

figura/fondo

LA ACTITUD FENOMENOLÓGICA EN LA COMPRESIÓN EMPÁTICA

Alejandro Unikel Spector (*)

EL POR QUÉ DE ESTA NOTA

La Fenomenología o lo fenomenológico lo he aprendido a pedazos, leyendo aquí y allá lo importante que es para nosotros los terapeutas humanistas el tener una *Actitud Fenomenológica*. De otra parte, me percató cada vez con mayor claridad que – en el mejor de los casos - conocer los conceptos fenomenológicos no me capacitan automáticamente para aplicarlos al trabajo terapéutico. Creo que tenemos en nuestra comunidad – escolar y profesional – una deficiencia en ambas cosas: comprensión y aplicación de la Fenomenología. Este artículo tiene el propósito de compartir esta inquietud, y de presentar algunas reflexiones y propuestas que nos encaminen a resolver ese problema.

Uno de los aspectos que considero más importantes de atender es la aplicación de la *Actitud Fenomenológica* en la *Comprensión Empática*; sin embargo estoy seguro que esta *Actitud* debe aplicarse a diversos aspectos del aprendizaje y del ejercicio profesional. Me ha parecido importante también hacer un breve repaso de los antecedentes del nuevo paradigma científico que fundamenta la llamada *investigación cualitativa*, uno de cuyos métodos es el fenomenológico.

¡ EMPATIZA...!

Ahora entiendo porque siendo estudiante a veces sentía irritación cuando mi facilitador me decía imperativamente “¡...empatiza!” o “¡... lo que pasa es que no estás empatizando....!” o “... es que no estás siendo aceptante....” o “...estás en tu necesidad y no en la de tu cliente...”; u otras frases aparentemente tan obvias como “¡... ponte en los zapatos del otro!”.

Mi irritación no obedecía – ahora caigo en la cuenta – a que esas frases las sintiese falsas, sino porque parecía que bastaba decirlas para comprenderlas y sobre todo, para aplicarlas.

(*) Alejandro Unikel Spector. Psicoterapeuta Gestalt, Logoterapeuta, y Especialista en Programación Neurolingüística. Email: unikel@terra.com.mx

Mi experiencia es que “ponerme en los zapatos del otro” o cualquiera de esas indicaciones, ha requerido de un importante esfuerzo adicional para prepararme, que ha implicado, entre otras, condiciones tales como: cultivar el respeto al otro, adquirir conocimientos teóricos en diversas áreas (Humanismo, Rogers, Fenomenología, etc.), y desde luego, una práctica constante, frecuentemente difícil, de la *Actitud Fenomenológica*. Sin esto me hubiera costado mucho más trabajo llegar a brindar comprensión empática a mis clientes. Tengo, sin embargo que admitir, que lo logro algunos días sí y otros no, y que hay clientes con los que se me dificulta, o simplemente no puedo ser empático. Dios sabrá por qué.

NUESTRAS INFLUENCIAS CULTURALES

En nuestra cultura seguimos influenciados por la ciencia *positivista*, que es el paradigma que ha privado durante parte de los siglos XIX y XX. Este tipo de ciencia se ostenta todavía en muchos centros de investigación “... como criterio único de verdad...”, y se basa principalmente en tres postulados:

1. El *realismo*, que sostiene que los objetos materiales existen independientemente de la persona que los percibe.
2. El *empirismo*, que sostiene que la experiencia a través de los sentidos es la única fuente de todo conocimiento.
3. El *positivismo*, que afirma que el método científico de las ciencias naturales es la única vía válida para adquirir conocimiento; y que la ciencia busca *hechos* no subjetividades.

