Gendlin. Como Coordinador Nacional y presidente del Instituto Español de Focusing, Tomeu Barceló dedica una buena parte de su quehacer a la formación, la investigación y la divulgación de la filosofía experiencial y el *focusing* en España y Latinoamérica.

Como filósofo, Tomeu no se limita a reproducir las aportaciones de Gendlin, sino que ha sido capaz de reflexionar sobre los mecanismos de este acto interno que descubrió Gendlin y de sistematizar con acierto los procesos que facilitan el despliegue de lo que ha denominado *sabiduría interior*.

## PRÓLOGO

En este nuevo libro de Tomeu Barceló, el autor aborda, con un estilo divulgativo y profundo al mismo tiempo, las condiciones para acceder a esta sabiduría que inherentemente poseemos y los caminos para acrecentarla.

El autor recorre en los primeros capítulos del libro los antecedentes científicos, antropológicos y filosóficos que nos ayudan a comprender la consistencia de la sabiduría interior y la evidencia de su manifestación en las personas y en el proceso de la vida.

Explica después magistralmente en qué consiste este conocimiento interno basándose en las investigaciones de Gendlin y en su propia experiencia, y nos otorga caminos sobre cómo acceder a este espacio profundo de conocimiento corporalmente sentido que abarca sensaciones, intuiciones, pensamientos, e incluso sueños que precisan ser significados y comprendidos.

En los últimos capítulos, a partir especialmente del capítulo 12, Tomeu Barceló da un paso más y reflexiona sobre la manera adecuada de compartir intersubjetivamente nuestra sabiduría, comunicarla, comprender la experiencia de los otros y configurarla cooperativamente.

Para terminar, el autor sostiene que la sabiduría y el conocimiento interno continúan desplegándose en el proceso de la vida y que, en consecuencia, no consiste en un resultado definitivo sino en un proceso inacabado. Ciertamente todavía precisamos más investigaciones para poder explicar muchos fenómenos desconocidos y sorprendentes que nos ocurren, sin embargo, como asevera el autor, *la todavía incipiente filosofía experiencial puede proporcionar significados que abran la puerta a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión y solidaridad.*

Nos encontramos ante una obra que revela una amplia experiencia de su autor en contacto con personas y grupos que se forman y practican el *focusing* de Gendlin. También un gran conocimiento,

fruto sin duda de una profunda reflexión sobre el enfoque centrado en la persona y la filosofía experiencial. El tono vivencial que tiñe esta obra combina con la erudición en el conocimiento de los procesos personales internos y de las relaciones humanas. Su lectura resulta amena, y el realizarla me ha supuesto un grato placer.

Felicito a Tomeu por este trabajo y me complace enormemente que me haya otorgado el honor de prologarlo.

*Carlos Alemany Briz*  
*Coordinador Nacional diplomado del The Focusing Institute.*  
*Nueva York*  
*Presidente de Honor del Instituto Español de Focusing.*

# Introducción

*El corazón tiene razones que la razón no comprende.*  
(Blaise Pascal)

Vivimos en un mundo de incertidumbre. La incertidumbre del mundo se muestra, entre otros factores, en la indeterminación que caracteriza nuestras actuales crisis. No exclusivamente las económicas, también las políticas, la crisis de valores, las crisis en nuestras relaciones interpersonales y, fundamentalmente, nuestras crisis internas.

Muchas personas se sienten inciertas consigo mismas, perdidas en una maraña complicada de información, con dificultades para afrontar los problemas de la vida o con temor a lo que nos depara el futuro.

La filosofía experiencial puede ayudarnos a desatascarnos, a vivir mejor la incertidumbre, a sentirnos más seguros en nuestras decisiones, a resolver nuestros conflictos.

