



La atención plena a la luz del Enfoque Centrado en la Persona

Por Xavier Haudiquet¹

“La terapia parece ser un regreso a las percepciones sensoriales básicas y a las experiencias viscerales (...). En la psicoterapia centrada en el cliente, la persona agrega a la experiencia ordinaria la conciencia total y no modificada de su experiencia, o sea de sus reacciones sensoriales y viscerales. Puede tomar conciencia de lo que siente realmente, no solamente lo que se permite sentir después de haberla pasado a través de un filtro conceptual (...). Eso parece significar que el individuo llega a ser – en su conciencia – lo que es en su experiencia”.

Carl Rogers²

RESUMEN: En este artículo, se compara el Enfoque Centrado en la Persona con el concepto de Atención Plena (mindfulness) que nos llega de la meditación. Existe en ambas corrientes un concepto clave, el de no directividad, el cual tiene su justificación tanto en las filosofías orientales (taoísmo) como en la psicoterapia humanista (tendencia actualizante de Carl Rogers). Para los psicoterapeutas, se trata de una invitación a soltar el control y confiar en el proceso. No empujes el río; el río fluye sólo.

INTRODUCCIÓN

Cuando descubrí el concepto de Atención Plena (*Mindfulness*) aplicado a la psicoterapia, empecé a aplicarlo con pacientes en psicoterapia. ¡Que sorpresa fue la mía darme cuenta que en realidad mi actitud era muy similar que cuando trabajaba con el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de manera “pura”, o sea sin la interferencia de otros métodos!

Surgieron varias reflexiones. La primera es que finalmente la AP (atención plena) y el ECP (Enfoque Centrado en la Persona) son tan parecidos en cuanto a las actitudes básicas, que la única diferencia es que generalmente la AP está centrada en el cuerpo y

¹ Xavier Haudiquet es psicoterapeuta desde 20 años, supervisor y docente. Certificado por la *European Association for Psychotherapy*. Para contactar el autor: xavier@centrodesarrollohumano.com o visitar el sitio: www.centrodesarrollohumano.com

² Carl Rogers (1961): *Le développement de la personne*, éd. Dunod, p. 84. Traducción del autor.

particularmente en las sensaciones corporales, mientras el ECP es una atención centrada en los sentimientos y emociones. Pero en ambos casos, se trata de una centración en el flujo de lo que sucede en el cliente en cada momento (emociones, sentimientos y/o sensaciones corporales).

Otra reflexión que emergió tiene que ver con lo poco que se ha escrito acerca de la atención plena (AP). Que yo sepa, no existe en la literatura ninguna descripción concreta o explicación de cómo llevar a cabo la AP en una sesión de psicoterapia.

¿De qué está hecha la AP? ¿Cómo se ejerce concretamente con un paciente? Se hacen muchas referencias a los estados meditativos y la vivencia que uno experimenta en la meditación (meditación vipassana por ejemplo), pero es sólo para hablarnos de actitud y para nada de un método de trabajo aplicado a la psicoterapia. En pocas palabras, me parece que hace falta el desarrollo de una instrumentalización de la AP en psicoterapia.

Ahora bien, considero que el Enfoque Centrado en la Persona nos puede ser de una inmensa ayuda para este propósito, retomando de este marco teórico los conceptos de respeto, empatía y consideración positiva incondicional.

Otra duda que me brincó es de saber si cuando se habla de AP aplicada a la psicoterapia, se refiere a la atención plena del psicoterapeuta dirigida al cliente o si es, como en la actividad solitaria de la meditación, una atención enfocada a lo que me pasa a mí como psicoterapeuta. Tampoco encontré respuestas claras al respecto en la literatura a pesar de que me parece importante aclarar este punto: atención plena, de acuerdo, pero ¿para quién?

Nuevamente, Rogers nos puede ayudar para encontrar una respuesta, en particular gracias al concepto de congruencia y su puesta en dialéctica con la empatía. Lo que Rogers nos dice es que en realidad la atención está dirigida tanto hacia el cliente como al terapeuta: la empatía es una atención hacia el otro a la cual responde de manera antitética la congruencia que es un regreso hacia sí mismo. Es un va-y-viene entre la empatía y la congruencia, un movimiento de centración que va hacia el otro y regresa hacia el psicoterapeuta. Por analogía, es lógico pensar que sucede el mismo movimiento con la atención plena, la cual se aplica tanto al paciente como al terapeuta mismo.