Este planteamiento ha sido incuestionablemente válido para el gran desarrollo de las ciencias que tratan los fenómenos de la naturaleza, pero también ha mostrado su falibilidad en la comprensión de los fenómenos humanos. Como dice Miguel Martínez “La idolatría del método [científico tradicional] proviene de los grandes resultados que su uso ha proporcionado en el campo de las ciencias naturales; pero estos beneficios no se pueden atribuir al *método en sí*, sino a su alto nivel de *adecuación* al objeto de estudio de las ciencias naturales, que es más bien, pasivo y estático” (1988. Pág. 16). Por lo que se refiere a la Psicología el camino tradicional se ha concentrado en estudiar *las funciones* del hombre, mientras ha dejado de lado *al hombre mismo*. Esto se debe en buena parte a que el objeto de estudio de la Psicología es todo lo contrario de pasivo y estático, pues lo que se estudia es la vida psíquica íntima de la persona, siempre activa y en constante cambio, y la manifestación externa de ésta, la conducta, igualmente cambiante e impredecible.

figura/fondo

EL NUEVO PARADIGMA CIENTÍFICO

Esta situación ha conducido a la creación de un nuevo paradigma científico para estudiar al ser humano. No es poco significativo que esta revolución se aplique con bastante anterioridad que a la Psicología, a la – hasta poco tiempo – la más cuantitativa de las ciencias, la Física.

Si ... eliminar dialécticamente las contradicciones se ha aplicado a la Física para tratar de entender y despejar una de sus incógnitas más controversiales – como es la de si la luz ha de entenderse como ondulación o como proyección de partículas ...- , con mucha más razón tendrá cabida en las ciencias humanas cuyos fenómenos están en continuo cambio, poseen un alto nivel de complejidad y los constituyen innumerables factores que se entretajan e interactúan. Todo en estas ciencias [las humanas] exige un nuevo estilo de pensar, una nueva lógica, [y] otro modo de formar construcciones teóricas...” (Martínez, 1999. Pág. 18)

A través de las ciencias naturales obtenemos el *conocimiento* y la *explicación* del *por qué* de los fenómenos naturales; pero, de las ciencias humanas, obtenemos *comprensión* e *interpretación* del *qué* de los fenómenos que ocurren a la persona. (Dilthey, citado por Martínez, 1988). Esta diferencia es esencial, pues mientras en las ciencias naturales podemos frecuentemente reducir los fenómenos a componentes explicables y medibles, no así en el caso de los fenómenos humanos, debido a su gran heterogeneidad y complejidad. Mientras en los fenómenos medibles podemos basarnos en medios y habilidades analíticas y racionales, en las realidades humanas debemos utilizar toda nuestra humanidad para captar, más desde la intuición que desde la razón, la totalidad de esas complejidades de los sentimientos y las conductas humanas.

LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

La investigación cualitativa es el enfoque científico para el estudio de los fenómenos humanos. Lo hace “... estudiando la realidad en su contexto natural, tal y cómo sucede, intentando sacar sentido, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas... El objetivo de la investigación cualitativa es la comprensión, centrando la indagación en los hechos; mientras la investigación cuantitativa fundamentará su búsqueda en las causas, persiguiendo el control y la explicación... desde la investigación cualitativa se pretende la comprensión de las complejas interrelaciones que se dan en la realidad”.

(Rodríguez Gómez et al. 1999. Págs. 32 y 34).

La investigación cualitativa tiene las siguientes características:

Es inductiva, es decir, va de los hechos particulares hacia las generalizaciones. Parte de una realidad concreta y de los datos que ésta le aporta, para llegar posteriormente a una teoría.

Es holística, pues el investigador ve el escenario y a las personas como totalidades, y no como variables cuantitativas.

Es sensible a la relación que produce quien investiga sobre los hechos y personas investigados; es decir, que la investigación está influida por la interacción de observador y observado. El investigador es su propio instrumento de investigación y medida.

Es empática, pues el investigador trata de comprender a cada persona, con profunda atención, y dentro de su propio marco de referencia.

Es fenomenológica, porque en razón de lo anterior, el investigador hace a un lado, hasta donde le es posible, sus propias creencias, perspectivas, predisposiciones, juicios, creencias, tradiciones culturales.

Es incluyente, porque para el investigador, todas las perspectivas de un acontecimiento son valiosas.

Es particular, concreta; al investigador le importa más lo real más que lo abstracto; lo global y concreto, más que lo disgregado y cuantificado.

Es humanista; es decir, se basa en los valores de la filosofía del mismo nombre.

Es un arte; es fundamentalmente creativa y flexible en función de las particularidades de los hechos y personas que estudia.

