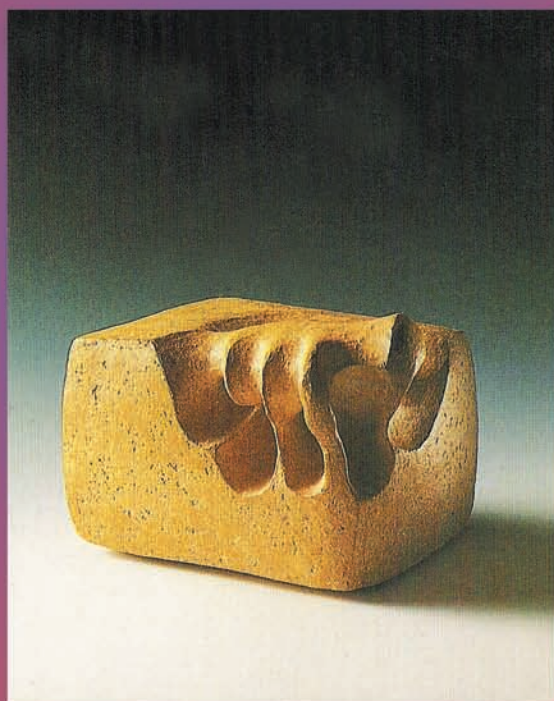


FUNDAMENTOS de la GESTALT



Dr. Joel Latner
Prólogo F. Huneus



Título original en inglés:
The Gestalt Therapy Book

Fundamentos de la Gestalt

Dr. Joel Latner

Traducción
María Ortiz



Editorial Cuatro Vientos

www.cuatrovientos.cl

Este libro es traducción de *The Gestalt Therapy Book*

© Joel Latner, 1973.

© Editorial Diana, México, 1978, *El Libro de la Terapia Gestalt*

© Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1994

Fundamentos de la Gestalt

2ª edición, 2007

Derechos reservados para todos los países de habla hispana.

Inscripción Registro de Propiedad Intelectual N° 67.448

I.S.B.N. N° 956-242-013-2

Traducción: María Ortiz

Diseño portada:

Diagramación: Héctor Peña

Imagen portada: escultura de Fernando Casasempere

Fotografía imagen portada: Pedro Sánchez

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

www.cuatrovientos.cl

Contenidos

| | |
|---|------|
| Prólogo..... | ix |
| Reconocimientos | xvii |
| 1. Introducción | 1 |
| 2. Principios básicos..... | 13 |
| 3. La salud..... | 39 |
| 4. Funcionamiento anormal | 77 |
| 5. Terapia: restablecimiento del desarrollo | 129 |
| 6. La última Gestalt | 187 |
| Bibliografía sobre Terapia Gestalt..... | 197 |
| Índice analítico | 205 |
| Apéndice autoterapia gestáltica | 211 |

DEDICADO A LAURIE, MI ESPOSA

*Somos las dos mitades de un continente
que se desprendieron hace mucho tiempo
He cruzado lentamente los océanos
al empujar las corrientes y soplar los vientos*

*Ahora que nos reunimos
puedo sentir el ajuste de nuestras costas
Donde yo termino
es donde tú comienzas**

PRÓLOGO

Cuando le pedí a Joel Latner un prólogo para encabezar esta reedición de su conocido *Libro de la Gestalt*, ésta fue su respuesta, y espero que me perdone la infidencia (carta de enero de 1993):

“Tengo varias preguntas sobre el nuevo prólogo... pero lo más importante, creo yo, es que tengo dudas acerca de que debiera estar escribiendo de esta manera. En tu última carta me decías que la Terapia Gestáltica (TG) sirve en Latinoamérica de contrapeso a las ortodoxias de la sicoterapia convencional y la Iglesia. Aquí, en el país de la no-historia, no está en boga, incluso diría que está en el otro extremo de lo que fue su posición de bastante notoriedad de hace veinticinco años atrás. Ya no está en la mirada del público ni de los profesionales. El interés acá ahora no es ni generoso ni sofisticado. Más bien, está puesto en los tratamientos breves, de bajo costo, y para problemas específicos: alcoholismo, depresión, ‘relaciones’ y cosas por el estilo. La sicoterapia, con su paciente descubrir y revelar, prosigue, pero ha vuelto al lugar que tuvo antes de que llegara a ser parte de la cultura popular de años 60. Muchos de los que se vieron atraídos a la TG porque veían en ella una promesa de solución rápida y total, la han dejado en favor de otras cosas. Hay menos contribuciones de artículos al Gestalt Journal y en su mayoría son intentos por alinear a la Gestalt con intereses convencionales tales como el desarrollo infantil.”