La mayoría de las personas hemos experimentado, en algún momento, al menos uno de un conjunto de fenómenos internos que se ha manifestado a modo de alguna intuición sobre algo de lo que no teníamos ninguna evidencia racional, pero que nos provocaba una certeza subjetiva en relación a lo entrevisto. Lo más probable es que la experiencia confirmara la intuición, ignorando las con-

vicciones racionales. En otras ocasiones este fenómeno interno ha adoptado la forma de lo que llamamos “presentimiento”, a modo de algo anticipatorio que luego ha acontecido, también podemos experimentar visualizaciones sobre hechos que están ocurriendo lejos de donde nos encontramos en un momento; o bien, en ocasiones, sorprendentemente recordamos algo que permanecía completamente olvidado en nuestra memoria. Muchas veces hemos adoptado decisiones desde nuestras “corazonadas” aunque la razón nos indicara todo lo contrario, y lo curioso es que estas decisiones han resultado ser gratificantes y satisfactorias.

Todas estas experiencias las hemos sentido en nuestro foro interno, en nuestro cuerpo, a modo de sensaciones físicamente sentidas que tenían una gran carga de intensidad y nos generaban una certeza indiscutible, a pesar de no ajustarse al “sentido común” que nos indicaba la razón, o a las deducciones de nuestra mente pensante.

La filosofía se ha venido ocupando, a lo largo de la historia, de la razón. Una razón que ha sido adjetivada en sus múltiples acepciones y, en consecuencia, ha sido analizada como razón instrumental, razón pura, razón práctica, razón crítica, razón vital, razón utópica, razón especulativa, razón comunicativa y otras muchas concepciones según la función esencial que se le otorgaba. Todas ellas, sin duda, han pretendido desentrañar las vicisitudes de nuestro proceso de conocer, de comprender el mundo y de situarnos en él. Pero solo de forma tangencial la filosofía académica ha considerado estas razones del corazón que ya señalaba Pascal en su pugna con Descartes. Y parece que ciertamente hay razones del corazón que poco entienden de deducciones lógicas o de formalidades analíticas.

A lo mejor la filosofía debe empezar a explorar la razón experiencial, un nuevo tipo de razón que contendría estas razones del corazón que la razón no comprende y que, en buena medida, consiste en la sabiduría interior que todos experimentamos alguna vez

y de la que ya hablaron los primeros sabios en los orígenes del quehacer filosófico. Corresponde a la filosofía significar la experiencia humana. Las razones del corazón forman parte también de nuestra experiencia. No se trata de otorgar una nueva responsabilidad a la filosofía, sino que, en realidad, la filosofía misma consiste en intentar dar nombre a la experiencia. Adentrarnos en los significados profundos de la experiencia nos ha de permitir acrecentar un mayor conocimiento, una mayor comprensión del mundo y de nosotros mismos. También nos ha de procurar vivir la vida con más plenitud, por lo que debe disponer de métodos pragmáticos para transformar la experiencia si fuera preciso.

El filósofo y psicoterapeuta Eugene T. Gendlin es el promotor, pensador y formador de lo que venimos en llamar *filosofía experiencial* o, como a él mismo gusta decir, *filosofía de lo implícito*. Su pensamiento explora la subjetividad desde lo corporalmente sentido como una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia autenticidad misteriosa y profunda del ser humano.

Pero no podemos comprender la filosofía experiencial en sus profundas contribuciones solo de la mano de Gendlin. Porque, si bien Gendlin desentraña esa complejidad del proceso de la vida, del fenómeno implícito autogenerado que contiene una profunda sabiduría que podemos sentir en nuestro propio cuerpo; también recurre a concepciones de la física moderna y se nutre de otras aportaciones anteriores, en especial de Carl Rogers y de la filosofía existencialista y fenomenológica.

Pero además Gendlin no ha creado un modelo sistemático y cerrado de comprensión de nuestra experiencia interna, sino que solamente ha impulsado un camino para comprender en qué radica nuestra sabiduría interior sentida y significada; porque si la filosofía consiste en significar la experiencia, la significación de esta experiencia es la misma sabiduría, la cual le otorga sentido. Desde esta óptica Gendlin es un gran filósofo.