Todos esos temas serían dignos de ser cuestionados. Pero antes, es necesario saber si realmente la AP y el ACP comparten una filosofía común, en otras palabras si comparten el valor esencial o actitud filosófica de no directividad (“No empujes el río; el río fluye sólo”). Es este último punto que quisiera explorar en este artículo, con una primera pregunta: ¿La atención plena implica no directividad? En caso de respuesta afirmativa, ¿Qué tanto el concepto rogeriano de no directividad nos puede ayudar a llevar a cabo la atención plena o por lo menos entenderla mejor?

PSICOTERAPIA Y FILOSOFÍA ORIENTAL

La referencia a la meditación en el campo de la psicoterapia no es nueva. A partir de los años 40, algunos autores como Alan Watts empezaron a echar puentes entre la filosofía oriental y la psicología occidental. Pero es realmente en los años 60, con la divulgación del budismo y la difusión de sus principios, que la psicoterapia, sobre todo existencial o

humanista, empieza a asomarse en el tema. A título de ejemplo, Claudio Naranjo introduce la meditación en sus grupos de psicoterapia; y en Cuernavaca, tiene lugar en 1971 un seminario organizado por la UNAM sobre “Budismo Zen y Psicoanálisis” con la participación entre otros de Erick Fromm y del Profesor Suzuki³.

En aquella época, la psicoterapia empieza a abrirse a la influencia de los conceptos de la filosofía budista, del Zen y del taoísmo cuyas ideas serán recuperados por varias corrientes humanistas, en particular la Terapia Gestalt que supo integrar perfectamente los principios del aquí y ahora (budismo Zen), polaridad (taoísmo), darse cuenta (budismo).

Es mucho más tarde, en los noventas, que se llevó al consultorio la meditación a través del concepto de atención plena (AP). Se trata de la importación de la actitud meditativa al consultorio del psicoterapeuta, primero por parte de psicoterapeutas corporales “última generación”, y luego, por otras corrientes de la psicoterapia humanista como la terapia Gestalt.

Por ejemplo, La AP es un instrumento ideal para facilitar el darse cuenta, famoso leitmotiv de la terapia Gestalt. De hecho, existe en terapia Gestalt un ejercicio, el continuum de conciencia, el cual no es otra cosa que una atención plena enfocada en la sensación corporal del paciente.

Quizás la corriente humanista que más se acerca a la atención plena es el Enfoque Centrado en la persona. Y no hablo del ECP mal entendido y reducido a una técnica por los Egan y otros Carkuf, sino del enfoque tal como Rogers lo definió una vez más en 1986 : *“En su esencia, este enfoque (el ECP) es una manera de ser que se expresa a través de actitudes y comportamientos que son creadores de un clima propicio al desarrollo. En el fondo, se trata mucho más de una filosofía que de una simple técnica o de algún método (...). Cuando esta manera de estar centrado en la persona se da en la psicoterapia, conduce a un proceso de exploración y de descubrimiento de sí mismo antes de generar cambios positivos en la personalidad y la conducta. En la medida en que el psicoterapeuta también vive este proceso relacional, acompaña paulatinamente a su cliente en este viaje hacia el núcleo de él mismo”*⁴.

¿A poco esas palabras no se podrían utilizar para hablar de la AP? También la AP es mucho más que una técnica, y también es una actitud; una actitud muy similar a la que adopta el psicoterapeuta centrado en el paciente. Donna Martin escribe que la AP *“es la manera de notar el momento-a-momento en el flujo de la experiencia. La atención plena es un estado de calma mental en el que la atención se enfoca en la experiencia presente, notándola sin controlar nada más”*⁵. No se podría definir mejor la calidad de escucha empática que se busca en la orientación rogeriana.

³ De ahí, se publicó un libro con el mismo título: Fromm E. y Suzuki D.: *Budismo zen y Psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, Mexico, 1964 y 2008.

⁴ In Kutash I & Wolf A. (1986): *Psychotherapist's Casebook*. Jossey –Bass, p. 197-208. También in: *L'Approche Centrée sur la Personne: anthologie de textes présentées par Howard Kirschenbaum et Valerie Henderson*. Suisse, ed. Randin (2001), p.166-183. Traducción del autor.

⁵ Artículo de Donna Martin : *Atención plena y Autoestima*. Sin más referencia.

NO DIRECTIVIDAD Y ATENCIÓN PLENA

Como lo menciona Krishnamurti, la escucha no es un esfuerzo tenso del mental, ya que sólo se puede escuchar plenamente si estamos en un estado de relajación y de apertura. El terapeuta centrado en la persona busca una actitud de receptividad total a la experiencia del cliente, abriendo así un espacio para que el cliente pueda contemplar su subjetividad como en un espejo.