Si bien yo no diría que la TG en Estados Unidos hoy en día es vital, sin embargo, durante años ha habido un importante movimiento para darle un fundamento que no esté basado en el impulso y el carisma, sino algo más organísmico e individual, con más intelecto de lo que Fritz hubiera permitido. Esto es en parte el resultado de una asimilación de Fritz y en parte la influencia de los otros miembros de las primeras generaciones de terapeutas gestálticos (su mujer Laura, Isadore From y otros en Nueva York y Cleveland). Coincide también con el entusiasmo y la actividad en Europa; los europeos reconocen que las bases de la TG son parte de su propia herencia, especialmente de la psicología y filosofía alemanas. A ellos esto les resulta más fácil que a los estadounidenses, que por lo general son menos bien formados intelectualmente. Últimamente me he sentido inclinado a apartar a la TG de su linaje noreuropeo y encontrar una manera de hacerla menos rigurosa y más poética —tal vez debiera decir más rigurosamente poética.

Respecto al prólogo, sin embargo, acá en Estados Unidos el legado de Fritz ha sido familiarizar a muchos con unas pocas cosas acerca de la TG, las técnicas de la silla vacía y la silla caliente. Si es que hubo más, ha sido olvidado. También ha limitado a la TG de haber sido una parte vital y desafiante de la sicoterapia y el tratamiento hasta llegar a ser un enfoque marginal de influencias orientales diluidas, más que la suma de unas cuantas técnicas dirigidas a la confortable e inhibida clase media con ‘dificultades de expresión’. Tal vez estoy exagerando un tanto, pero no mucho. Si Fritz y Claudio Naranjo son las influencias primarias en los países latinos, ¿crees que debiera escribir un prólogo exponiendo las limitaciones a sus enfoques? No quisiera ofender a potenciales lectores del libro. Y tal vez lo que ha ocurrido acá no es de importancia para ustedes.”

Sinceramente, no creo que abriremos los ojos a nosotros, los lectores latinos, tan excesivamente dependientes intelectualmente

de lo que ocurre en el hemisferio norte, sea una ofensa. Todo lo contrario, es una ayuda para entender todo un proceso muy complejo que está ocurriendo con la sicoterapia en general y la TG en particular. Es comprensible que aquí, donde la gente lee poco y publica poco —donde se gestan pocas o ninguna teoría—, se viva en un pragmatismo simplista que fácilmente se centra en torno a algunos personajes descollantes por uno que otro atributo. Eso debió pasar en California en la década del 60 y unos años más tarde acá, en el mundo latino.

Y sin embargo, el atractivo de la TG californiana de los años 60 no se ha perdido del todo, a juzgar por la cantidad de libros en circulación traducidos al español. Sigue suscitando un interés que se difunde como una plaga benigna con sus promesas de solución rápida y total a los avatares de la vida subjetiva. Y, no obstante, a pesar de las limitaciones de ese enfoque carismático muy personalista, hay que admitir que fue y sigue siendo una fuerza vitalizadora que de alguna manera ha influenciado fuertemente a casi todos los sicólogos y el quehacer sicoterapéutico, aunque sean pocos los que declaran ser gestaltistas. Mientras hay una población de sicoterapeutas, jóvenes en su mayoría, a la pesca del último modelo teórico, hay otros que siguen fieles a los credos de sus inicios, aun cuando estén al borde de la extinción. La historia de las ideas en sicoterapia sin duda ha de reflejar en forma muy fiel la historia de la interioridad subjetiva de los pueblos —donde confluye todo lo abstracto y metafísico; estética, moral, epistemologías, mitologías, ciencias psicológicas, filosofía y otras. De ahí que seguir esta historia es seguir la evolución de la humanidad en forma muy íntima e interna. Muchas veces me he preguntado de qué manera las diversas hecatombes que nos ha tocado vivir externamente en el siglo XX nos están afectando en nuestras ideas sobre la antropología subjetiva de la humanidad —y que llevado a la práctica, es la continua aparición y posterior desaparición de credos en torno a lo que es el hombre y su sufrimiento. No es una pregunta fácil de responder, pero ciertamente el escaso interés en la teoría ha de ser reflejo de la inquietud básica que nos afecta. En todo caso, la

