

ACTUALIDAD DEL PENSAMIENTO DE WILLIAM JAMES EN ALGUNAS APLICACIONES PSICOTERAPÉUTICAS HUMANISTAS*

1. Introducción

El presente trabajo quiere ser una descripción de la presencia y vigencia de aportaciones de William James en algunas de las prácticas psicoterapéuticas actuales.

Para ello, y tras un breve resumen de la obra de W. James en relación con la psicología, se señalan algunas coincidencias entre sus afirmaciones y las que realizan algunos modelos psicoterapéuticos utilizados hoy. Explícitamente dejaremos fuera de nuestro estudio el modelo de Modificación del Comportamiento, justamente porque ya es habitualmente reconocido el carácter de precursor de William James respecto a dicha corriente. Y a continuación se centrará en forma más detallada en el desarrollo que la denominada *corriente de conciencia* ha tomado en el Focusing de Gendlin y en la Psicoterapia Gestáltica de Perls.

No intentamos ir más allá del señalamiento de coincidencias o concordancias, puesto que los datos de que disponemos no nos permiten afirmar de una manera incuestionable que esos distintos modelos hayan bebido directamente de William James. Pero sí plantearemos las sospechas acerca de la influencia, directa o indirecta, de éste autor en ellos.

Por otra parte, nos parece que es adecuado al pragmatismo de James el corroborar que aquellas aportaciones a las que nos referiremos "*funcionan*" en la práctica – entendido ese término en sentido no caricaturesco, como advierte Copleston (1966)- y por ello podríamos afirmar desde su enfoque que "son verdaderas" y de hecho están siendo instrumentos eficaces al servicio del objetivo que él persiguió como prioritario en su obra, según afirman algunos autores como Phelan (1968): *el mejoramiento de calidad en la experiencia del ser humano singular*.

2. William James: Su persona y su obra

A manera de esbozo muy esquemático sobre su vida, diremos que William James nació en Nueva York en 1842, en el seno de una familia a la que podríamos calificar de "brillante" y de poco convencional: su padre, Henry, autor de numerosos escritos religiosos, era considerado un intelectual excéntrico; su hermano, el novelista Henry y su hermana Alice, también escritora, sufrieron, al igual que el propio William, importantes desequilibrios psicológicos.

Tras una educación en la que no faltaron los viajes y estudios en Europa, un primer intento de convertirse en pintor que fracasó por falta de capacidad e interés y un segundo intento de estudiar Ciencias Químicas que fracasó también por falta de salud suficiente para resistir el clima del laboratorio, inició en 1864 y sin demasiada convicción su carrera como médico en la Harvard Medical School. Obtendría el título en 1869, tras haber vivido la experiencia de un año en Brasil (en una investigación

* Este capítulo fue presentado por Ana Gimeno-Bayón como uno de los trabajos de doctorado en la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación, Sección de Psicología, en la Universidad de Deusto.

biológica sobre flora y fauna) y de la constatación de la fragilidad de su salud física y psíquica, con las limitaciones que ello significaba para su trabajo. La convalecencia tuvo lugar en Alemania, en el balneario de Teplitz, mientras continuaba sus estudios en Dresden, Berlín y Heidelberg.

Entre 1869 y 1872 le acompañó constantemente la idea del suicidio. Hundido en una depresión en la que destacaba un profundo conflicto existencial subyacente, en la que los sentimientos religiosos y la filosofía determinista se debatían en forma reiterativa, encontró una salida a raíz de la lectura del filósofo Renouvier. La influencia de éste le permitió dar un voto de confianza a la posibilidad del libre albedrío y ello le permitió ir tomando confianza en la vida.

En 1878 contrae matrimonio y en 1879 se le nombra profesor de fisiología en Harvard. Mas William James nunca aceptó tratar por separado esta materia, y su aspiración era ofrecerla en forma unitaria con la psicología y la filosofía. Este enfoque interdisciplinar, como luego veremos, va a ser determinante a la hora de realizar sus aportaciones psicológicas. Posteriormente hay un ir y venir de una a otra materia, incluso en el plano académico: en 1876 es nombrado profesor auxiliar de psicología; 1880 es nombrado profesor auxiliar de filosofía y en 1885 catedrático de filosofía, para volver en 1889, como catedrático, a la Psicología.

Hasta su muerte en Chocorua en 1910 (New Hampshire), se constituyó en un punto de referencia para la vida intelectual de Estados Unidos. Dejando aparte la ferviente acogida que tuvieron sus conferencias dadas en Europa, y la amistad con algunos intelectuales de este continente como Bergson, Kipling, Papini, o Spencer, su influencia fué determinante para la Psicología americana de principios de siglo, tanto como profesor en Harvard (donde tuvo como discípulos, entre otros, a George Santayana y a Gertrude Stein) como a través de sus escritos.

De éstos últimos hay que destacar *The Principles of Psychology*, un gran tratado que se gestó durante doce años (1878-1890) y en el que se perfilan algunas de las líneas que más tarde abordará la psicología. Se le puede calificar de precursor del conductismo, al presentar las ideas como hábitos para la acción; a la vez, adelanta hallazgos de la Psicología de la Gestalt de manera que algún autor, como Boring (1950), recoge expresiones como la de que "*él fundó la psicología de la Gestalt, veinticinco años antes de que ésta naciera*"; otros autores, como Rollo May (1968) lo cita dentro de la Psicología Existencial, diciendo:

Los elementos existenciales de James incluyen, en primer lugar, su insistencia apasionada en la inmediatez de la experiencia. Hizo, además, hincapié sobre la voluntad y la decisión, afirmando que el compromiso constituía un requisito previo para el descubrimiento de la verdad (May, 1968, p.).

Además de esta obra, conviene también mencionar con especial relieve *The Varieties of Religious Experience*, publicada en 1902, como recopilación de las conferencias pronunciadas en Edimburgo durante 1901-1902, en la que estudia las experiencias religiosas individuales, al margen de las instituciones. En ese estudio no duda en diferenciar entre creyentes religiosos sanos psíquicamente y enfermos del alma. Éstos últimos se regeneran mediante una experiencia de conversión. También aquí James va a actuar como precursor de autores de la Psicología Transpersonal como Tart (1980), Wilber (1983), Grof (1985), y tantos otros que estudiarán experiencias individuales de estados de conciencia alterados y que, a

veces, experimentarán con dichos estados mediante la inducción a través de la droga y que no dudan en reconocerle como un pionero de su estilo de investigación, cuando señala, por ejemplo, que

Varieties, de William James, fué una investigación clásica, la cual llegaba a la conclusión de que el manantial de la religión no era la creencia ni la fe, sino la experiencia directa. (Wilber, 1983, p. 109)

Con anterioridad había publicado, en 1897, *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*. También hay que citar, entre sus obras más destacables: *Essays in Radical Empiricism*, publicado en 1904; *Pragmatism*, publicado en 1907; y *The Meaning of Truth*, que vio la luz el año 1909.

Los comentaristas de James lo retratan como persona cordial, original, brillante, de un estilo comunicativo sumamente imaginativo y colorido, a la vez que poco sistemático, capaz de escuchar voces procedentes de campos y pensamientos opuestos. Phelan lo retrata como un personaje interdisciplinar del que dice:

Esta meta suprema (el mejoramiento de la calidad de la experiencia del individuo), esta orientación humanista determinó su pensamiento tanto en metafísica como en religión, en epistemología como en problemas sociales. James fue, ante todo, un humanista; solo en segundo lugar fué psicólogo, filósofo, y hombre de letras con talento (Phelan, 1968, p.).

3. Algunas coincidencias (¿o influencias?)

Cuando se lee a William James a la luz de algunos de los actuales modelos de Psicología y de Psicoterapia (o a la inversa, éstos a la luz de aquél) es difícil pensar que dicho autor no haya influido directa o indirectamente en ellos. Más difícil se hace demostrar esa influencia. Y no olvidemos que William James (1909) se refería a la verdad como algo que *acontece* en un momento dado a una proposición, que se *hace* por verificación o convalidación. Por lo tanto la afirmación acerca de su influencia la dejaremos, todo lo más, como verdad *in posse* y nos limitaremos a hablar de coincidencias.

Sin embargo, queremos llamar la atención sobre el hecho de que tales coincidencias podrían entenderse, en la mayoría de los casos, como aplicaciones psicoterapéuticas de algunos hallazgos de James (en coincidencia o a partir de su influencia sobre otros autores) y que permiten afirmar entonces como válidos (o verdaderos, en la terminología de aquél) dichos hallazgos. Veamos algunos de ellos.

En primer lugar citaremos la presencia de su concepción de la verdad como hipótesis utilitaria como una de sus planteamientos más fuertemente vigentes en diferentes psicoterapias actuales.

Y vamos a empezar con la coincidencia entre su concepción de lo verdadero y el trabajo de la Terapia Familiar Sistémica en base a hipótesis. En este modelo, de entre las diferentes hipótesis explicativas del síntoma, se elige una como "verdadera" y se realizan intervenciones en base a ese planteamiento. Si las intervenciones dan el resultado que se pretendía, se entiende que la hipótesis es verdadera. Si no se logra ese resultado, la hipótesis es falsa y habrá que elegir otra. La verdad es entonces una propiedad de algunas de nuestras proposiciones,

no es una propiedad de las cosas. Las realidades, en sí mismas, no son ni verdaderas ni falsas: simplemente *son*.

En este sentido podemos hablar del pragmatismo como método terapéutico de la Terapia Familiar Sistémica. La verdad o falsedad de una proposición se demostrará a través de las consecuencias prácticas de la misma. Y al igual que ocurre en William James, la verdad sólo puede conocerse como tal, retrospectivamente. Bien es cierto que, como señala Hoffman:

Surge entonces esta pregunta: ¿Hay una hipótesis verdadera? Obviamente, algunas son más "verdaderas" que otras [...] El grupo de Milán se enfrenta a este problema citando el Oxford English Dictionary, que define una hipótesis como "suposición hecha como base para razonar, sin referencia a su verdad, como punto de partida para una investigación". [...]