Sin embargo, la filosofía experiencial no constituye un sistema acabado ni homogéneo. Ni siquiera la palabra “experienciar” figura en el diccionario de la Real Academia. Estamos todavía en los inicios y por ello seguimos motivados en seguir pensando la sabiduría interior.

La sabiduría interior no es algo dado ni pertenece a unos pocos filósofos. La sabiduría es una posibilidad. Se despliega a medida de nuestra experiencia, de la capacidad que tengamos de significar nuestra experiencia, de la voluntad de comunicar auténticamente nuestra experiencia interna a otro y de la captación de la experiencia de la otra persona.

Según sea nuestra disposición para otorgar significados compartidos que transformen la misma experiencia implícita, la sabiduría puede ir configurándose cada vez más en un mecanismo de autopropulsión.

Este libro intenta esbozar una comprensión de nuestra sabiduría interna y proponer métodos para desplegarla; se trata de mirar cómo funcionamos por dentro y cómo funcionar mejor. Intento aportar mi propia experiencia y mis propias reflexiones, no exponer académicamente los postulados de Eugene Gendlin –para ello sería suficiente con leer sus libros–, si bien sus aportaciones han conformado mi manera de procesar mi experiencia y mi pensamiento. También otras contribuciones han significado mucho para mí, especialmente las de Carl Rogers, y otras que mencionaré a lo largo de los diversos capítulos. Todas ellas tienen que ver con la filosofía experiencial que aspira a comprender las razones del corazón y su sentido.

Cada tema planteado en los diversos capítulos da para una más profunda reflexión, porque la intención, en esta ocasión, no es tanto ahondar intensamente en cada uno de los aspectos de la filosofía experiencial, sino divulgarla. Se trata de sacarla de sus aposentos y reivindicar su lugar en el pensamiento contemporáneo. De ahí el subtítulo elegido: *pinceladas de filosofía experiencial*.

## INTRODUCCIÓN

Estoy convencido de la extraordinaria utilidad de la filosofía experiencial para la comprensión del mundo y de nuestro comportamiento. Nos proporciona la posibilidad de un mejor bienestar interno, crecimiento personal, desarrollo de nuestras capacidades inherentes, resolución de nuestros conflictos, avance del conocimiento, vivencia de unas relaciones personales más enriquecedoras, cultivo de la espiritualidad y de otras muchas facetas de la vida, entre ellas, la propia salud física.

La grandeza de la filosofía experiencial reside en que, además de proveernos de un modelo de comprensión del mundo y de nosotros mismos, nos otorga un método práctico para acceder a nuestra sabiduría interior. A este método le llamamos *focusing* y consiste en saber estar atentos a nuestras sensaciones corporalmente sentidas, vislumbrar su significado y entrever la direccionalidad constructiva que contienen. Se trata de comprender y dialogar con estas razones del corazón que la razón exclusivamente mental no comprende.

Busquemos dentro de nosotros mismos y compartamos con otras personas lo que encontremos. La filosofía experiencial nos ofrece un camino para esta tarea.

# 1

## Materia, vida y conciencia

*Al principio era el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios... Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.*

*(Jn, 1:1 / Jn, 1:14)*

### La partícula de Dios

Es tarde y me cuesta conciliar el sueño. Mi cabeza se entretiene en hacerme un montón de preguntas que no soy capaz de responder, así que decido levantarme para intentar distraerme en otra cosa y esperar a que el insomnio de esta noche desaparezca y me deje descansar. Salgo a la terraza para fumar un cigarrillo porque en la habitación de este hotel familiar está prohibido. La noche está tranquila y la temperatura primaveral es muy agradable. Levanto mis ojos hacia el cielo de San Isidro, en las afueras de Buenos Aires y curiosamente puedo contemplar el espectáculo. Hoy, casi excepcionalmente, el firmamento de Buenos Aires está limpio, como si no hubiera rastro de la contaminación cotidiana. La cruz del sur es hermosísima y se vislumbra perfectamente. La belleza ante mis ojos es francamente impresionante. Mi cabeza, sin embargo, sigue interrogándose con intensidad.