Gestalt no está en vías de extinción, ni mucho menos aunque sí está evolucionando.

Por lo demás, es comprensible que la gente joven se arrime a escuelas con un *corpus* teórico bien desarrollado y dogmatizado —“como si” esa escuela de su predilección fuera una verdad irrefutable. No hay que olvidar que en las afinidades a escuelas científicas hay mucha más pasión que razón —comenzando por la inseguridad propia de la oscuridad y el caos, sensación nada de atractiva, hasta la dulce convicción de tener todo claro y sistematizado. Por lo mismo, a nadie en este siglo le ha de ser fácil adentrarse en el pensamiento holístico y la teoría de campos que está en el fundamento mismo de la Gestalt— sin padecer de grandes dudas, sin sensaciones ocasionales de zozobra, impaciencia y desorientación. A este tipo de pensamiento, más propio de artistas, estetas y ecologistas profundos, le ha costado mantener su terreno ante el avasallamiento del positivismo mecanicista depredador de la actualidad. Una de las tantas críticas que se le hacen a la TG y razón por la cual algunos siguen arrimándose a árboles más corpulentos, si bien carcomidos en su interior, es que carece de una teoría que la fundamente. También se dice que la TG en su versión actual tiene poco y nada que ver con la sicología de la forma, que de alguna manera fue de donde se originó.

Desde luego que nada de esto es completamente verídico, sólo que tal vez al tener ambas —la Sicología de la Forma y la Terapia Gestáltica— modos un tanto *sui generis* de darse a conocer, comparten el mismo destino de ser miradas con desconfianza (o en todo caso, desconocimiento) por aquellos que se sienten más seguros y cómodos en las cercanías de las ortodoxias establecidas.

Al menos desde mi perspectiva como terapeuta, me resulta muy alentador y saludable saber que la sicología de la forma está vigente como disciplina científica y que sus contribuciones siguen siendo reconocidas y valoradas, tal vez, como las más afines a lo que en efecto es el funcionamiento de la mente. Es por esto que me he permitido incluir a continuación algunos

párrafos de un artículo de Irvin Rock y Stephen Palmer que se llama precisamente “El Legado de la Psicología de la Forma”¹:

“Como muchos movimientos científicos importantes, el de la psicología de la forma (*Gestalt*) nació de una rebelión contra la ciencia establecida de su época. En la actualidad, varias de las concepciones que a comienzos de nuestro siglo propusieron los psicólogos ‘gestaltistas’ están ya incorporadas a la interpretación moderna de la percepción del aprendizaje y del pensamiento...”

“La psicología de la *Gestalt* tuvo su origen en Alemania. Tras el ascenso del nazismo, sus fundadores —Max Wertheimer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka— se trasladaron a los EE.UU., donde algunos de sus discípulos siguen aún en activo. Los gestaltistas contribuyeron más al estudio de la percepción que a otras áreas de la psicología: el término alemán *Gestalt* equivale a ‘forma’ o ‘figura’, aunque su intención significativa quizá se traduzca mejor por ‘configuración’. Realizaron también importantes adelantos en educación, aprendizaje, pensamiento y psicología social. Algunas de sus ideas no han sobrevivido, pero otras siguen influyendo en el trabajo de los psicólogos modernos...”