(Rodríguez Gómez et al., 1999)

EL MÉTODO FENOMENOLÓGICO

El método fenomenológico es uno de los varios métodos llamados “cualitativos” de investigación, nacidos del nuevo paradigma antes mencionado. Aparece como una protesta al reduccionismo y simplificación que hacen las ciencias naturales de los fenómenos humanos. “Ir hacia las cosas mismas” ha sido desde el principio su fundamento, precisamente para comprenderlos e interpretarlos amplia y profundamente. Las raíces de la Fenomenología se crean por Edmund Husserl (1859-1938) en los primeros años del siglo XX. Actualmente la investigación fenomenológica se centra en el estudio de lo que es particular en cada individuo (más que lo que es general), y en la profundización de su subjetividad. La fenomenología es la investigación sistemática de la subjetividad. (Rodríguez et al., 1999).

figura/fondo

De otra parte la Fenomenología “... recurre a la simple *descripción*. Solamente pretende desarrollar aquello que se presenta con evidencia [incuestionable¹]... desecha el raciocinio lógico [pues para utilizarlo habría] que recurrir a ciertos principios, cuya validez habría que fundamentar previamente. Por lo mismo tampoco quiere ir a las causas de las cosas, pues tendría que recurrir al... principio de causalidad.” (Gutiérrez Sáenz, Raúl 1990. Pág. 181).

La Fenomenología pretende contactar el origen de donde surge el conocimiento del fenómeno mismo, su verdadera raíz, y establece que esto solo es posible hacerlo no infiriendo o utilizando conocimientos previos, sino solamente a través de la intuición.

La Fenomenología establece que es la intuición... el procedimiento propio de la Filosofía... No se puede aceptar nada como evidencia apodíctica [incuestionable] si no se capta directamente en su manifestación, donde el objeto se hace presente [a la conciencia]. Describir lo que aparece, es justamente el sentido de la Fenomenología... De otra parte la descripción fenomenológica debe ser neutra, lo cual “significa que se concreta al tratamiento del objeto presente a la intuición, dentro de los límites que se da, sin asociarlo con creencias corrientes... de su existencia real. (Pág. 181).

Una visión resumida de lo que es la investigación fenomenológica, aplicada a la experiencia personal es la siguiente:

1. Es el estudio de *la experiencia de vida* de la persona, captada y descrita *tal cual*, sin juzgarla, etiquetarla ni darle categorías. Se trata de autodistanciarse de la experiencia para contemplarla con libertad, sin la autolimitación de teorías o creencias que prejuicien y/o dirijan la observación.
2. Es la captación de la experiencia *tal y como* se presentan a la conciencia de la persona. La conciencia siempre es una *conciencia de algo*. La fenomenología capta ese *algo*.
3. Es el estudio de lo que es *significativo*, esencial internamente para la persona.
4. Es la exploración del significado que tiene para la persona su *ser en el mundo*; su ser hombre, mujer o niño, en el conjunto de su mundo de vida, de su entorno social, económico y cultural.

¹ También llamada por Husserl “apodíctica”, que es una verdad cuya negación sería absurda

5. Es la búsqueda de todas las *perspectivas* posibles para detectar y observar la experiencia de la persona. Se trata de obtener la mayor cantidad de información desde las diversas perspectivas desde donde se puede ver la experiencia.
6. Es la captación de la estructura de cómo opera o funciona la experiencia. Es la captación holística del *todo* y de las interrelaciones que se dan en él.
7. Es la interpretación de la experiencia; es decir, sacar a la luz los significados profundos que están sumergidos bajo los datos superficiales y obvios. (Rodríguez et al., 1999) (Martínez, 1999)

LA ACTITUD FENOMENOLÓGICA EN LA COMPRESIÓN EMPÁTICA

Creo que la investigación fenomenológica, o lo que podemos llamar: *la Actitud Fenomenológica*, tal como está expresada en los párrafos anteriores, se aplica a numerosos aspectos de la psicoterapia. Sin embargo me queda claro que dicha aplicación requiere, como se dijo antes, una profunda comprensión de los conceptos, y una capacitación cuidadosa y sistemática, a lo largo de la formación escolar y del ejercicio profesional. A continuación se describen algunos puntos que inciden en la aplicación fenomenológica de la *comprensión empática*, que es un ejemplo relevante de la necesidad anterior.

Utilizando ese material, podemos explicar la comprensión empática, basándonos en Rogers, como sigue.