Si es "viable" en el sentido de una suposición sobre la cual basar un experimento, esto es algo que sólo en retrospectiva puede juzgarse, y aún entonces, retrospectivamente. Para el momento en que una hipótesis parezca justificada por el curso de los hechos, la familia presentará una configuración distinta, lo que significa que la hipótesis original debe ser revisada, o aún totalmente suprimida. Sin embargo, sospechamos que una hipótesis bastante compleja soportará la prueba del tiempo y al menos formará un núcleo para el cuadro que empieza a aparecer, cuando familia y equipo pasen, juntos, por diversos cambios. (Hoffman 1981, p. 274)

Vemos aquí puesto en funcionamiento práctico el tipo de pensamiento que aún en James pragmatismo y empirismo radical. Aquí, por cierto, cuando se habla de una hipótesis "viable" James hablaría, probablemente, de verdad potencial. Quiere eso decir que, aún no habiendo sido verificada, no se trata de elegir afirmaciones arbitrarias. Tanto William James como la Terapia Familiar Sistémica, cuando hablan de una teoría verdadera o de una hipótesis viable (términos acaso intercambiables) no lo están planteando desde el puro subjetivismo del sujeto que formula la teoría o la hipótesis: el hecho de exigir la funcionalidad significa que, además de no ser incompatible con creencias o experiencias anteriores ni con el sentido común, conduce hacia un resultado razonable y verificable. La funcionalidad implica la satisfacción de un interés, pero no permite elegir cualquier hipótesis por el simple hecho de que realice dicha satisfacción.

Por otro lado, James señala que toda creencia puede ser revisada y que si bien las categorías que usamos son producto del curso de la experiencia y es indispensable su uso, pueden ir cambiando conforme este curso evoluciona. El concepto de afirmaciones verdaderas o falsas se convierte aquí en un proceso dinámico, imposible de separar de la propia realidad cambiante. La capacidad creativa a la hora de "crear verdades" (y en el caso de la Terapia Familiar Sistémica, verdades relacionales) es común.

Tanto en nuestra vida cognoscitiva como en nuestra vida activa somos creadores. Añadimos, tanto al sujeto como al predicado, parte de la realidad. El mundo es realmente maleable, está esperando recibir su toque final de nuestras manos. Como el reino de los cielos, sufre voluntariamente la violencia humana. El hombre engendra verdades acerca de él. [...]

para el racionalismo la realidad está ya hecha y completa desde la eternidad, en tanto que para el pragmatismo está aún haciéndose y espera del futuro parte de su estructura. (James, 1907 p. 197)

En James y en la Terapia Familiar Sistémica la idea o hipótesis es plan de actuación que puede hacer que cambie la realidad existente en un momento dado y, por lo

tanto, que lo que en un momento dado sirve para explicar la experiencia del presente, tenga que ser revisado a la vista de las experiencias que van teniendo lugar y respecto a las cuales esa hipótesis (que acaso era "verdadera" en un momento dado) ahora ya no lo es. La verdad de James y la verdad hipotética del grupo de Milán son, más que una posesión estática, una flecha indicando el camino a seguir para encontrar un determinado logro. Y si el pragmatismo de James admite como "verdaderas" tan sólo las ideas que pueden ser interpretadas en términos de "funciones" experimentables, la misma afirmación podría sostener sin necesidad de matización alguna la Terapia Familiar Sistémica.

Este modelo terapéutico guarda en su interior el mismo concepto utilitario, revisable y cambiante acerca de la "verdad" que caracterizó a James y que provocó las críticas racionalistas al entender que éste confundía la demostración de la verdad con la realidad de la verdad misma.

El mismo sentido de verdad como hipótesis utilitaria se plantea en la Psicología de los Constructos Personales de Georges Kelly. Igual carácter prospectivo y teleológico. Kelly conocía el trabajo de William James, al que cita en la primera página de su obra clave *The Psychology of Personal Constructs* (1955), a propósito de la corriente de pensamiento. Este autor, a la hora de expresar las bases de su trabajo hace afirmaciones como las que siguen:

Una teoría es un instrumento útil, útil porque se pueden derivar de ella toda suerte de nociones coherentes sobre cómo proceder en diferentes situaciones. [...]

... el hecho es que toda teoría, científica o personal, tiene englobada en ella gran cantidad de conjeturas que no son claras inicialmente a los que la leen; ni incluso son muy evidentes para la persona que las formula por primera vez. [...] Todo esto constituye uno de los objetivos de la psicoterapia, la exploración de conjeturas ocultas en el sistema de constructos del paciente.

Se está intentando decir que el requisito más importante de una buena teoría es que debería ser verdadera. Pero, en cualquier sentido literal, ésta es una especificación imposible de realidad. Ya sabemos que la mayor parte de las teorías formuladas en el pasado han servido en su época y a sus proponentes solamente para ser desplazados por otros [...]

Esto no es lo mismo que decir que no existe la verdad. [...] Sin embargo, aunque no la captemos plenamente, cada uno de nosotros puede ganar terreno en su búsqueda. [...]

La buena teoría no se desarrolla ella misma indefinidamente sin ser contrastada y verificada. (Kelly, 1967, p. 46)

Más tarde, seguirá comentando el autor el inconveniente que tiene para el paciente de la terapia el captar toda la verdad al estilo racionalista, puesto que ello le impide evolucionar de acuerdo con las nuevas experiencias. Y, al igual que en James, ello no significa un planteamiento idealista, sino que –admitiendo la presencia de realidades más allá de nuestra consciencia– entiende que la percepción de las mismas no es directa. Kelly otorga un papel básico a la capacidad que tiene el ser humano de seleccionar, de entre todos los estímulos que la realidad envía, aquellos que le permiten otorgar un sentido a la misma, en la misma dirección que James (1890, p. 231) señala cuando comenta todos los mundos posibles de extraer "*del mismo caos monótono e inexpressivo*" a modo que un escultor extrae, de entre todas las posibles, unas de las esculturas que esconde en su seno un bloque de piedra.

Esta coincidencia en la capacidad selectiva del ser humano, incluyendo el elegir en qué pensar, subyace en algunas de las intervenciones utilizadas comúnmente, tanto en la Psicología de los Constructos Personales de Kelly, por ejemplo la *técnica de rol fijo* (vid. Feixas-Gallinat, 1989), como en técnicas de Modificación de Conducta, por ejemplo en la detención de pensamiento, y en las Psicoterapias Cognitivas. En todo este tipo de intervenciones, se trata no tanto de realizar afirmaciones dogmáticas cuanto de explorar realidades virtuales más funcionales, más utilitarias, que las que el paciente conoce habitualmente. Todos los juegos "como si" de ensayo de comportamiento –comunes también en el Psicodrama y en la Psicoterapia de la Gestalt- responden a esa convicción.

Otro aspecto del pensamiento de James muy presente en buena parte de las psicoterapias es el de la orientación teleológica del comportamiento humano y en consecuencia, la importancia dada a la causa final (de las señaladas por Aristóteles) frente a otras causas, como la material y la eficiente, subrayadas por otras psicoterapias, causa que –como advierte Rychlak (19 , p. 16)- *"es la que ha provocado más problemas a la ciencia y, en particular, a la psicología"*. Algunas manifestaciones de esa concepción se dan en el Análisis Transaccional de Berne y en la Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder, que sustentan la convicción de la intención positiva de las creencias adoptadas por la persona en un momento dado: la intención de orientar al individuo dentro del marco de la realidad. Y a la vez, la convicción de que esas creencias a las que en un momento dado *les ocurrió* que eran verdaderas, puesto que dictaban comportamientos adecuados a las circunstancias, pueden dejar de serlo al situarse en el proceso cambiante de la realidad. El reconocimiento de esa funcionalidad provisional, tanto en las llamadas *decisiones del guión* del Análisis Transaccional como en los comportamientos sintomáticos en la Programación Neurolingüística, permiten realizar intervenciones en las que el protagonista de la psicoterapia puede reconciliarse con su historia de una manera natural.

En otro orden de cosas, su visión integrada del ser humano, y especialmente en lo que afecta a la incidencia de los procesos corporales en los psíquicos y a la inversa, forma parte del sustrato básico del que se nutren las diferentes psicoterapias corporales (Bioenergética de Lowen, Biosíntesis de Boadella, Sistema de Centros de Energía de Mildermann, *etcétera*). La relevancia psicológica de los cambios corporales y la relevancia corporal de los cambios psíquicos son ya una adquisición para la Psicósomática o los modelos terapéuticos que la tienen en cuenta (hoy día, la mayoría de ellos) y para importantes figuras de la medicina, como por ejemplo Laín Entralgo (1984, 1991) o Rof Carballo (1984).

4. Otras coincidencias: James y Bergson.

Cuando hemos hablado en el apartado anterior de coincidencias o influencias, no podemos omitir la dificultad que supone (a la hora de determinar lo que realmente procede por influencia directa o indirecta de Willam James) la profunda coincidencia a su vez de éste con el pensamiento de su amigo Bergson.

Dichas coincidencias eran tan evidentes para sus contemporáneos que en varias ocasiones se tuvo la sospecha de que se plagiaban entre sí. Por otro lado, la amistad y admiración que mutuamente se profesaban les permitía a cada uno de

ellos estar en contacto con la obra que el otro estaba generando. Parece, sin embargo, que las similitudes responden más a auténticas y genuinas afinidades intelectuales y de intereses entre ambos que a cualquier otro tipo de explicación.