Sé que el firmamento que ahora estoy observando no es una fotografía de las galaxias y las estrellas de ahora, sino que se trata de cómo era este rincón del universo hace muchísimos años, de modo que es como si estuviera mirando hacia atrás en el tiempo, porque la luz que vemos ahora empezó a salir de su lugar de origen hace millones de años.

Me pregunto cómo el universo pudo haber surgido de una nada, de energía cero, sin violar el principio físico de la conservación de energía. Los físicos dicen que la energía total del Universo sigue siendo cero y que el cosmos sigue expandiéndose de manera acelerada, aún conservando la energía.

Para Stephen Hawking el universo sigue creándose a sí mismo y como no tiene frontera es autocontenido, no puede ser creado ni destruido. Es como si el cosmos se enseñara a sí mismo a crecer en complejidad mientras va evolucionando.

Para que el universo siga expandiéndose de forma acelerada debe existir alguna fuerza mayor que cancele la acción de la gravedad de la materia de las galaxias y, como cualquier fuerza, debe venir dada por alguna energía. Los físicos han llamado a esta energía misteriosa “energía oscura”. Si existe esa energía oscura, como nos indica la física, atendiéndonos al principio de equivalencia de Einstein entre la masa y la energía, tiene que haber también una materia asociada, la materia oscura. La cantidad de esta materia, dicen los físicos, es muchísimo mayor que la materia de la que están compuestos los planetas y las estrellas, pero no emite ni absorbe luz, ni siquiera la refleja aunque tenga un gran potencial gravitatorio; de ahí su nombre de oscura.

En este universo expansivo la probabilidad de que se genere vida es mucho menor que la probabilidad de encontrar un átomo particular entre todos los existentes en el cosmos.

El origen de la vida es un milagro en este conglomerado de masas y energía y precisó muchas condiciones para ponerse en

marcha. Resulta sin duda muy sorprendente que exista en nuestro universo, tan explicado por la física con un sumario de ecuaciones ajustadísimas, el fenómeno de la vida en evolución en un planeta singular, lejos del centro del universo, que orbita alrededor de una estrella insignificante de una simple galaxia de entre millones.

Sin embargo, me parece que la mejor manera de interrogarnos acerca de la vida, la conciencia y el universo, es suponer que no son cosas separadas sino aspectos de un mismo fenómeno. Y bien pudiera ser que, en virtud del principio de incertidumbre, pudieran aparecer azarosamente procesos inusuales relacionados con las interacciones del carbono que constituye la base de la vida tal como la conocemos.

De la vida parece emerger la conciencia. La conciencia todavía no puede ser explicada perfectamente por la ciencia actual. Pero lo que la ciencia explica, al menos, es que la conciencia siempre aparece unida a alguna porción de materia, aunque muchas porciones de materia aparentan, a simple vista y sólo a simple vista, no tener conciencia.

Históricamente hemos pensado en dualidades: cuerpo y alma, bueno y malo, energía y materia. Einstein nos previno de la inseparabilidad de la materia y la energía y de su inevitable equivalencia. La física cuántica siguió en sus prevenciones, y nos alertó de la imposibilidad de separar la materia de la conciencia. Al final a Merleau-Ponty<sup>1</sup> se le ha dado la razón: somos conciencia encarnada. Conciencia y materia no son sino las dos caras inseparables de lo real.

Si la conciencia sigue todavía inaccesible para la ciencia, en las últimas décadas los físicos han llegado a comprender la estructura íntima de la materia y sus procesos interaccionales a nivel microscópico. Pero siguen enfrascados en responderse sobre cuál es el origen de la masa de las partículas subatómicas.

---

1. Merleau-Ponty (1908-1961), filósofo existencialista-fenomenólogo francés.