La comprensión empática es la disposición y capacidad del terapeuta para percibir al cliente tal como se percibe a sí mismo y a su entorno, y de captar la realidad tal como él la ve; es decir, sin mediar juicios, prejuicios, teorías previas y/o comparaciones. Es tener la experiencia, junto con él, de sus pensamientos, sentimientos, y sensaciones, por contradictorios que sean; y comprender, de esta manera su mundo de significados y valores personales. Es aprehender holísticamente al cliente como una estructura de elementos interrelacionados, y de captar cómo opera ésta. De otra parte, el terapeuta debe vivir esta experiencia como si fuera el cliente, pero sin dejar de ser él mismo, guardando la distancia suficiente para estar en condiciones de ayudarlo. Significa la disposición y capacidad del terapeuta para comunicarle al cliente su experiencia eficientemente; y para sacar a la luz los significados profundos de la experiencia, que están

figura/fondo

sumergidos bajo la superficie de la comunicación del cliente.
(Gondra, 1981)

He subrayado intencionalmente las palabras *disposición y capacidad* porque creo que no basta la primera para ser empáticos, sino que tenemos que capacitarnos seriamente para lograrlo, y cultivar y depurar permanentemente esta capacidad. Cuando hablo de capacidad no me refiero a una mera habilidad, sino a algo que puedo hacer eficientemente, pero basado en una amplia comprensión del *por qué* y el *para qué* los estoy haciendo, así como de *qué* voy a hacer con la información que obtengo de la experiencia.

Voy a referirme a algunos aspectos que deben estar presentes – a mi juicio – en una capacitación para aplicar fenomenológicamente la comprensión empática. Creo que cada uno de esos aspectos, y otros más que no se me ocurren por el momento, merecen la ampliación de los conceptos y el diseño de ejercicios prácticos para su manejo. Por ahora me interesa plantear algunas generalidades, con el propósito de apuntar hacia desarrollos más detallados.

Aprender la aplicación de las reglas de la Observación Fenomenológica

La Fenomenología habla de la *reducción fenomenológica* para que la observación, en este caso del cliente, sea lo más objetiva posible. Esta comprende las siguientes reglas:

Reglas negativas.

Son las que se aplican para no ver más de lo que hay en el objeto, y no proyectar el mundo interno del terapeuta:

1. Tratar de reducir al mínimo, hacer a un lado, hasta donde sea posible (poner en un saco a un lado) todo lo subjetivo del terapeuta: *deseos, objetivos prácticos, sentimientos, actitudes personales...*
2. Hacer a un lado, al menos mientras dura la observación, las posiciones teóricas, es decir: *conocimientos, teorías, hipótesis...*
3. Excluir dentro de lo posible *la tradición*: las enseñanzas sobre el tema que se está tratando, lo que se considera aceptado...

Reglas positivas.

Son las que se aplican para ver todo lo que sí hay que ver:

1. Ver *todo lo dado*, tratar de captar lo más posible de lo que se presenta

ante el terapeuta. Tener cuidado de no sólo ver lo que te interesa o confirma tus ideas, sino estar abierto a captar lo más posible.

2. Observar la gran variedad y complejidad de las partes. Captar la estructura y la interacción de sus partes. Estar abierto a la complejidad, sin asustarte de no entender; no reducir lo complejo a lo simple para "entender".
3. Repetir la observación tantas veces como sea necesario para conectarte auténticamente con lo que observas. (Martínez, 1999)

“La puesta en práctica de estas reglas, como cualquier intento de una objetividad rigurosa, es muy difícil, imposible de realizar con toda su pureza. Para lograr un buen nivel se requiere un grado considerable de aptitud, entrenamiento y autocrítica... en esencia, la observación fenomenológica, consiste en observar y registrar la realidad [del cliente] con una profunda concentración... Abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto” (Martínez, 1999. Pág. 174)

Mejorar la capacidad de “darse cuenta”

De otra parte la reducción fenomenológica implica la capacidad del terapeuta de percatarse de lo que ocurre en su *campo*, es decir, en su organismo/ambiente, dentro y fuera de sus fronteras de contacto. En otras palabras, se trata de que el terapeuta sea capaz de percatarse de su *marco de referencia*, para no mezclarlo con el marco de referencia de su cliente.