“En algunos aspectos, el movimiento de la *Gestalt*, pese a su reconocido influjo en varios campos de la psicología, siempre se ha mirado con bastante escepticismo desde la ciencia oficial. Este escepticismo era lógico allá por los años veinte y treinta, cuando estaban en boga las teorías del estructuralismo y del behaviorismo, escuelas contra las que los gestaltistas combatieron con vehemencia y con éxito. Sin embargo, tal escepticismo persiste todavía hoy, por varias razones. En primer lugar, la psicología de la forma trató de investigar la experiencia subjetiva, por ejemplo en la percepción, lo cual era rechazado por los behavioristas como objeto impropio para la investigación científica. En

¹ *Investigación y Ciencia (Scientific American)*, febrero 1991, N° 73, pp. 50-57.

segundo lugar, aunque los gestaltistas llevaron a cabo muchos experimentos bien controlados, sus fenómenos mejor conocidos los presentaban a menudo como demostraciones directas, haciéndolo, por ejemplo, con las figuras con que ilustraban las leyes de agrupación. En tercer lugar, sus teorías solían expresarse en términos cualitativos, sin ajustarse a los patrones de precisión corrientemente admitidos. Además, sus opiniones acerca del funcionamiento del cerebro se han visto desacreditadas por los modernos neurofisiólogos. Y por último, aunque no lo menos importante, el enfoque teórico que propugnaban parece negar uno de los principios básicos del método científico: el de que los todos pueden entenderse mediante su reducción a un conjunto de partes”.

“Estos formidables obstáculos que se oponen a la aceptación de las ideas de la *Gestalt* deberán contrapesarse con sus considerables logros. Es impresionante la lista de importantes fenómenos perceptuales que los psicólogos de esta escuela contribuyeron a dilucidar: agrupación, organización figura-fondo, marcos de referencia, bondad configuracional y movimiento aparente, para no citar más que los mentados en este artículo. Aunque sería lógicamente posible que tales descubrimientos se hubiesen hecho con independencia de los métodos y teorías gestálticos, parece improbable. El ataque de la *Gestalt* contra el estructuralismo tuvo efectos devastadores”.

“Por añadidura, los gestaltistas vencieron a los behavioristas en su controversia respecto a la naturaleza del aprendizaje, el pensamiento y la psicología social. Aunque actualmente los psicólogos siguen métodos behavioristas, la teoría del behaviorismo ha sido abandonada en favor de un enfoque cognitivo más en línea con la concepción gestáltica. Los problemas teóricos que, en torno a la organización perceptual, a la intelección, al aprendizaje y a la racionalidad humana, plantearon los psicólogos de la *Gestalt* siguen siendo de los profundos y más complejos que se dan en psicología”.

“Aunque las ideas gestálticas acerca de los campos eléctricos del cerebro eran erróneas, la tesis más general de que el cerebro es un sistema dinámico que converge hacia el equilibrio en su funcionamiento energético —*Gestalten* físicas en la terminología de Köhler— puede ser correcta. El notable auge del interés por los modelos de redes y circuitos neuronales atestigua que las teorías de la *Gestalt* siguen teniendo hoy mucha validez y ocupan un lugar seguro en la historia de la psicología”.

Este libro, que originalmente se llamó *El Libro de la Terapia Gestalt —guía holística de la teoría, principios y técnicas de la terapia Gestalt según las enseñanzas de Frederick S. Perls y otros* (Nueva York: Julian Press, 1973)— y que ha sido traducido al español (México: Diana, 1978)² y al holandés, es una buena rendición de los fundamentos del método que aparecieron en el clásico *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* de F.S. Perls, R.F. Hefferline y P. Goodman (Nueva York: Dell, 1951). En cierto sentido, es una versión más fácil de asimilar y comprender que la segunda parte (“Novedad, Excitación y Crecimiento”) del libro mencionado arriba.

A manera de apéndice, me he permitido agregar un extracto que hice hace unos años, de la primera parte de ese libro y que lleva por título “Movilizando al Sí Mismo”. Este extracto circuló durante muchos años como apuntes mimeografiados y fue mi primer intento de traducir y comprender el sentido del desarrollo y el crecimiento personal. Lo hice por encargo del reducido grupo de psiquiatras y becados capitaneados por las Dras. Adriana Schnake y Sonia Abovic que trabajaban con valentía y creatividad en la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile.