Hay que tener presente que ninguno de ambos autores llegaron a ser iniciadores de una escuela propiamente dicha, aunque ejercieron una importante influencia difusa sobre muchos. Probablemente lo que puede afirmarse con más fundamento es que ambos autores constataron semejanzas en sus conclusiones. Copleston responde a la cuestión en estos términos:

William James saludó la aparición de la evolución creadora, diciendo que señalaba una nueva era del pensamiento; y él fue sin duda influido en alguna manera por Bergson. Pero también es verdad que a Bergson se le ha acusado de buscar su idea de la duración real en la teoría de James sobre la corriente de conciencia. (Bergson negó esto, a la vez que rendía tributo a James, reconociéndole similitudes de pensamiento) (Copleston, 1980, p. 212).

Lo que es un hecho cierto es la profunda simpatía y sentimiento de admiración que Bergson sentía hacia James, y el reconocimiento emocionado de las importantes afinidades que les unieron, habiendo llegado a interpretaciones y conclusiones semejantes por caminos diferentes. Como apoyo de la validez de esta afirmación basta leer el prólogo de Bergson a la edición francesa de *Pragmatism* o los apartados de la autobiografía de Chevalier en que éste, recoge declaraciones de Bergson como las siguientes:

Es un admirable psicólogo –me dice Bergson– el más admirable quizá que haya existido; ha sido una verdadera lástima que haya abandonado la psicología por la metafísica: en todo caso llegó muy tarde a la metafísica. Estábamos muy unidos, él y yo: he observado que, por una circunstancia muy curiosa, las mismas ideas germinaron espontáneamente en James y en mí mismo; llegamos al mismo tiempo, sin conocernos, y por caminos completamente diferentes, a una misma concepción fundamental de la vida del espíritu y de la corriente de la conciencia. Aún más, después de habernos conocido, ocurrió con frecuencia que se cruzasen entre nosotros cartas en las que uno y otro expresábamos simultáneamente los mismos pensamientos. Lo que James encontró como novedad en mis libros, me dice, es el medio de denunciar la insuficiencia del empirismo puro de un Berkeley y de un Hume, para quienes las cosas son tal como se nos aparecen, posición que ha dominado la de Kant y ha supuesto su punto débil. Por lo demás, resulta curioso observar que yo mismo he llegado a la psicología por un rodeo, partiendo de una crítica del conocimiento que tenemos de los datos científicos: pero este rodeo me permitió recoger en camino otros datos (Chevalier, 1960 p. 45).

James escribía para sí, para satisfacer su espíritu, para tranquilizar su alma [...] Fue precisamente por una profundización de la vida psicológica como llegó al descubrimiento del stream of consciousness. Pero admitía que en esta corriente continua de conciencia, hay places of rest y places of flight. En cuanto a mí –que por lo demás conocía los estudios de James sobre la emoción y sobre el esfuerzo desde 1884-1886, los cuales me habían causado gran impresión, en una fecha en la que era desconocido en Francia y yo le había enviado ya Matière et Mémoire había obtenido de él unas gracias de cumplido, y luego, tres años después, una carta entusiasta en la que hablaba de revolución copernicana –, había llegado a un resultado que parecía idéntico, pero que en realidad era bastante diferente; y había llegado por caminos muy diferentes. Por una toma de conciencia de la duración –que se reveló a mi espíritu en ocasión de la lectura de Spencer, de una reflexión sobre la naturaleza y el mecanismo de la evolución, y luego de las paradojas de Zenón sobre el movimiento, que consideré como el problema mismo que yo me planteaba y cuya solución implicaba la solución de todo problema metafísico–, reconocí que el flight era la realidad misma, y que el rest no es más que una consideración del espíritu sobre el flujo al que detiene. Entonces, y sólo entonces, buscando un punto de aplicación para mi investigación, pensé en la vida

interior, a la que estaba más ligado de lo que yo mismo creía en el desprecio que profesaba a todo lo que no era ciencia (Ibidem, p. 299).

En cuanto al prólogo de Bergson, señalemos algunas de las afirmaciones en las que éste se siente particularmente coincidente con James:

Mientras que para las otras doctrinas una verdad nueva es un descubrimiento, para el pragmatismo es una invención. [...]

La estructura de nuestro espíritu es, en gran parte, obra nuestra, o cuando menos obra de alguno de nosotros. Tal es, a mi parecer, la tesis más importante del pragmatismo, aunque no siempre se la haya hecho destacar convenientemente. Y en este punto el pragmatismo continúa el kantismo. Kant había dicho que la verdad depende de la estructura general del espíritu humano. El pragmatismo añade, o cuando menos supone, que la estructura del espíritu humano es el efecto de la iniciativa libre de un cierto número de espíritus individuales. [...]

La realidad, tal como la ve James, es redundante y sobreabundante. Entre esta realidad y la que reconstruyeron las filosofías, yo creo que él habría establecido la misma relación que entre la vida que nosotros vivimos todos los días y la que los actores nos representan, por la tarde, en el escenario... (James,)

Algunas de las semejanzas o coincidencias que podemos apreciar entre las interpretaciones de James y Bergson son las siguientes:

- El estilo vitalista de sus filosofías. A este respecto es interesante constatar que en la original clasificación que establece Bochenski (1947) dentro de la filosofía actual (Filosofía de la Materia, de la Idea, de la Esencia... etcétera), ambos están autores los sitúa en el mismo apartado de *Filosofía de la vida*, porque ambos han sabido penetrar con profundidad en la peculiaridad de la realidad de la vida. Como destaca este autor:

Esta intuición vivida intensamente y expresada con gran fuerza les permitió, especialmente a Bergson y a James, hacer frente con éxito al positivismo y al idealismo dominantes a fines del siglo XIX. En este sentido representa una fuerza revolucionaria que dio origen a una nueva dirección del pensamiento europeo. Gracias a esta visión los filósofos de la vida fueron capaces de analizar, a veces en forma sorprendente, los factores vida y movimiento cientificista en favor de una concepción de la realidad más orgánica y concreta. (Bochenski, 1947, p. 148)

- La interpretación procesual, dinámica, de la realidad y desconfianza respecto a la validez de las visiones que anteponen lo estático para el conocimiento de lo real.

- Identificación de lo más real con lo que fluye constantemente, en un proceso permanentemente innovador y creador, captado principalmente por la conciencia, que en Bergson equivale a la *duración* y que James la percibe como *corriente de pensamiento*.

- Revalorización de la memoria, de la dimensión corporal y del pensamiento intuitivo.

Todo ello nos plantea preguntas, a la hora de rastrear la herencia de William James en las actuales psicoterapias, a pesar de las coincidencias que antes hemos señalado.

Pongamos un ejemplo: Fritz Perls, el fundador de la Psicoterapia de la Gestalt, coincide en bastantes de los puntos claves de su psicoterapia con aportaciones de

William James. Así ocurre en cuanto a la importancia que concede a la atención (1973), la preocupación por las estructuras o pautas de los procesos internos (por el *cómo* de esos procesos), su interés por el *fluir vital*, la indisolubilidad de los procesos psíquicos de los corporales, o su concepción de la actividad como medio de adaptación del organismo al ambiente. También coincidía con él en otros aspectos como su brillantez y elocuencia, su falta de sistematización y su apertura a la exploración de campos que iban más allá de los convencionales y que –por lo que respecta a Perls– hicieron que fuese censurado y excluido por sus propios compañeros, al entender que se salía de la rigidez de las teorías seguras para aventurarse por terrenos ambiguos (de los que siempre volvió con algún tesoro interesante en ellos descubierto).

Podríamos pensar que estas coincidencias pueden ser fruto de la reflexión de Perls, sin necesidad de obedecer a la influencia de James. Otra suposición es que le llegue a través de la Psicología de la Gestalt y por supuesto que el hecho de que James hubiera adelantado buena parte de la teoría que luego tomaría la Psicología de la Gestalt no es ajena al hecho de las coincidencias entre él y Perls. También podemos suponer que algunas pueden haberle llegado desde Bergson, aprovechando que en algunas ocasiones (por ejemplo Perls, 1969 p 15) nos habla del *élan-vital* y que por la terminología utilizada en algunos lugares de su obra parece que conocía las aportaciones de aquél. Mas, a la vez, hay una serie de imágenes casi paralelas a las mismas que James plantea, algunas de las cuales recogeremos luego a propósito de la corriente de conciencia, y por otra parte él mismo se refiere al "*denominado 'continuo de conciencia' "* (Perls, 1970 p. 146). Si a ello añadimos las imprecisiones de Perls a la hora de citar y que ya pusimos de relieve en relación con la Psicología de la Gestalt (vid. Rosal-Gimeno, 1983), tendremos un interesante y confuso panorama.

Dentro de él nos centraremos en el estudio de la *corriente de pensamiento* de William James y sus resonancias en dos aplicaciones psicoterapéuticas concretas: el *continuum de conciencia* de la Psicoterapia de la Gestalt de Perls, y el *Focusing* de Gendlin.

5. La corriente del pensamiento

5.1. El curso del pensamiento en William James.

Cuando William James es citado a propósito de sus aportaciones a la Psicología, es bastante fácil que aparezca algún tipo de referencia a la corriente –o el curso– del pensamiento. Dado que James utilizó la metáfora del *fluir* de la corriente de agua para referirse al proceso del "pensar", la traducción unas veces se decanta hacia utilizar la expresión "torrente" de pensamiento, otras la de "corriente". Algún autor, como ocurre en Kelly (1955, p. 4), amplía con humor la metáfora para hablar de "la corriente del pensamiento y sus remolinos".