Esto implica una capacidad para darse cuenta de sus sensaciones, sentimientos y pensamientos, antes y durante la sesión terapéutica, para identificar lo que le está ocurriendo con su cliente, y evitar que haya filtros del terapeuta que obstaculicen la relación.

De otra parte, esto también implica que el terapeuta se encuentre en un proceso constante de trabajo personal que lo mantenga atento a sus asuntos, sobre todo a sus “tres demonios” pendientes: *introyectos, asuntos inconclusos, y conductas no actualizadas*, con el fin de que éstos no interfieran en su contacto con el cliente.

Percatarse del respeto hacia los demás

La Actitud Fenomenológica requiere que el terapeuta tenga una filosofía de respeto hacia su cliente. Rogers indica que las actitudes que debe tener el

figura/fondo

terapeuta son tres: *congruencia, consideración positiva incondicional, y comprensión empática*. A mi juicio, y basándome en el mismo Rogers, son cuatro, porque estas tres deben estar precedidas necesariamente por la *posición filosófica* del terapeuta respecto a los otras personas. A este respecto Rogers se pregunta:

1. *¿Cómo consideramos a los otros?*
2. *¿Vemos a cada persona como digna y meritoria por su propio derecho?*
3. *¿Tendemos a tratar al cliente como persona de mérito, o imperceptiblemente lo desvalorizamos a través de nuestras actitudes y de nuestra conducta?*
4. *¿Nuestra filosofía es una de aquellas en las que es máximo el respeto por el individuo?*
5. *¿Respetamos su capacidad y su derecho a la auto-dirección, o creemos básicamente que nosotros guiaríamos mejor su vida? ¿En qué medida tenemos la necesidad y el deseo de dominar a los otros?*
6. *¿Deseamos que el individuo seleccione y elija sus propios valores, o nuestras acciones están guiadas por la convicción (usualmente no enunciada) de que sería más feliz si nos permitiera seleccionar sus valores, normas y metas por él?* (Rogers, 1993. Pág. 33)

Y agrega "... una persona puede instrumentalizar su respeto hacia los otros solamente en la medida en que ese respeto es una parte integrante de la estructura de su personalidad..." (Pág. 34)

Aprender a utilizar mejor la intuición

Como sabemos, en los últimos años se han hecho muchas investigaciones sobre la diferenciación de algunas funciones de cada una de los hemisferios cerebrales. Las conclusiones destacan que cada uno de ellos tiene algunas funciones que les son especiales y propias.

El hemisferio izquierdo [tiene como] función principal...transformar las percepciones en representaciones lógicas, semánticas y fonéticas. Es el hemisferio del pensamiento lineal, del lenguaje, de la escritura, de la aritmética y, de manera general, de la comunicación digital... El hemisferio derecho... está especializado en la percepción global de las situaciones. Es el que está en funcionamiento cuando somos capaces de captar inmediatamente un modelo o una totalidad compleja; dicho de otra manera, es la

sede de la intuición. En este hemisferio está también localizada la experiencia sensorial y emocional. En la comunicación, es el radar que utilizamos para acercarnos intuitivamente a nuestros interlocutores. Su funcionamiento es básicamente inconsciente. A veces es calificado de silencioso puesto que su capacidad lingüística es arcaica y limitada...no posee competencia gramatical, sintáctica ni semántica, posee el suyo propio alejado de la lógica del hemisferio izquierdo, que se basa en las asociaciones de sonidos, las ambigüedades y los juegos de palabras, la confusión entre sentido literal y sentido metafórico y otras deducciones ilógicas... está más capacitado para la comunicación...analógica. (Cayrol et al., 1984. Pág.. 76) ²

Aprender a escuchar

El terapeuta escucha el relato de su cliente. Tiene que ser un escucha adiestrado para captar no sólo la información explícita y gruesa, sino para percibir la información fina e implícita entre la madeja del lenguaje utilizado.