² En esta edición mexicana, el término *awareness* se tradujo como “conciencia” (en el sentido utilizado por Perls, también se podría traducir como “percatarse” o “atención”). Aquí, en Chile, lo hemos traducido como “darse cuenta”, pero esta expresión debiera reservarse para lo que el psicoanálisis entiende por *insight*.

Algunos ya no están, o están en otra cosa —en todo caso, estén donde estén, ojalá sepan que esa época y lugar aún están circulando en la gran Gestalt de la tradición que dejaron.

E. Huneus,
Ñuñoa, 1994

RECONOCIMIENTOS

Mi comprensión de la terapia gestalt se basa en la experiencia y en el paciente, y también en mi entrenamiento en el Gestalt Institute de Cleveland. Quiero agradecer a mis terapeutas, al profesorado del Instituto y a mis colegas sus aportaciones en mi educación; especialmente deseo referirme a Rainette Fantz, Erving y Miriam Polster, Joseph Zinker, Ed y Sonia Nevis y William S. Warner. También me siento obligado para con sus maestros: Fritz Perls, Laura Perls, Isadore From, Paul Weiss y Paul Goodman, quienes desarrollaron la terapia gestalt y la dieron a conocer.

Mis pacientes y alumnos me han ayudado muchísimo en el proceso de conocer y definir la terapia gestalt de que se trata en este libro. Elaine Kepner, John Weakland, Jim Green y Erving Polster me proporcionaron consejos y ayuda valiosos en la fase inicial de su génesis. A todos cuyos nombres menciono, y los que no cito expresamente, deseo agradecer sus diversas colaboraciones.

Finalmente, muchas personas más de muy diversos lugares han contribuido indirectamente, pero de modo valioso, con este trabajo por medio de su participación en mi bienestar. En cierta forma nadie ni nada puede omitirse, pero pienso especialmente en los amigos y familiares de Nueva York, Cleveland, Rochester y de la bahía de San Francisco. Ellos son los radios y yo soy la rueda.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha observado un fuerte incremento del interés del público por la psicología. Se televisan sesiones de terapia en grupo; una revista de psicología tiene más de un millón de suscriptores; las películas y los libros con temas psicológicos atraen a grandes auditorios. Una parte importante y muy visible de la sociedad se dedica a actividades que tienen por objeto fomentar el desarrollo personal, las aptitudes interpersonales, el desarrollo espiritual y la comprensión de sí mismo.

Este nuevo movimiento es de un orden diferente de aquel que tiene la conciencia pública acerca de salud y enfermedad mentales que ha ido aumentando gradualmente a través de muchos años. Durante varias décadas se han estado examinando los trastornos emocionales, la crianza de los niños, los problemas sociales y la educación, considerándolos desde el punto de vista psicológico. Actualmente observamos una conciencia cada vez más amplia acerca de que nuestras vidas normales, bien adaptadas, podrían ser más satisfactorias de lo que son. También hay un interés creciente por alcanzar dicho potencial. Como parte de esta tendencia está el gran número de escuelas nuevas de terapia y teoría psicológicas, los grupos de terapia de “encuentro” y los juegos adaptados al desarrollo de los niños, el interés renovado por alternativas de la psicoterapia tradicional enfocada hacia los problemas, la patología y la fácil aceptación de sistemas espirituales esotéricos. Perfeccionada en Europa, Sudáfrica y Estados Unidos por el año de 1930 y 1940, la terapia gestalt ha constituido un componente poderoso de esta nueva fuerza en la psicología. En la costa oeste de EE.UU. es hoy una

de las psicologías nuevas más utilizadas y emuladas. Uno de sus fundadores residió en el Esalen Institute desde que se inició y la terapia gestalt era hasta hace poco, la utilizada en dicha institución. Los múltiples institutos gestalt de EE.UU. y Canadá, son centros que satisfacen el entrenamiento profesional en terapia gestalt y de actividades de maduración personal.