Realmente, en el ECP, como en la AP, estamos en una contemplación de los movimientos del cliente tanto emocionales como corporales; una contemplación de mis movimientos internos como terapeuta; una “contemplación” del campo, utilizando el término “campo” en el sentido gestaltista.

Obviamente, esta escucha o atención plena no da en la prisa ni en el ruido mental de las interpretaciones, soluciones y consejos. La empatía, la cual es un recibir al otro, necesita silencio interior; este mismo silencio que se obtiene con el estado meditativo, este modo de conciencia atípica de que nos habla Ron Kurtz, un “sin mover o hacer”⁶.

Este silencio de la mente sólo se obtiene cuando el terapeuta suelta todo tipo de agenda y renuncia en dirigir el curso de la sesión o el proceso de la terapia. Eso se llama “no directividad” en términos rogerianos, “vacío” en meditación. El psicoterapeuta que quiere practicar la AP debe de aprender a soltar sus proyectos acerca del otro, o sea aprender a ser no directivo.

Tanto el ECP como la AP tienen en común esta actitud esencial de no directividad. El psicoterapeuta, en lugar de tomar el mando y escoger algún tema a su criterio para explorarlo, decide seguir los movimientos del paciente, “*dejando que las experiencias vayan y vengan al azar sin tomar partido*” (Ron Kurtz)⁷. Sólo está presente y atento para atender cualquier material que aparezca: una tensión que pasa del hombro al estómago, una narración que se vuelve paulatinamente más consistente y cargada emocionalmente, un sentimiento que sutilmente modifica su tenor para pasar del enojo a la risa y terminar en un profundo llanto... No hay que empujar el río, pues el río fluye sólo nos dice el taoísmo⁸.

EL SOSTÉN DE LA NO DIRECTIVIDAD: LA TENDENCIA ACTUALIZANTE

La no directividad es algo difícil de llevar a la práctica. Se necesita dos cualidades: paciencia y confianza. Pero ¿en que nos podemos apoyar para desarrollar esas dos virtudes?

Otra vez, encontramos una respuesta con Carl Rogers con su hipótesis fundamental de tendencia formativa la cual abarca la tendencia actualizante. Pues, la no directividad no

⁶ Ron Kurtz (2005): *Auto estudio basado en la atención plena*, In Hakomi Forum N° 14-15, Boulder Co.

⁷ Ron Kurtz (2005): *Auto estudio basado en la atención plena*, In Hakomi Forum N° 14-15, Boulder Co.

⁸ En este artículo, nos referimos al Enfoque Centrado en la Persona. Pero es muy interesante notar que una de las corrientes de la Terapia Gestalt tiene una postura muy similar. El concepto desarrollado por Paul Goodman de “modo medio” en el contacto final significa exactamente eso: al mismo tiempo activo y pasivo a la vez.

tiene sentido si no la apoyamos sobre la tendencia actualizante del yo. Es decir, para confiar en el desarrollo del otro, necesitamos creer que existe en el ser humano una fuerza sabia que empuja el organismo hacia la resolución de sus asuntos inconclusos. Es un acto de fe, pero en realidad es una hipótesis que no dejamos de verificar constantemente, con cada paciente: la hipótesis de que existe una energía que tiende a actualizar el potencial adormido en cada individuo.

Concretamente, en la sesión de terapia, el psicoterapeuta puede seguir los movimientos de su paciente porque sabe que una sabiduría interna está actuando hacia el cierre de las gestalten abiertas. Finalmente, el psicoterapeuta acepta dejar el mando en las manos de las fuerzas de crecimiento las cuales se despiertan siempre y cuando existe un clima apropiado. En otras palabras, el terapeuta necesita soltar el poder de la mente que varias corrientes orientales asocian al ego, para dejar que otras energías actúen.

Un efecto de la no directividad es dejar que el proceso se dé por si solo lo que genera experiencias novedosas para el paciente, exactamente de la misma manera que lo que sucede con la atención plena. En ambos casos, el dejar fluir permite el contacto con la experiencia inmediata. Al respecto, Rogers menciona: *“Uno de los aspectos del proceso de la terapia se puede llamar la conciencia de la experiencia o aún “la experiencia inmediata de la experiencia” (...). En la seguridad de la relación con un psicoterapeuta centrado en el cliente, con la ausencia de cualquier amenaza presente o potencial contra su yo, el cliente puede permitirse examinar diferentes aspectos de su experiencia exactamente como los siente y como los percibe a través de su sistema sensorial y visceral, sin alterarlos para adaptarlos a la imagen que tiene de él mismo”*⁹.