El estudio sobre la corriente de pensamiento se ha convertido en un fragmento clásico de la literatura psicológica. Algunos autores, como Singer y Pope (1978, p. 4) se quejan de que en la práctica complejo haya quedado un tanto olvidado y más bien se haya relegado al ámbito de las Bellas Artes. Ciertamente, para ceñirnos a la

literatura, algunos relatos de Joyce, como su *Ulises*, fueron unos buenos primeros ejemplos. Igual ocurrió en la literatura española más tarde (por ejemplo el Delibes de *Cinco horas con Mario*) multiplicándose casi hasta el infinito en la literatura hispanoamericana de hace unas décadas (p.e.: *El libro de Manuel*, de Cortázar).

Pero ciertamente, aún cuando la queja puede ser justa, dada la utilidad terapéutica que los hallazgos de James pueden tener, el hecho es que sus repercusiones se pueden palpar a través de distintos procedimientos de intervención bastante frecuentes, aparte de autores –como el ex-conductista y hoy cognitivista-constructivista Mahoney- que le dan un puesto de preferencia relevante a lo largo de todo el proceso terapéutico.

Con este tema William James colocó en el centro de la atención psicológica los fenómenos introspectivos y situó a la experiencia individual como algo valioso y no rechazable. Es cierto que Freud, con la asociación de ideas, ya había colocado en el centro mismo de la psicoterapia la actividad introspectiva. Lo original de James es que no pone tanto el énfasis en el contenido de esta actividad cuanto en el proceso. Y ello significa un desplazamiento claro desde los problemas filosóficos del *pensamiento* hacia los problemas psicológicos del *pensar*. No se trata entonces de atender al *qué* de la asociación de ideas, sino al *cómo* tiene lugar ese fluir. En este sentido, James aparece como uno de los pioneros de la introspección de procesos.

James atribuye al pensamiento cinco características:

a) Todo pensamiento es parte de una conciencia personal. En este sentido James señala que no podemos saber si hay algún pensamiento que no cumpla esta característica, puesto que no tenemos experiencia de ello. Los pensamientos que conocemos son: o bien nuestros, o bien de otras personas concretas.

La contigüidad física no sirve para evitar la brecha más profunda existente en la naturaleza: la posesión del propio pensamiento en aislamiento con el pensamiento del otro en el interior de las propias mentes personales. El yo personal se nos manifiesta, así, como un dato inmediato de la conciencia. Y con ese dato, el pluralismo de los mismos. "Los pensamientos tienden a aparecer continuamente como parte de yoes personales" (James, 1890, p. 183).

Se señala aquí sólo una tendencia porque en algunos casos de anestesiados histéricos, sugestiones posthipnóticas, *etcétera* son "*porciones de yoes personales secundarios*" (*Ibidem*), si bien hay que considerarlos como una excepción a la tendencia de todo pensamiento a asumir la forma de conciencia personal.

b) El pensamiento está en constante cambio. Esta característica hace referencia al rasgo de irrepetibilidad que comporta todo pensamiento. No puede darse un estado mental repetido, puesto que la mente cambia por el hecho de haber experimentado dicho pensamiento.

De esta forma "*ningún estado puede ocurrir y ser idéntico al que fue antes*" (*Ibidem*, p. 186). Lo que podemos recibir más de una vez es un mismo *objeto*, pero en cambio no lo recibimos en la misma forma: "*no hay prueba de que la misma sensación corporal la tengamos dos veces*" (*Ibidem*). Y no nos basta para comprobarlo la sensación subjetiva de identidad, puesto que como nos interesa descubrir la igualdad de las cosas, aseguramos cualquier sensación que tienda a

afirmarla, aún cuando la igualdad o diferencia no ha podido medirse nunca sensorialmente en forma directa. Pero, además, hay que tener en cuenta que:

Para que vuelva a presentarse una sensación idéntica, deberá ocurrir la segunda vez en un cerebro no modificado. Pero como, hablando estrictamente, esto es una imposibilidad fisiológica, así también es una imposibilidad una sensación no modificada, porque a cada modificación del cerebro, por pequeña que sea, debe corresponder un cambio de igual monto en la sensación que el cerebro atiende (Ibidem, p. 187).

A propósito de esta realidad cambiante, acude James a Heráclito para señalar que, en el tema de las sensaciones, aparte de lo que sea o no cierto respecto al río de la vida, "respecto al río de la sensación original, sería más cierto decir, como Heráclito, que nunca descendemos dos veces a la misma corriente" (Ibidem).

Pero esta última frase ha de ser tratada con cuidado, evitando una interpretación simplificada de la misma en el sentido de identificar plenamente (y esto vale también para Bergson) su interpretación del fluir vital con la visión de Heráclito. Lo que afirma Zubiri respecto a Bergson parece correcto también respecto a James:

Bergson había afirmado el movilismo universal. Pero, como dice el propio Bergson, ¿cómo puede compararse la doctrina de la durée con semejante movilismo al modo del heraclitismo antiguo? Ciertamente Bergson ha afirmado hasta la saciedad que la sustancia de lo real es movilidad. Pero no ha pretendido decir, ni ha dicho jamás, que la realidad sea puro cambio. Ha dicho que es durée, cosa sensiblemente distinta. Ha llamado movilidad a este carácter durativo, pero no ha llamado, a la inversa, duración al puro cambio. Ha tomado del movimiento no lo que tiene de cambio, sino lo que tiene de duración, de tensión interna. En segundo lugar, Bergson no ha negado jamás la persistencia de algo en la durée. Lo que ha afirmado es que la durée afecta a la realidad por entero, de suerte que lo persistente no es forzosamente un sujeto que subyace al movimiento (Zubiri, 1980 pp. 199s.).

Y si se habla de irrepitibilidad de la sensación, más se puede predicar eso respecto al pensamiento, lo que se puede corroborar acudiendo a la fisiología cerebral: nos remitirá a la imposibilidad de que un estado cerebral concreto pueda reaparecer en forma totalmente idéntica, ya que todo acontecer intermedio lo ha variado.

Ningún cambio en el cerebro es fisiológicamente ineficaz y [...] presumiblemente todos ellos tienen resultados psicológicos. (James, 1890, p. 189)

Una idea existente permanentemente o "Vorstellung" que hace su aparición ante las candilejas de la conciencia a intervalos periódicos, es una entidad tan mitológica como la Sota de Espadas (Ibidem, p. 190).

c) Dentro de cada conciencia personal, el pensamiento es sensorialmente continuo, es decir sin hendidura. Y ello aunque se pueden suponer de lapsos en los que la conciencia desaparece para reaparecer un momento después, o brechas en el contenido del pensamiento de forma que el segmento siguiente no tuviera conexión con lo anterior.

Aquellos lapsos de tiempo existen, pero en general la experiencia no nos habla de interrupción, sino de continuidad. Incluso cuando se siente la interrupción, como en el caso del despertar de un sueño, la conciencia se experimenta unida a la precedente, como continuación del propio yo. Por ello la conciencia subjetiva aparece no hecha de partes, sino fluyendo como un río.

Por otra parte, las rupturas en la calidad de la sucesión de los segmentos, no podemos confundir lo que es el paso del hecho de pensar en un objeto a pensar en

otro con la ruptura del hecho mismo del pensar. Como dice James, ese tránsito "Es una parte de la conciencia tanto como la juntura es una parte del bambú" (*Ibidem*, 193).

Con una finura introspectiva, señala James que el pensamiento, para ser sentido como nuestro debe participar de la tibieza e intimidad que marcan lo nuestro y que acaso podría ser la sensación "del mismo viejo cuerpo que está allí" (*Ibidem*, 194) para pasar continuación a estudiar la conciencia del *de dónde* y *adónde* intrínsecos a los flujos, señalando cómo éstos parecen estar hechos de alternancias entre *vuelos* y *paradas*:

llamemos a los lugares de descanso las "partes sustantivas", y a los lugares de vuelo las "partes transitivas, del curso de pensamiento. Así vemos entonces que el fin principal de nuestro pensamiento es en todo momento alcanzar alguna otra parte sustantiva diferente de la cual nos acaban de desalojar. Y podemos decir que la aplicación principal de las partes transitivas es llevarnos de una conclusión sustantiva a otra (James,).

Señala también James la presencia de *sentimientos de tendencia*, a los que luego nos referiremos más despacio al hablar del Focusing, que tienen su correlato en el habla en los signos de dirección, respecto a los cuales tenemos un agudo sentido discriminativo y que se plasma en hechos como la *intención de decir una cosa antes de haberla dicho*, por ejemplo.

d) El pensamiento humano parece ocuparse en objetos que son independientes de él; es decir, es cognoscitivo o posee la función de conocer.

Aquí James se pronuncia en un sentido realista –entendiéndolo por oposición a idealista– precisamente a partir de la similitud de muchos pensamientos sobre un mismo objeto y de los distintos pensamientos correspondientes a momentos diferentes en relación con el mismo objeto. Ello hace que concibamos al objeto en una especie de posición independiente respecto al pensamiento:

el pensamiento, al conocer, puede, pero no necesita, distinguir entre su objeto y él mismo (*Ibidem*, p. 220).

Otra de las ideas claves en relación con el pensamiento es que no hay multiplicidad de ideas coexistentes. Las cosas en relación "*son pensadas desde un principio en una unidad, en un pulso único de subjetividad, psicosis, sensación o estado de ánimo únicos*" (*Ibidem*, p. 223).

e) Siempre está más interesada en una parte de su objeto que en otro, y admite gustosa o rechaza, es decir, escoge, a lo largo del tiempo en que piensa.

Aquí se van a poner de relieve los fenómenos de atención selectiva y de voluntad deliberativa que se manifiestan en el curso del pensamiento. Estamos continuamente discriminando y acentuando aspectos de la realidad, destacándolos del resto en nuestras percepciones que, en ningún modo son neutras.