El aspecto más visible de la terapia gestalt está en las técnicas. Sus enérgicos defensores han demostrado personalmente la eficacia en películas y grabaciones a miles de individuos profesionales y legos en la materia. El enfoque gestalt, se llama *terapia* gestalt, porque resalta su orientación al cambio terapéutico. Los “gestaltistas” son personas prácticas que se preocupan primordialmente por ayudar a la gente a que madure emocionalmente. Resaltan el trabajo intenso y las recompensas del desarrollo personal, no las especulaciones acerca del tema. Esto va unido a la centralización de la actividad, a la experiencia y al conocimiento directo de la terapia gestalt y a la conciencia de las fallas por la intelección excesiva. Los terapeutas gestalt tienden a ser activistas, interesados más en practicar la terapia que en comentar lo que hacen.

El resultado de esta orientación de los gestaltistas hacia la actividad y hacia lo práctico, consiste en que se cuenta con escasa literatura sobre la terapia gestalt y la que existe se orienta hacia aplicaciones de principios gestalt a la sicoterapia y a otras actividades como la enseñanza y las artes. En relación con esto se ha escrito poco de tipo explicativo o teórico. Los terapeutas gestalt a menudo organizan su material clínico con base en principios metodológicos y teóricos; hay muchas digresiones sobre diversos temas de la teoría contenida en las obras publicadas sobre terapia gestalt y muy pocas se refieren exclusivamente a la teoría. Uno de los libros de *Terapia gestalt*, libro básico de este método, está dedicado a la teoría y contiene mucho material rico y atractivo. Pero no existe una explicación clara y detallada de los fundamentos teóricos de la terapia gestalt. Esta es la tarea que me he fijado en el *Libro de la terapia gestalt*.

Para que resulte útil una teoría sobre la conducta humana, deben hacerse las siguientes preguntas: ¿qué es salud mental?, ¿qué es enfermedad mental?, ¿qué anima al hombre, cómo funciona y con qué objeto?, ¿cómo se enferma y cómo se cura?, ¿qué es la madurez, cómo se presenta y cómo la vamos adquiriendo?

A continuación se presenta la teoría de la terapia gestalt, de tal manera que el lector interesado pueda averiguar cómo se contestan las preguntas anteriores según el punto de vista gestalt. El libro también proporciona un contexto, una base para entender las publicaciones gestalt y las diversas aplicaciones de la terapia gestalt. Estos son los principios que animan a los gestaltistas en la comprensión de la conducta humana y en su obra. En pocas palabras, es de donde procede a terapia gestalt.

Primeros principios

Los conjuntos de cajas chinas laqueadas están contruidos de manera que cuando se abre la única caja que tenemos ante nosotros, encontramos otra en el interior, en vez del espacio vacío que esperábamos. Esta caja es idéntica en forma y acabado a la primera, pero es ligeramente más pequeña; dentro de la segunda caja hay una tercera; después una cuarta, etcétera.

En cierto modo, cada caja laqueada es la continuación de la anterior, puesto que se ajustan mejor cuando las proporciones de la segunda son iguales a las de la que la contienen. En la misma forma, podemos entender la relación que hay entre los diversos aspectos de una teoría de la conducta humana, puesto que toda teoría funciona mejor cuando sus partes se siguen una a otra en forma congruente. A menudo decimos que una aplicación particular de una idea general surge de sus principios generales.

Por ejemplo, para la terapia gestalt es fundamental que nos encontremos sanos cuando entramos en contacto con nosotros mismos, como nuestro ambiente y las relaciones entre ambos. Con base en este principio, se puede concebir la anormalidad o

enfermedad: estamos enfermos cuando no estamos en contacto con nosotros mismos y con nuestro ambiente. Un paso más avanzado en esta progresión (al abrir otra caja) es el concepto del tratamiento implicado en las declaraciones anteriores: recuperar la salud es restablecer la conciencia que hemos perdido. A continuación se encuentran los métodos especiales o técnicas, para incrementar esa conciencia. Estos conceptos se unen por medio de un enfoque sobre la importancia de la conciencia y la conexión lógica y práctica entre la teoría y su aplicación, el diagnóstico y el tratamiento.