Lo digital y lo analógico

El lenguaje tiene dos niveles: el digital y el analógico. El primero es el “qué” del mensaje, y el lenguaje analógico, es el “cómo” del mismo. Dicho de otra manera, la parte digital es el “contenido”, y la analógica es el “significado” del mensaje. Por eso mismo se dice que la comunicación digital son las palabras, y que la comunicación analógica está dada por todo lo no-verbal, es decir: inflexión de la voz, secuencia, ritmo y cadencia de las palabras mismas, etc. Es decir, por todo lo que expresa “la experiencia” asociada a las palabras. El lenguaje digital tiene una sintaxis lógica precisa (la palabra) pero es pobre para expresar significados; en tanto que el lenguaje analógico es rico en semántica, en significados, pero es vago, impreciso, insuficiente en sintaxis.

El lenguaje y la experiencia – las palabras y lo significados de ellas - pertenecen a dos niveles lógicos diferentes; mientras que una experiencia sí puede expresarse en una palabra o una frase, no sucede lo mismo al revés: una palabra no puede expresarse a través de una experiencia.

² Otro libro que eventualmente puede servirnos para crear programas y actividades prácticas para contactar más con nuestra intuición es: Verlee, Williams, Linda. (1983). **Teaching for the two – sided Mind. A guide to right brain/left brain education.** Simon & Shuster. New York

figura/fondo

Escuchando un relato

Cuando escucho un relato tengo que captar lo digital y lo analógico del relato:

- *Lo digital*: las palabras, su estructura, coherencia...etc.
- *Lo analógico*: el tono de voz, las inflexiones, etc.
- *La relación entre lo digital y lo analógico*: el contacto con la experiencia: es decir, la relación entre las palabras y sus significados.

Cuando escucho el relato y trato de captar lo digital del mismo, me pregunto:

- ¿Es claro, o la narración es confusa?
- ¿Es completo, o deja agujeros?
- ¿Es comprensible, o me deja confundido?
- ¿El uso del lenguaje es apropiado, o le percibo inapropiado, como si la persona no supiera hablar bien el idioma?

Cuando trato de captar lo analógico, escucho la voz y me pregunto:

- ¿Habla con un volumen alto, medio, bajo o muy bajo?
- ¿El tono de la voz es agudo, grave o intermedio?
- ¿El ritmo con el que habla es lento, rápido, o normal?
- ¿Las inflexiones de la voz la hacen tersa, áspera, tipluda?

Cuando trato de captar la relación entre lo digital y lo analógico; el contacto con la experiencia:

Escucho el relato y trato de comprender el significado que le da mi cliente al lenguaje que utiliza. Es decir, trato de comprender la experiencia personal que está atrás del relato. Qué significa para mi cliente expresiones tales como:

Me siento bien (qué es para ti sentirse bien)
Esa persona me daña (cómo te daña, qué es para ti sentirte dañado)
etc.

Muchas veces las palabras utilizadas no corresponden con las experiencias. El terapeuta debe buscar el verdadero significado de las palabras para comprender plenamente las experiencias a que corresponden. (Cayrol, Alain et al, 1994)

Aprender a Observar

Aprender a observar es afinar nuestra capacidad visual. ¿Qué es lo que observo? Observo a mi cliente, y cómo se desenvuelve en la entrevista terapéutica. Capto comportamientos gruesos (macro) y comportamientos finos (micro).

Macro comportamientos.

Los macro comportamientos, como su nombre lo indica, se refieren a los mensajes corporales que percibo al observar el cuerpo entero, total del cliente.

- *Cómo es su cuerpo.* ¿Grande, pequeño, robusto, delgado? ¿Qué expresa su cuerpo, soltura, confianza o por lo contrario, inseguridad, rigidez?
- *Cómo se comporta.* Cómo camina, cómo se mueve, cómo se desenvuelve la persona; por ejemplo: *el paciente llegó apresuradamente, me saludó de lejos, se quitó la chamarra y la dejó sobre el sillón, se sentó con cierta brusquedad, se rascó la cabeza y empezó a hablar. Mientras hablaba, cruzó la pierna y la descruzó dos veces, y se quedó sentado en la orilla del sillón. ¿qué me dice todo esto?*
- *Cómo es su vestimenta.* La vestimenta del cliente es seleccionada por él, por lo tanto muestra aspectos importantes de su personalidad. Los colores, texturas, combinaciones, etc de sus vestimentas me dicen algo que debo captar. Por ejemplo: *¿cómo viene vestido hoy? Viene vestido con prendas mas bien oscuras, café y gris, una camisa azul marino; todo como un poco viejo y descuidado. Los zapatos no están limpios, mas bien sucios y un poco viejos. Etc.*
- *¿Qué comunica la vestimenta de mi paciente, qué mensaje envía al mundo, algo así como “me vale lo que piensen de mi..?” o tal vez, por lo contrario, muestra un cuidado excesivo por cada prenda, queriendo decir “mírenme, me importa mucho que me juzguen bien, que me acepten..?”*

Los micro comportamientos.