La atención selectiva, respecto al fenómeno perceptivo, significa que la mayoría de las sensaciones que nos llegan no son tenidas en cuenta. Nuestros sentidos captan tan sólo una parte de la realidad que se ajusta a los umbrales de velocidad y es en torno a ellos a los que construirá los significados con los que elaborar el caos uniforme e indiferenciado. Y de entre todas ellas hay algunas que seleccionará la atención para discriminar, contrastar y subrayar, eliminando el resto. Justamente la

atención extrae de la realidad las "*sensaciones que para nosotros son signos de cosas*", dice James citando a Helmholtz.

Otra de las acotaciones que hace James, a propósito de esta cualidad del curso del pensamiento es la que afirma que:

El pensamiento empírico del individuo depende de las cosas que ha experimentado; pero cuáles serán éstas estará determinado en gran medida por sus hábitos de atención (Ibidem, p. 229).

realidad afirmada una y otra vez por los modelos de corte constructivista, como el modelo del Análisis Transaccional de Berne, y la Psicoterapia de la Gestalt de Pers, aparte de la Psicología de los Constructos Personales de Kelly.

La conciencia puede entonces elegir (usando la imagen antes citada del escultor) de entre las mil posibilidades simultáneas, qué clase escultura pretende arrancar a la piedra y por lo tanto, qué porciones rechaza y deja fuera de su atención para discriminarlas de aquellas que van a formar parte de una figura significativa.

5.2. La corriente del pensamiento en la Psicoterapia de la Gestalt de Perls.

Fritz Perls, y después todos sus seguidores, han colocado en el centro de su modelo psicoterapéutico la introspección de la corriente del pensamiento, que en este modelo se hará popular bajo la denominación de *continuum de conciencia*. Así lo afirma claramente Perls, cuando, a propósito de las "reglas" de la terapia gestáltica, afirma que:

El empleo del denominado "continuo de conciencia" –el "cómo" de la experiencia– es absolutamente fundamental en terapia gestáltica. Se logran con él efectos a la vez notables y sorprendentes. La insistencia con que se vuelve a él y la confianza que en él se deposita es una de las mayores innovaciones técnicas aportadas por esta terapia. (Levitsky y Perls, 1970)

Este énfasis fué constante en toda la obra de Perls.

La gente se clasifica en los que hablan y los que escuchan; muy pocas personas pueden hacer ambas cosas. Se suele oír: "Me dije a mí mismo...", pero rara vez "Me escuché a mí mismo". La meditación que yo sugiero es aprender a escuchar el propio pensamiento. Es posible escucharse a uno mismo pensar, y hacerlo hasta discernir si es uno el que está hablando o si es alguna otra persona (Perls, 1970 p. 39).

Ciertamente, muchos comentaristas de la obra de éste atribuyen el acento que pone Perls en la corriente de pensamiento como núcleo terapéutico en la influencia del pensamiento zen, tras la estancia de éste en un monasterio tibetano de Japón en el año 1962. Pero olvidan que ese acento se encuentra ya descaradamente presente en su primera obra *Ego, Hunger and Aggression*, escrita en el año 1942 (aunque no se publicó hasta 1947), cuando invitaba a practicar la "terapia de la concentración" como observación del flujo de la conciencia. Algo importante ocurría aquí: la introspección llevaba a Perls al estudio de las interrupciones de contenido dentro del fluir de la corriente de pensamiento en tanto que evitaciones. Se puede decir que toda la obra de Perls va a ser una prolongación y profundización en la intuición de que el crecimiento interno procederá de un hacerse consciente del proceso interno por el cual nos autointerrumpimos en nuestro contacto con la realidad, y que su tarea como psicoterapeuta es también, en su núcleo, una

repetición de la propuesta que, a propósito de la visualización está haciendo en uno de los capítulos de aquella obra primeriza:

Cuando una imagen, después de persistir unos pocos segundos, se hace borrosa, o cuando mentalmente usted brinca a otra imagen, debe descubrir qué cosa trata de evitar en relación con la imagen visualizada. No se quede satisfecho con llamar a este brincar una asociación. No queremos asociaciones, no queremos la próxima cosa mejor, sino a la persona o cosa misma. Concéntrese una y otra vez en la misma imagen hasta que la razón y objetivo de la evitación "brinque" a su consciencia. Cuando, sin interferencia, ha descubierto lo que se interpone entre usted y su imagen, recorra el camino inverso: sea valiente y perseverante e interesado, de modo que usted deje de brincar de un lado para otro y mire las imágenes directamente a la cara. (Perls, 1947, p. 262-263)

En ella también se va a manifestar como antiintelectualista en un sentido parecido al de James, y apostar por la unidad de cuerpo y actividad psíquica y acusa al psicoanálisis clásico de evitación de las sensaciones físicas, lo que le llevará a un alejamiento de la realidad y al progreso de la neurosis y la "osificación caracterológica". Como contrapartida apuesta por utilizar la corriente de pensamiento dirigiendo la atención a las sensaciones corporales.

Perls acepta plenamente las cinco características que atribuye James a la corriente de pensamiento. En primer lugar, diremos que a Perls le fascina este carácter de intimidad que tiene justamente la corriente de pensamiento "El 'darse cuenta es una experiencia que transcurre en la más íntima privacidad. Yo no me puedo 'dar cuenta' de tu 'darte cuenta'" (Perls 1979, p.79) y se queja de un conductismo que prescinda de esta capacidad humana, puesto que entiende que prescindir de ello es tratarlo como si fueran cosas.

Igualmente subraya respecto a la corriente de pensamiento la importancia de la atención selectiva y la voluntad deliberativa a las que se refirió James a la hora de otorgar un significado a la experiencia. Incluso hay dos descripciones tan similares del papel de la atención en ambos autores que casi podrían ponerse en paralelo. Veamos primero el ejemplo de James:

Supongamos que cuatro hombres hacen un recorrido por Europa. Uno regresará a casa únicamente con impresiones pintorescas: vestidos y colores, parques, paisajes, trabajos de arquitectura, cuadros y estatuas. Todo esto para otro habrá sido punto menos que inexistente; para él, distancias y precios, poblaciones y sistemas de desagüe, chapas de puertas y ventanas y otros elementos estadísticos serán capitales. Al tercero le habrán llamado la atención los teatros, restaurantes y bailes públicos, y sólo eso; en tanto que el cuarto, que estuvo profundamente metido en sus meditaciones subjetivas apenas podrá decir unos cuantos nombres de los lugares donde estuvo. Cada uno de ellos escogió, de entre la masa de objetos vistos, aquellos que estuvieron más acordes con su interés particular, y de ellos nutrió su experiencia (James, 1890, pp. 229-230).

Y a continuación el ejemplo de Perls:

Supongamos que la sala es un living y la ocasión un cóctel. La mayoría de los invitados ya ha llegado; los atrasados van llegando de a poco. Entra otra persona. Es un alcoholico y quiere beber desesperadamente. Para él, los demás asistentes, las sillas y sofases, los cuadros de las paredes, todo carecerá de importancia y retrocederá al fondo. Se irá directo al bar: de todos los objetos en la sala, ése estará en primer plano. Ahora entra otro individuo. Es una pintora y la anfitriona acaba de adquirir uno de sus cuadros. Su primera preocupación es averiguar cómo y dónde está colgado su cuadro. Seleccionará su obra entre todos los demás objetos de la sala. Al igual que el alcoholico, no tendrá el más mínimo interés por los demás

asistentes y se irá directo a su obra, como una paloma a su palomar. O tomemos el caso del enamorado que viene a la reunión a encontrarse con su amada. Escudriñará todas las caras hasta encontrarla. Ella estará entonces en primer plano, todo lo demás pasa a segundo plano, al fondo. Para aquél invitado peripatético que picotea en uno y otro grupo, de una conversación a otra, del bar al sofá, de la anfitriona a la caja de cigarrillos, la sala se verá estructurada en forma distinta en momentos distintos [...] A medida que sus intereses cambian, su percepción de la sala, de las personas y de los objetos en ella e incluso la percepción de sí mismo se modifica [...] Ahora llega el último invitado. El, como muchos otros en este tipo de reuniones, inicialmente no quería venir y no tiene ningún interés particular en todo el asunto. Para él la escena en su totalidad de mantendrá desorganizada y sin significado, a menos que algo ocurra que le haga focalizar su interés y su atención. (Perls, 1973, pp. 18-19)

Como podemos ver, el papel del interés, la atención y la elección deliberativa es en los dos algo inseparable del proceso del curso del pensamiento. Eso sí, en Perls puede observarse cómo articula su exposición dentro de los conceptos de Rubin de la división del campo perceptivo figura/fondo.

Igualmente Perls hablará e investigará en la práctica acerca del carácter cambiante y continuo de la corriente de pensamiento.

James había señalado ya la dificultad de captar introspectivamente las partes transitivas del fluir, pues cuando intentamos detenerlo ha llegado ya a la conclusión, por la velocidad del pensamiento, por lo que estas partes transitivas pueden pasar desapercibidas o menospreciadas. Una de las direcciones tomadas por la filosofía desde esa dificultad es el *sensacionalismo*, a partir de no encontrar ninguna modificación subjetiva *con nombre* en ellas. Otra dirección es la tomada por los *intelectualistas*, que niegan la realidad de las sensaciones y entienden que las relaciones se conocen entonces por un acto puro del Intelecto.

Frente a ellos señala James que si existen las sensaciones y existen las relaciones entre los objetos, existen también sensaciones que conocen esas relaciones

Debemos hablar de una sensación de y, de una sensación de sí, de una sensación de pero, y de una sensación de por medio de, casi con la misma presteza con que hablamos de una sensación de azul o de una sensación de frío (Ibidem, 197).