En el ejemplo de las cajas chinas, podemos ver que las dimensiones de cada una están definidas por el tamaño de la primera que es la más grande, porque todas encajan perfectamente cuando son proporcionalmente idénticas a la primera. (Es posible considerar a la caja más pequeña como la primera de la serie; sin embargo el objetivo sigue siendo el mismo). Volviendo nuevamente a nuestro ejemplo gestalt, presentaremos las aseveraciones acerca de la conciencia, una dentro de otra como en las cajas. “Las técnicas especiales” van dentro del “tratamiento”, y éste a su vez va dentro de la “enfermedad”, la cual está también en la “salud”; esta última caja se encuentra en el interior de otra que lleva la etiqueta que dice “teoría gestalt de la conducta humana”. Nos quedan dos cajas, de las cuales una de ellas marcada como “teoría gestalt”, encaja en la otra, que tiene una etiqueta que dice “primeros principios”.

Los primeros principios son las afirmaciones acerca de lo que es importante y de aquello que no lo es al percibir y organizar las cosas. Son principios de estructura, y de selección. En el caso de nuestras cajas, lo importante es que se adaptan lo mejor posible una a otra. (No es importante, por ejemplo, que cierren herméticamente). Los primeros principios de una teoría son las pautas que determinan lo que se debe incluir y tener en cuenta en la teoría y aquello que se puede dejar y pasar por alto. Los principios básicos o primeros principios son las exposiciones de los hallazgos del teórico.

La epistemología se ocupa del conocimiento y de las diferentes clases de reglas que se formulan para decidir cuando es que sabemos algo. Por ejemplo, los físicos han decidido que, para ellos, el conocimiento consiste en información acerca de la estructura atómica de la materia; para los sociólogos, el conocimiento es información sobre las relaciones sociales del hombre; para los marxistas, es información sobre la relación que existe entre las condiciones económicas, políticas y sociales. En cierto modo, la epistemología abarca los diferentes dominios concretos de conocimientos que el hombre aprehende de la realidad.

Primeros principios de la terapia gestalt

El fundamento de los primeros principios de la terapia gestalt es el holismo. La esencia de la concepción holística de la realidad consiste en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente. Los elementos orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinadora. Cada uno de estos elementos, en cualquier escala (una planta, un continente, un niño, un girasol, un alga) es en sí un proceso integral coordinado, incrustado en el todo mayor. Nosotros mismos somos una parte estrecha de este universo palpitante. Al mismo tiempo que aparentan ser distintos, todos los objetos y los sucesos participan de la unidad constituida por sus relaciones con otros objetos y acontecimientos.

Una comprensión holística del hombre, por ejemplo, incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones sociales en un marco unificado. Todos son aspectos del mismo acontecimiento: el hombre. La mente no hace que funcione el cuerpo, ni viceversa; concebir las cosas en esta forma es hacer hincapié en su individualidad. En cambio, los latidos de nuestro corazón, nuestra excitación, y la angustia concomitante, son manifestaciones del mismo acontecimiento, como el calor y la luz del sol. Holísticamente no podemos entendernos a nosotros mismos en la simple suma de

nuestros conocimientos sobre el corazón, el cerebro, el sistema nervioso, los miembros, el sistema circulatorio. No somos sólo una acumulación de funciones. La expresión de esto en lenguaje ordinario, es: el todo es mayor que la suma de sus partes. “Mayor” significa de una calidad diferente; también se refiere a la totalidad del objeto o suceso. Por tanto, el todo es un suceso nuevo, como el agua es algo más que dos partes de hidrógeno y una de oxígeno y una mano es algo más que cuatro dedos y un pulgar.

Las características principales de la teoría y la epistemología gestalt se basan en el concepto del holismo. Por ejemplo, estamos más interesados en la integración que en el análisis. Como buscamos las formas en que las cosas se unen entre sí, tratamos de comprenderlas precisamente en las formas que las unen y no en los modos como se separan. Por esta razón, armonizamos más con los procesos y principios que se repiten en la conducta que con las formas temporales que adquieren dichos procesos. Nos interesamos más en la dinámica de la conducta, en el bullir de la vida, que en las formas estáticas. Como ejemplo tenemos esta serie de puntos:



Aunque realmente lo que hay en la página son algunos puntos, podemos percibir una P. Si sucede lo anterior es porque en nuestra facultad perceptiva está establecido el siguiente principio u organización: ordenamos el mundo al entrar en contacto con él, dándole sentido a la realidad, mientras la vamos percibiendo. Como holistas, nos interesamos en este proceso de formar un conjunto, una P, con los puntos de la página. Esto es la armonía. Estamos menos interesados en la forma particular de la P que se ha obtenido mediante este proceso, Otro ejemplo: nos interesa más la actividad del artista al crear, que cualquier obra de arte que haga.