Se encuentra un fenómeno similar al de la no directividad en la tradición chamánica. Finalmente, cuando el chaman busca una sanación, no hace otra cosa que devolver el poder al “sanador interno” de su paciente. Para este fin, crea condiciones para que se dé el proceso, por ejemplo a través de estados modificados de conciencia que se obtienen con sustancias psicotrópicas (hierbas, champiñones).

Este camino fue seguido por algunas escuelas psicoterapéuticas a partir de los años sesentas. Pero la prohibición legal de las sustancias químicas psicotrópicas llevó a descubrir otras maneras de entrar en estado modificado de conciencia, a través de acciones fisiológicas como la meditación por ejemplo o la respiración en el caso de la “respiración holotrópica” de Stanislav Grof. Sin importar el medio, en todos esos casos, el proceso de sanación se da por si solo y parece tener vida propia e independiente como si la conciencia egóica del individuo ya no tuviera control sobre él. Es un proceso totalmente no directivo, que ni el chaman ni el terapeuta dirige, sólo acompaña.

La no directividad no es la ausencia de dirección. Es una ausencia de directivas. Por supuesto que en la no directividad, hay una dirección: ¡es la que toma el proceso! La actitud centrada en el cliente o la actitud de atención plena consiste en descubrir cual es esta dirección, o sea cual es el sentido de la sesión para poder seguir este movimiento y no desviarlo. La no directividad, paradójicamente, nos permite estar en la escucha de la dirección que va tomando el proceso y por lo tanto nos permite acompañarlo.

⁹ Carl Rogers (1961): *Le développement de la personne*, éd. Dunod, p. 62. Traducción del autor.

Me atrevo a considerar que el proceso de la psicoterapia se puede desarrollar de la misma manera que lo que se da con los estados modificados de conciencia, siendo el psicoterapeuta un simple disparador de proceso.

Lo principal es la actitud del terapeuta. En efecto, la no directividad no es un dejar hacer o una inacción. ¡Al contrario! Lejos de ser inactivo, el psicoterapeuta debe de ser totalmente presente, en un “estado meditativo activo” que le permita desarrollar una atención total y plena. No es directivo, pero sí, está dispuesto a seguir cualquier movimiento del proceso. Activo y pasivo a la vez. No empuja ni retiene el agua del río sino que se mueve con el caudal. En este sentido, es totalmente activo y participativo de este movimiento. Es el estado de *wou wei* del taoísmo, el modo medio de la terapia Gestalt, un dejar ser que tanto la AP como el ACP nos invita a desarrollar.

CONCLUSIÓN

Parece que estamos llegando a un punto dónde tocamos una dimensión espiritual o transpersonal. De hecho, la AP nace directamente de una práctica espiritual, la meditación. En cuanto al ACP, su relación con la espiritualidad podría parecer muy lejana ya que Carl Rogers nunca quiso hablar de religión ni hizo ninguna alusión a la espiritualidad en sus escritos.

Sin embargo, como en la AP, la espiritualidad está muy presente en el ECP, aún si nunca se menciona.

Basta que mencionemos lo que Rogers escribió a sus 80 años, un año antes de su muerte, para convencernos que la AP y el ACP tienen mucho que ver con lo transpersonal: *“Cuando me siento al mejor de mi forma como facilitador de grupo o psicoterapeuta, me doy cuenta de la existencia de una dimensión suplementaria. Cuando estoy lo más cercano a mí yo íntimo e intuitivo, cuando toco lo desconocido en mí, cuando quizás vivo la relación en un estado de consciencia ligeramente alterado, entonces todos mis actos tienen un efecto saludable, entonces mi mera presencia es liberadora y útil. Este estado nunca es el fruto de mi voluntad: pero si logro relajarme y acercarme al principio trascendental que me habita, entonces se puede que actué en la relación de manera extraña e impulsiva, de una manera que no puedo justificar racionalmente y que no tiene nada que ver con mi intelecto, sino de una manera que se revelará ser la buena a través de alguna alquimia misteriosa. En esos momentos, tengo la impresión que mi espíritu entra en contacto con el del otro, que nuestra relación se supera a sí misma y se integra en algo que la trasciende y que surgen entonces el desarrollo, lo saludable y la energía en toda su profundidad”*¹⁰.

¿Quién más que Rogers podía describir de manera tan adecuada lo que sucede en el estado de atención plena?

Cuernavaca, enero de 2006



¹⁰ In Kutash I & Wolf A. (1986): *Psychotherapist's Casebook*. Jossey –Bass, p. 197-208. También in: *L'Approche Centrée sur la Personne: anthologie de textes présentées par Howard Kirschenbaum et Valerie Henderson*. Suisse, ed. Randin (2001), p.166-183. Traducción del autor.