Pues bien: Perls había anotado muy bien e inventado juegos para captar algunas de esas sensaciones de relación, mediante la toma de conciencia del distinto eco suscitado por una frase en la que se cambia tan sólo una conjunción por otra. Un juego conocido es sugerir a una persona que dice una frase con un "pero" insertado el probar a decirla cambiando el "pero" por "y". Perls lo había señalado agudamente cuanto, en el transcurso de una sesión una mujer pronuncia una frase con "pero". La respuesta es la que sigue:

Hay dos asesinos. Uno es la risa maliciosa y el otro es la palabra "pero". Son dos asesinos psicológicos. Primero se dice que sí. Luego viene el pero. ¡Boom! Les voy a relatar una historia sobre esto. La mamá le dice a su hija: bueno en realidad es muy feo, pero tiene treinta mil dólares. Y la hija dice: madre, tienes toda la razón. Tiene treinta mil dólares, pero es tan feo. (Perls, 1973, p. 148)

Perls va a utilizar también, en relación con la corriente de pensamiento, su sensación de continuidad, de fluir, y va a afirmarlo también, usando igualmente la cita de Heráclito que antes veíamos en James, respecto a la propia vida. Y tampoco habrá que interpretarlo en el sentido de negación de la realidad (*"hay muchos*

existentes: cosas seres..." dirá en un momento dado, en contraste con frases como la que –veinte líneas más abajo que la anterior– afirma que "*las cosas no existen*" (Perls, 1969 p. 67) o que entienda la constitución de la realidad como puro cambio. Eso sí, al formularlo en términos del pensamiento oriental, como lo hace en su autobiografía, puede dar lugar a interpretaciones equívocas, pues como él dice, la filosofía subyacente está relacionada con el concepto de nada y de vacío, desde la idea oriental de estos conceptos y entonces nos encontraremos que

Decirle a una muchacha que tiene la cabeza hueca es para nosotros un insulto. Para un oriental puede ser un gran piropo; su cabeza no está llena, no está bloqueada, está abierta (Ibidem).

y es en ese sentido de apertura y dinamismo donde va a colocar la conciencia de la propia corriente de pensamiento, como campo del que emergen nuevas posibilidades de actuación.

Si tuviéramos que resumir los hallazgos psicoterapéuticos de Perls a través del manejo del curso del pensamiento podríamos decir que consisten en permitir que el paciente explore el mismo y a partir de ahí observe cómo se interrumpe en el contacto con la realidad –creando eso que James llamaba "*interrupciones en la calidad de la sucesión de los segmentos*"– desde un estilo fóbico, evitador de aquello que nos resulta desagradable o desafiante. Y sin embargo, si nos atrevemos a permanecer en esa sensación dolorosa "*es una apertura a la posibilidad de desarrollar contacto con el sí mismo*" (Perls, 1973, p. 74). Por supuesto que con esa propuesta de "permanecer en" la sensación desagradable no tiene una intención masoquista sino la constatación de que la cambiante realidad es, en ocasiones, dolorosa. Y que sólo se puede evitar el dolor a costa de negar una parte de la realidad. Perls, que conocía muy bien por propia introspección (es curioso observar cómo su libro autobiográfico *In and Out the Garbage Pail* está lleno de constataciones y exhibición de sus propias autointerrupciones según lo está escribiendo) estos hechos, tuvo la creatividad suficiente como para ayudar a captar no sólo las partes sustantivas del fluir del pensamiento, sino también detectar estructuras idiosincráticas en las partes transitivas como estilos de manipulación neurótica de la realidad, y generar instrumentos para el cambio hacia el crecimiento.

Perls describirá el método de trabajo con el *continuum de conciencia* como de "muy simple" y lo empleará de una manera primordial en sus sesiones de psicoterapia. A través de la transcripción de las películas filmadas en esas sesiones, tenemos múltiples ejemplos de cómo utilizar terapéuticamente el simple darse cuenta de la corriente de pensamiento.

Seguramente podríamos decir que Perls poseía un arte especial para el manejo de la atención en relación con el torrente del pensamiento y que la utilizaba para trasladar a sus pacientes de una parte sustantiva desagradable, incoherente y discordante por evitativa, a otra más coherente y agradable. El precio de ello era aceptar el atravesar por el medio las zonas amenazantes de la corriente de pensamiento, sin escapar del dolor que ello comportaba. Dado la relevancia de este tipo de intervenciones en el modelo de la Psicoterapia de la Gestalt, hay bastantes ejemplos de procedimientos utilizados en psicoterapia en torno a la corriente de pensamiento. A este trabajo se añade, en forma de apéndice, uno ejemplo práctico

consistente en la transcripción de algunas consignas para la exploración y manejo terapéutico de la corriente de conciencia.

5.3. La corriente de pensamiento en el Focusing de Gendlin.

Al referir la corriente de pensamiento de William James al Focusing de Eugène Gendlin, hemos de empezar diciendo que mientras el primero tiene como objeto deliberado el flujo del pensamiento, el segundo está centrado en el flujo de la experiencia. Lo que ocurre es que en este flujo de experiencia (*experiencing*) aparecen características muy similares a las que James describe en el *fluir* del pensamiento, pero de entrada hay que señalar que Gendlin no pretende reducir su estudio y metodología a los aspectos cognitivos, sino al conjunto de la experiencia global. En este sentido, el rogeriano Gendlin opera en un terreno que podríamos denominar de previo al pensamiento, y que acaso podría decirse que está en la frontera entre la sensación y el pensamiento. Como señala Gondra, la teoría de Gendlin:

un carácter filosófico muy acusado, y pretende superar los excesos tanto del existencialismo como del positivismo lógico en una nueva teoría filosófica que sea existencial y operativa. El constructo clave de la teoría es el 'experiencing' o flujo de experiencias, el cual pertenece a un orden distinto al de la lógica, pero no es contrario al mismo, como podrían pensar algunos existencialistas. Es previo a la lógica, y por tanto es fuente de los significados, los cuales surgen de una interacción entre las experiencias y los procesos simbólicos (Gendlin, 1978, p. 271).

Justamente el campo en el que se mueve el Focusing va a ser el de interacción entre la experiencia, y experiencia vivida desde el cuerpo, y la simbolización de la misma. Por tanto, se trata de estudiar la estructura de esa transición y la profunda coherencia y continuidad que se da entre lo corporal y lo cognitivo, coherencia e interacción que James destacó en forma muy específica.

Gendlin parte para su estudio, tanto de la filosofía como de la introspección, así como del examen de miles de casos clínicos, a raíz de cuyas observaciones pudo establecer una metodología que le permitiera pautar una eficaz intervención en la práctica psicoterapéutica.

Hablábamos de características comunes entre la corriente de pensamiento de James y el *fluir* de la experiencia de Gendlin. Para empezar, diremos que ambos están apoyados en el substrato corporal del individuo, ese substrato al que, como antes veíamos, James responsabiliza de la sensación de calidez e intimidad presentes a lo largo de todo el proceso de corriente de pensamiento. James había afirmado que cada estado consciente es un resultado del conjunto psicofísico total. Y Gendlin va a insistir una y otra vez, al desarrollar su metodología del Focusing, que se está refiriendo a sensaciones corporales, que en ninguna forma la sensación-sentida es un fenómeno que ocurre exclusivamente en el campo del intelecto, sin que tiene su sede en lo corporal. La sutileza de los fenómenos corporales de los que él se ocupa no es una excusa para alienarlos de esta característica básica del *experiencing*.

Aunque este *fluir* de la experiencia vaya unido a conceptos, no se puede ni reducir a éstos, ni pretender que siempre esa unión puede ser explicitada en palabras o conceptos claros. Ese fenómeno había sido ya descrito por James a propósito de la corriente de pensamiento cuando señalaba que

En todo pensar voluntario hay algún tema o sujeto alrededor del cual giran todos los miembros del pensamiento. La mitad del tiempo este tema es un problema, una brecha que no podemos llenar todavía con una imagen, palabra o frase definidas, pero que de la manera descrita antes nos influye de un modo psíquico intensamente activo y determinado. Sean cuales fueren las imágenes y frases que pasan ante nosotros, sentimos su relación con esta brecha dolorosa. Llenarla es el destino de nuestros pensamientos (James 1890, p. 207).

Justamente el Focusing va a tener como centro de interés la observación de esa brecha y de cómo llenarla a partir de la simbolización anidada en las sensaciones corporales. Llenarla exclusivamente con frutos del intelecto que no mantienen conexión con la sensación corporal, según Gendlin, es una operación que no lleva a cambio terapéutico alguno porque, en cierto sentido, carece de las bases de sustentación más profundas que puedan darse en el ser humano.

James, a propósito de la corriente del pensamiento, se había fijado –a propósito de la continuidad de la misma– precisamente en lo que llamó *sensaciones de tendencia* que habían pasado más desapercibidas que los estados transitivos, y que son

tan importantes y tan cognoscitivos como ellos, y como ellos así de desconocidos por las filosofía de la mente sensacionalista tradicional e intelectualista. La primera los niega por completo, en tanto que la segunda reconoce su función cognoscitiva, pero niega que haya algo en el campo de la sensación que tenga algo que ver en su existencia (Ibidem, p. 200-201)

Podrá luego como ejemplos actitudes de expectación suscitadas por locuciones como "*¡Mira!*" o "*¡Escucha!*", que no están referidas aún a un objeto concreto. Utiliza aquí expresiones tales como "*imágenes reverberantes*", "*afección consciente residual*" o "*un sentimiento de la dirección de la cual provendrá la impresión que está por llegar, aunque todavía no tengamos ninguna impresión positiva*" (Ibidem, p.201)

Pues precisamente Gendlin parece que se haya propuesto centrarse en esas sensaciones sin nombre, en ese *aura* que evoca un determinado concepto y que aún no puede determinarse con palabras, y observar la dirección hacia la que esa sensación prelógica, ese dato interior está empujando interiormente hasta conducirnos hacia una correcta simbolización de ese experimentar. Y desde luego esa simbolización no pretende ser algo acabado y cerrado, puesto que el experimentar tiene, al igual que el ejemplo bloque de piedra al que antes acudimos, muchos significados escondidos.