Se refieren a los movimientos y expresiones de detalles, entre los cuales sobresalen: el rostro, el abdomen, las manos, los brazos y las piernas.

Del rostro nos interesa captar:

- *La expresión facial en su conjunto* ¿qué dice, que comunica? ¿Es una expresión dura o amable o relajada? ¿Se modifica mientras habla, o se mantiene rígida? ¿Es una cara flexible o muestra una máscara? ¿Es cara de “jugador de poker” o transparente? ¿Hay algún cambio importante en el

figura/fondo

rostro mientras habla?

- *La coloración de la piel*, ¿está pálida, o lo contrario, enrojecida?
- *Los ojos* ¿Cómo son, grandes, chicos, expresivos u opacos, etc.? ¿Cómo están: claros o enrojecidos o irritados? ¿La mirada muestra confianza y apertura o distancia, frialdad y desconfianza? ¿Cómo se mueven los ojos, hacia donde se mueven, en dónde se fijan más?
- *La boca* ¿cómo son los labios, cómo se mueven, qué sucede con el resto de la cara cuando se mueven, se producen arrugas en las comisuras..?
- *El cuello* ¿cómo se encuentra, tenso o relajado? ¿Cómo se percibe ahí la respiración?
- *Del abdomen* interesa captar, sobre todo, la respiración en el pecho, y cualquier cambio en el tono muscular.
- *De los brazos y piernas* también podemos captar movimientos pequeños que expresen cuestiones importantes: una pierna que se balancea constantemente, un brazo que hace ademanes aparentemente violentos, etc.
- *De las manos importa captar todos sus movimientos porque son especialmente expresivas de emociones escondidas: los dedos que tamborilean, las manos que se restriegan entre sí de muy diversas formas, etc. una mano que expresa tranquilidad y otra que muestra violencia, etc.* (Cayrol, Alain et al, 1994)

Aprender a Diagnosticar Gestálticamente

La comprensión empática implica entrar fenomenológicamente en el *campo* del cliente. Gestálticamente significa conocer y comprender lo que sucede en su organismo/ambiente, y en sus fronteras de contacto. El mundo de las experiencias orgánicas del cliente es amplio y complejo; acercarnos a ellas, es fundamental.

Dice Yontef: “Cuando no he tenido claro el diagnóstico con un paciente, se ha reducido mi comprensión de él y su experiencia personal, y por lo tanto, también ha disminuido severamente la eficacia de mi terapia... un diagnóstico preciso ayuda a una terapia humanista” (Yontef, 1995. Pág. 365) Pero también aclara que no se está refiriendo a la aplicación de un diagnóstico médico clásico, en donde se trata más de “interpretar que de contactar”, donde lo importante era “... tratar a la enfermedad más que a la persona, [y en donde] el paciente era tratado más como un ‘ello’” (Pág. 366). Y agrega: “El movimiento humanista existencial protesta contra estas tendencias [y las alternativas están basadas en] una teoría fenomenológica de la conciencia, una... de la relación dialogal y una... del proceso de causalidad no-lineal... un buen diagnóstico es parte integral e indispensable de la terapia gestáltica.” (pag. 367 y 368).