Ese *experiencing*, como la corriente de pensamiento, es un proceso cambiante y continuo, que se deja describir mejor que definir y que en este sentido

sirve para denotar algo concretamente sentido y presente en el campo perceptual del individuo, independientemente de su contenido intencional o representativo explícito (Gondra 1978, p. 275).

A través del estudio del experimentar, como un todo unitario, Gendlin ha podido observar y estudiar algunos de los fenómenos que habían sido ya descritos por James a propósito de la corriente de pensamiento, como por ejemplo, las interrupciones, los vacíos, y las diferentes sensaciones correspondientes a esos vacíos o interrupciones, según la referencia implícita. Y tanto Gendlin como James entienden que el movimiento interno dirigido teleológicamente hacia la consecución del logro de esa coherencia o "verdad" que produce una íntima sensación de

satisfacción subjetiva. Gendlin va a repetir a lo largo de su obra que *"el proceso de cambio se siente de forma muy agradable"* (Gendlin 1981, p. 32), que *"la experiencia de ver cómo de ahí surge algo distinto de lo habitual se siente como un alivio y un revivir"* (Ibidem) y que esa sensación de alivio, de encaje, de coherencia, como síntoma de que se está realizando una correcta simbolización.

Es interesante también constatar cómo de similar es la descripción que hacen James y Gendlin de algunas de las brechas en la corriente de pensamiento, como hacen al describir el proceso del recordar. Para terminar, veamos primero la descripción de James:

Supongamos que queremos recordar un nombre olvidado; aquí el estado de nuestra conciencia es peculiar. Hay una brecha ahí; pero no una simple brecha. Ésta es más intensamente activa. Hay en ella una especie de fuego fatuo, que nos llama en cierta dirección, que nos cosquillea con la sensación de su cercanía y que luego nos vuelve a hundir sin darnos a conocer el término tan buscado. Si se nos proponen nombres errados, esta brecha, singularmente definida, obra de inmediato y los niega. No encajan en su molde. La brecha de una palabra no se siente igual que la brecha de otra; ambas están vacías de contenido, pues de otra suerte no sería definidas como brechas. cuando en vano trato de recordar el nombre de Spalding, mi conciencia está muy lejos de lo que es cuando en vano trato de recordar el nombre de Bowles.

Sólo podemos designar la diferencia pidiendo prestados los nombres de objetos que aún no están en la mente [...] Pero el carecer de nombre es cosa compatible con la existencia. Hay innumerables conciencias de vacío, ninguna de las cuales tomada en sí misma tiene nombre, aunque todas son diferentes entre sí (James, pp. 201-202).

Y ahora leamos la descripción de Gendlin, a propósito de la satisfacción que produce el buen encaje de la sensación-sentida:

La manera mejor que conozco para describirla es comenzando con una experiencia humana conocida: la rara sensación de saber que se te ha olvidado algo pero no sabes lo que es. Sin duda te ha sucedido más de una vez. Supongamos, estás a punto de hacer un vuelo para visitar a la familia o a amigos. Subes al avión con un pequeño e insistente pensamiento sermoneándote: te has olvidado de algo. El avión despega. Miras por la ventanilla, repasando varias cosas en tu mente, buscando aquella pequeña parte de conocimiento. ¿Qué es lo que se me olvidó? ¿Qué era?

Te molesta la sensación-sentida de alguna situación no resuelta, algo dejado por hacer, algo olvidado en casa. Fíjate que no tienes datos reales. Tienes un aura interna, un sabor interno. ¡Tu cuerpo sabe, pero tú, no! [...]

Suspiras y de nuevo revisas todo en tu mente. Hallas una posibilidad "La fiesta de Elena! ¡Se me olvidó decirle a Elena que no puedo ir a su fiesta!"

Esta idea no satisface a tu sensación. Es del todo verdad que se te olvidó decir a Elena que perderías su fiesta pero tu cuerpo sabe que no es esto lo que te ha estado dando la lata toda la mañana... Todavía no sabes qué es lo que se te olvidó, y todavía sientes esa molestia sin palabras. Tu cuerpo sabe que te has olvidado alguna cosa más y sabe lo que es esa cosa. Así es como sabes que no es la fiesta de Elena...

En algunos momentos, la sensación-sentida de lo que es, se hace tan vaga que casi desaparece, pero en otros momentos vuelve con tanta fuerza que sientes como que casi lo sabes. Luego, de repente, desde esta sensación-sentida salta algo a la superficie. "¡Las fotos! Me olvidé de empaquetar las fotos que iba a enseñar a Charlie!"

Has dado con ello, y el acto de haber dado con ello te produce una sensación de un repentino alivio físico (Gendlin, 1981, p. 63).

ANEXO: Transcripción de ejercicios de J.O. Stevens para aplicación de la corriente del pensamiento en el campo terapéutico (Stevens 1971, pp. 24-29).

Zonas de conciencia o del darse cuenta

Dése ahora un tiempo para prestar atención a su propio darse cuenta. Sea sólo un observador de su darse cuenta y advierta hacia dónde va. Dígase a sí mismo: "Ahora me doy cuenta de" y finalice la frase con aquello de lo cual se está dando cuenta en ese momento. En seguida dése cuenta si eso es algo de afuera, interior o una fantasía... ¿Hacia dónde se dirige su darse cuenta?... ¿Se da usted más cuenta de cosas fuera de su cuerpo, o de sensaciones debajo de su piel?... Dirija ahora su darse cuenta al área de la que esté dándose menos cuenta, exterior o interiormente, y dése más cuenta de ello... ¿Hasta qué punto está ocupado con fantasías, pensamientos o imágenes?... Note, que mientras esté ocupado con un pensamiento o una imagen, su darse cuenta de la realidad exterior o interior decae o aun desaparece... Si tan sólo puede aprender categóricamente la distinción entre una fantasía y la realidad de su experiencia actual, podría dar un gran paso hacia la simplificación de su vida.

Enfocar y concentrar

Continúe experimentando con su darse cuenta y dése cuenta de que su "darse cuenta" es como un reflector. Sea lo que fuere aquello sobre lo cual enfoca su atención, esto aparece nítido; pero, otras cosas y eventos tienden a desaparecer de su conciencia. Si le pido que tome conciencia de lo que oye, probablemente pueda oír una gran cantidad de sonidos y ruidos diferentes... y mientras usted hace eso está casi completamente alejado de lo que siente en sus manos... cuando menciono sus manos, su alerta probablemente se dirija hacia allá y comenzará a darse cuenta de las sensaciones en sus manos.... su capacidad de darse cuenta se mueve muy rápidamente de una cosa en otra, pero tan sólo puede darse cabalmente cuenta de lo que sea que esté en el foco de su darse cuenta en ese momento. Dése algún tiempo ahora para darse cuenta de cómo concentra su capacidad de darse cuenta y que entra en el foco de su alerta...

Generalizando

Note cuando comienza a generalizar, como por ejemplo dice "ahora me doy cuenta de toda la pieza" o "escucho todos los sonidos". La fantasía es una actividad de la fantasía de la "mente" en tanto acumula imágenes individuales y las reduce a generalizaciones. El darse cuenta es mucho más agudo y está más localizado. Preste atención a su darse cuenta nuevamente. Si nota que está generalizando, vuelva su atención sobre el foco de su darse cuenta en el momento presente, y vea con qué puede ponerse en contacto real y claramente.

Selección

Note ahora de qué tipos de cosas y eventos se da cuenta. De todos los millones de experiencias posibles para usted en cualquier momento, tan sólo una pequeña cantidad emerge actualmente a su alerta. Hay un proceso selectivo que dirige su

atención hacia ciertos tipos de cosas que son de alguna manera importantes para usted, y que tiende a ignorar otros. Por ejemplo, puede darse cuenta mayormente de colores, de sombras, texturas, imperfecciones, sonidos, movimientos, tensiones o sensaciones físicas, etcétera. De nuevo, tome unos minutos para ser sólo un observador mientras deja correr su capacidad de darse cuenta. Dése cuenta de qué tipo de imágenes y eventos surgen a su conciencia espontáneamente y vea si puede descubrir algo acerca de cómo es su proceso selectivo...

Eludiendo y evitando

Repare ahora en que este enfoque selectivo de cierta clase de experiencias es también un modo de no enfocar sobre algo más: una manera de evitar y excluir ciertas experiencias. Preste nuevamente atención a su darse cuenta y luego de percatarse de algo acompáñelo diciendo "y déjelo fuera" y termina la frase con algo que haya omitido antes. Haga esto durante unos pocos minutos y tome conciencia de lo que está omitiendo... ¿Qué clase de cosas omite usted?...

Siempre hay otras cosas que no están en absoluto dentro del foco de su capacidad de darse cuenta. Puede descubrir cuáles son notando que no se está dando cuenta. Ahora mismo, ¿de qué no se está dando cuenta?... Intente dirigir su darse cuenta sobre aquellas cosas que no están en el foco de su alerta en ese momento y dése algún tiempo para realmente tomar contacto con ella y darse cuentas de ellas... Dígase a sí mismo ahora "Ahora mismo no me estoy dando cuenta de" y complete la frase con algo de lo cual no se esté dando cuenta en ese momento. Mientras hace esto se dará cuenta aquí y ahora de algo de lo cual no se estaba dando cuenta un momento antes. Quédese en la experiencia por un rato y vea qué más puede descubrir. Repita entonces este proceso y vuelva a descubrir de que no se está dando cuenta en ese momento. Haga esto por varios minutos y perciba qué tipos de experiencias descubre a medida que lo hace...

Intente ahora algo similar, pero un poco más específico. Dígase a usted mismo: "Ahora mismo estoy eludiendo" y complete la frase con eso que descubra está eludiendo en ese momento. Cuando haga eso, se dará cuenta de algo que antes estaba excluyendo de su estado alerta. Quédese con esta experiencia por un rato y vea qué más puede descubrir acerca de ella. Entonces repita este proceso y descubra algo más que está eludiendo. Haga esto por varios minutos y note qué tipo de experiencias está eludiendo y cómo se siente a medida que se va dando cuenta de ellas...

Duración y fluir

Vuelva nuevamente a ser un observador de su alerta en tanto, lo deja divagar, y perciba cuánto rato permanece en un cierto darse cuenta.

...Note si su darse cuenta salta muy rápidamente de una cosa a otra, o si se mueve más lentamente, dándole realmente tiempo para explorar y contactar con eso que se va dando cuenta...

Experimente ahora aumentando el flujo del darse cuenta de una cosa a otra... Ahora, baje el ritmo de su darse cuenta y experimente eso... ¿Qué nota respecto de su capacidad de darse cuenta cuando se mueve en forma rápida o lenta?... Permítale a su capacidad de darse cuenta divagar nuevamente y sea un observador... Dése cuenta de la diferencia de tiempo que emplea con diferentes

cosas y eventos; probablemente usted se demora más con algunas experiencias y dedica muy poco tiempo a otras. Note en qué experiencias medita por un tiempo y en cuáles pasa de largo rápidamente... Continúe haciéndolo y ajuste su tiempo con el fluir de su darse cuenta. Cuando se dé cuenta de que se ha detenido en una experiencia durante un tiempo, desplace su atención; cuando se dé cuenta de que se está moviendo rápidamente, vaya deteniéndose o regrese a lo que pasó por alto rápidamente y deténgase por un rato... Dése ahora más cuenta del fluir a su alerta a medida que se mueve de una cosa en otra... ¿Nota alguna pauta o dirección de este flujo?... ¿Encuentra su alerta reiteradamente sobre una cosa, o sobre un tipo de cosa o evento, o alternando entre un tipo de cosa y otro?...

Conexión e interrupción

Continúe prestando atención a este fluir de su capacidad de darse cuenta y note qué conexión existe entre las cosas de las cuales sucesivamente se da cuenta... Mientras su alerta se desplaza de una cosa en otra ¿cómo están estas cosas relacionadas entre sí?... Siga este flujo y aprenda más acerca de su dirección y de cómo es... Note cuando su flujo de darse cuenta es interrumpido. Cuando se detiene o cambia repentinamente de dirección o de carácter, vuelva sobre lo que estaba dándose cuenta justo andes de la interrupción y centre su atención allí por un rato... Vea si puede descubrir más acerca de esto... ¿Cómo se siente mientras permanece en estado de alerta?...

Agradable-Desagradable

Nuevamente, tómese unos minutos para darse cuenta del fluir de su alerta y a medida que se vaya dando cuenta de algo, note si este darse cuenta es agradable o desagradable para usted... ¿Qué diferencia nota entre el darse cuenta de algo agradable o desagradable?... ¿Permanece su alerta más tiempo en uno o en otro? ¿Se da menos cuenta de los detalles de uno o de otro?... ¿Hay alguna pauta o similitud entre lo que vivencia agradable y desagradable?... Continúe así por un rato y aprenda más acerca de cómo difiere su capacidad de darse cuenta de experiencias agradables o desagradables...

Una interrupción en el flujo del darse cuenta es algunas veces una respuesta a un cambio repentino en nuestros contornos. Pero mucho más a menudo es la respuesta del darse cuenta a una experiencia desagradable... Comúnmente, evitamos algo desagradable. Interrumpir nuestro "darnos cuenta" es una manera de mantener la experiencia desagradable a distancia. Este es uno de los modos principales de cómo reducimos y limitamos nuestro darnos cuenta. Si usted se llega a dar cuenta de que está evitando y alienando una experiencia, es posible revertir este proceso. Si usted nota una interrupción en su darse cuenta, puede centrar su atención sobre la experiencia que precedió a la interrupción y averiguar acerca de qué es lo que está evitando. Inténtelo nuevamente ahora...

Ir y venir

Trate de ir y venir entre el darse cuenta de algo exterior y algo interior, durante unos pocos minutos. Primero dése cuenta de algo en sus alrededores... y en seguida dése cuenta de algún sentimiento físico dentro de su cuerpo. Continúe desplazándose entre el darse cuenta de eventos interiores y exteriores... A medida que hace esto, dése cuenta también del flujo de su darse cuenta, las interrupciones

de este flujo y las conexiones entre los sucesivos eventos de su darse cuenta. continúe así por un rato y aprenda más de cómo se relaciona su darse cuenta de los eventos interiores con las experiencias de su contorno...

Continúe ahora este ir y venir e intente considerar su darse cuenta de eventos interiores como una respuesta a su darse cuenta de algo exterior. Dése cuenta de algo exterior y en seguida diga "Y mi respuesta a eso es" y complete la frase con cualquier cosa de que se da cuenta, a medida que vuelve sobre su darse cuenta de algo interior. Por ejemplo, "Yo me doy cuenta que la alfombra es gruesa y suave y mi respuesta a eso es una sensación de relajamiento en mis muslos". Continúe con esto por algunos minutos...

Intentando y tratando

Continúe prestando atención a su continuo del darse cuenta y note cualquier intención.

¿Está su darse cuenta fluyendo realmente por sí mismo con usted como observador? ¿O está haciendo algo específico, está imponiendo alguna actividad intencionada? Por ejemplo, usted puede estar esforzándose en hacer "un buen trabajo". Podría estar excluyendo algún tipo de darse cuenta, o intentando "cumplir con las formalidades" que estas instrucciones le demandan. Tómese algún tiempo ahora para descubrir cuando alguna intención guía su conciencia en lugar de dejarla fluir por sí misma.

Referencias bibliográficas

Nota: las páginas que han aparecido anteriormente en el texto corresponden a la edición castellana, siempre que esta conste en estas referencias. En cambio el año – salvo en los casos en que se desconoce– corresponde al de la edición original.

BERGSON, H. (1911) 1990. *Nuevos grandes filósofos*. Barcelona: Anthropos, pp. 259-290.

BOCHENSKI, I.M. (1947) 1949. *La filosofía actual* México: Fondo de Cultura Económica.

BORING, E.G. (1950) 1978. *Historia de la Psicología Experimental*. México: Trillas.

CHEVALIER, J. (1960). *Conversaciones con Bergson*. Madrid: Aguilar.

COPLESTON, F. (1966) 1979. *Historia de la Filosofía. VIII- De Bentham a Russell*. Barcelona: Ariel.

COPLESTON, F. (1975) 1980. *Historia de la Filosofía. Vol IX: De Maine de Bivan a Sartre*. Barcelona: Ariel.

FEIXAS, G. y GALLINAT, N. (1989). La técnica del rol fijo. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*. 26, 70-81.

GENDLIN, E.T. (1981) 1988. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.

- GONDRA REZOLA, J.M. (1978): *La psicoterapia de Carl R. Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2ª ed. corregida.
- GROF, S. (1985) 1988. *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- HOFFMAN, L. (1981) 1987. *Fundamentos de la terapia familiar*. México: Fondo de Cultura Económica.
- JAMES, W. (1890) 1989. *Principios de Psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.
- JAMES, W. (1907) 1973. *Pragmatismo*. Buenos Aires: Aguilar, 5º Ed.
- JAMES, W. (1909). *The Meaning of the Truth*. New York.
- KELLY, G. (1955). *The psychology of Personal Constructs. Vols I y II*. New York: Norton & Company.
- LAIN ENTRALGO, P. (1984). *Antropología médica*. Barcelona: Salvat.
- LANDFIELD, A.W. & LEITNER, L.M. (Eds:) (1987): *Psicología de los constructos personales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- LEVITSKY, A. y PERLS, F.S. (1970). *Las reglas y juegos de la terapia gestáltica*. En FAGAN, J. y SHEPHERD, I. (Eds.). *Teoría y técnica de la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- MAY, R. y BASESCU, S. (1968) 1975. Psicología Existencial, en *Enciclopedia internacional de las Ciencias Sociales, Vol. 8*, 684-691. Madrid: Aguilar.
- PERLS, F.S. (1969)1975. *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PERLS, F.S. (1973). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PERLS, F.S. (1947) 1975. *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestáltica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- PHELAN, W.D. (1968) 1975. James, William, en *Enciclopedia internacional de las Ciencias Sociales, Vol. 6*, 304-310. Madrid: Aguilar.
- ROF CARBALLO, J. (1984): *Teoría y Práctica Psicósomática*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ROSAL, R. y GIMENO, A. (1983). Aportaciones de la Psicología de la Gestalt a la Terapia Gestalt. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*. 5, 9-19.
- RYCHLAK, J. (1988). *Personalidad y Psicoterapia. Una aproximación a la construcción teórica*. México: Trillas.
- SINGER, J.L. & POPE, K.S. (1978). The use of Imagery and fantasy. Techniques in Psychotherapy. In SINGER, J.L. & POPE, K.S. (Eds.): *The power of Human Imagination*. New York: Plenum.
- STEVENS, J.O. (1971) 1977. *Awareness: exploring, experimenting, experiencing*. New York: Real People Press. Trad. cast.: *El Darse Cuenta. Sentir Imaginar Vivenciar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1977.

TART, Ch. (1980) 1982. *Más allá del Ego. Textos de Psicología Transpersonal* . Barcelona: Kairós, 1982.

WILBER, K. (1985) 1987. *A Sociable Good*. McGraw Hill, Inc. Trad. cast.: *Un Dios Sociable*. Barcelona: Kairós.

ZUBIRI, X. (1980). *Cinco lecciones de filosofía*. Madrid: Alianza.