El diagnóstico gestáltico está basado en la singularidad y totalidad del cliente, su relación con el terapeuta, lo que ocurre en el aquí y ahora, y la fe en la fuerza y poder de la conciencia y espíritu humanos. Dice Yontef: El diagnóstico puede ser un proceso de prestar respetuosa atención a quien es la persona como individuo único y en relación con aquellas características compartidas con otros individuos. Categorizar, evaluar y diagnosticar son parte indispensable de una evaluación y todos los terapeutas competentes lo hacen. Discriminamos acerca de los patrones generales, qué tipo de persona es el paciente, cuales son los problemas y potenciales más importantes, cual será el curso probable del tratamiento... signos de peligro... dado que todos los pacientes son distintos, tomamos nota y nos vemos afectados por las diferencias que existen entre ellos. (Pág. 370)

Diagnosticar, en este contexto, es, antes que nada, una cuidadosa investigación fenomenológica de los siguientes puntos:

- De los hechos y acontecimientos del mundo del cliente
- Del proceso de formación y significación de la figura-fondo
- Del “darse cuenta” del proceso de “darse cuenta”

Todo este diagnosticar no se da de golpe ni es absoluto; es relativo, va cambiando, ajustando y construyéndose a lo largo de la terapia, a través de una *Actitud Fenomenológica* constante.

Aprender a Interpretar los Significados

Una de las etapas finales de una investigación fenomenológica es la *interpretación* de la experiencia; es decir, sacar a la luz los significados profundos que están sumergidos bajo los datos superficiales y obvios. (Gómez et al., 1999). El objeto de esta etapa es relacionar los resultados obtenidos en la investigación, con otros casos estudiados, con el fin de obtener conclusiones para el trabajo terapéutico. Esta interpretación de resultados se da de manera distinta a la utilizada en el método científico tradicional cuantitativo. En vez de tener las variables como medida, en el enfoque fenomenológico, el significado de la experiencia es la verdadera medida. Para entender el significado de una experiencia o de una conducta:

Debemos entender su significado funcional... [es decir] entender su relación con el todo...

figura/fondo

Solo una descripción cuidadosa puede hacer explícita de manera adecuada, la forma en que un acto de conducta 'encaja' en el contexto de una situación y así descubrir su significado. Esta operación se opone... a la del análisis con que muchas veces se trata de 'interpretar' los datos. Tal análisis consiste en separar, dividir, aislar, atomizar y hasta biseccionar una realidad... (Martínez, 1999. Pág. 184)

Debemos aprender pues a interpretar fenomenológicamente – no analíticamente – los significados de la conducta observada en el cliente. Para Martínez, los dos conceptos fundamentales para la comprensión de la conducta humana son: “*la estructura y la función*. La estructura está compuesta por una red de ‘elementos’ que pierden su condición de tales al unirse entre sí en forma interdependiente, y al relacionarse con ella mediante el desempeño de una función” (Pág. 185).

Por ello, una buena investigación fenomenológica debe terminar interpretando - comprendiendo - la *estructura* del campo fenomenológico del cliente, y la *función* que juega dicha conducta en ese contexto.

EN CONCLUSIÓN

Creo que hay mucho por hacer. De una parte, es importante ampliar y depurar todos los aspectos de la comprensión empática que deben abordarse desde la Actitud Fenomenológica; es decir, los “qués”. Por otro lado, es indispensable desarrollar los ejercicios y prácticas para adiestrarnos para su aplicación; es decir, los “cómos”. No suena descabellado pensar en un curso teórico-práctico para aprender la Actitud Fenomenológica, no sólo para la comprensión empática, sino para la aplicación a muchos otros aspectos fundamentales del trabajo terapéutico.

BIBLIOGRAFÍA

GUTIERREZ Saenz, Raúl. (1990). *HISTORIA DE LAS DOCTRINAS FILOSÓFICAS*. Vigésima primera edición. Editorial Esfinge. México.

GONDRA, Rezola. J.M. (1981). *LA PSICOTERAPIA DE CARL. R. ROGERS. Sus orígenes, evolución y relación con la Psicología Científica*. 4^a. Edición. Desclée de Brouwer. Bilbao

RODRÍGUEZ Gómez, Gregorio; **GIL** Flores, Javier; **JIMÉNEZ** García, Eduardo. (1999). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Ediciones Aljibe. Granada

MARTÍNEZ, Miguel. (1999). *COMPORTAMIENTO HUMANO. Nuevos métodos de investigación*. Segunda reimpresión. Editorial Trillas. México.

CAYROL, Alain; **DE SAINT PAUL**, Josiane. (1984). *MENTE SIN LÍMITES. La Programación Neurolingüística*. Ediciones Robin Book. Barcelona