El ejemplo visual citado anteriormente es también una muestra de cómo la concepción de un todo funcional es algo más que una simple abstracción apropiada; abarca también importantes aspectos de la realidad y el holismo basa, su veracidad y apoyo en la exactitud con que se ajusta al mundo que experimentamos. La importancia de nuestra capacidad para ver esos puntos como una P, reside en que es intrínseco a nuestra conducta como seres humanos el organizar los fragmentos que nos rodean en “todos”. Tenemos que hacerlo; es parte de nuestra naturaleza. El tratamiento holístico de los principios de organización en que se funda el proceso de nuestro vivir (tratar de encontrar los aspectos del hombre que determinan lo que es capaz de hacer) se llama estructuralismo. Por “estructura” entendemos aquella cualidad de nuestro funcionamiento que se refleja en actos constantes de la conducta y en características definidas del yo físico. Si podemos conocerlas, sabremos algo de la naturaleza del hombre. Por ejemplo, una parte de nuestro sistema visual consta de conos en la retina del ojo que son sensibles sólo a los movimientos dentro del campo visual. Aseguran nuestra atención a lo nuevo y cambiante. Este principio estructural se puede encontrar en el resto de nuestros sistemas sensoriales y motores, y en nuestros procesos emocionales e intelectuales, y podemos llegar a la conclusión de que es característico de los organismos el estar a tono con la novedad. (Podemos considerar estas estructuras como parte de la epistemología de la constitución del hombre, puesto que comprenden sus reglas para conocer el mundo).

Si pensamos en forma holística, sabemos que cualquier todo que examinemos, está ligado al resto del universo multiforme. En consecuencia, cuando estudiamos procesos, debemos estudiar también su contexto, o estaremos olvidando algo. Por ejemplo:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | 2 | | |
| 2 | 1 | | |
| 1 | 0 | V | E |
| 2 | 1 | | |
| 3 | 2 | | |

¿En la primera figura es un uno o una ele, en la línea indicada?
 ¿En la segunda es un cero o una o? La respuesta, por supuesto, consiste en que todo depende del caso. En el contexto de LOVE son letras. En el contexto de

| | |
|---|---|
| 2 | 1 |
| 1 | 0 |
| 2 | 1 |

son números.

Puesto que la persona que conoce es parte del contexto de cualquier evento u objeto que consideremos, el que busca el conocimiento lo captaremos de una manera especial, según el modo holístico. No hay conocimiento “objetivo” ni conocimiento “subjetivo”, porque no hay ni objetos ni sujetos; estos términos implican que el objeto se encuentra separado del sujeto y lo sabe, objetivamente. Sin embargo, holísticamente, el observador es parte del contexto del sujeto, puesto que debemos entrar en contacto con lo que deseamos saber, para conocerlo. No hay eventos exteriores ni sujetos impersonales. Un enfoque holístico incluye la conciencia de lo que percibimos.

Los biólogos han demostrado que el organismo constantemente interactúa con su medio ambiente. El punto de vista de que se somete pasivamente al medio ha llegado a ser insostenible. Entonces, ¿cómo puede el hombre ser únicamente un mero observador de los sucesos externos? Al transformar su medio ambiente actuando en él, logra un conocimiento más profundo del mundo que el que cualquier copia de la realidad pudiera proporcionarle.

—Piaget

No podemos ser científicos indiferentes, contemplando lo que sucede desde lejos. Tenemos que estar conscientes de nosotros mismos e involucrarnos en lo que estamos tratando de conocer.

La investigación no es desapasionada; pero, como señaló Laing es esencial que lo sea si una ciencia de la conducta humana ha de ser adecuada a su sujeto. Necesitamos nuestra experiencia para encontrar algún significado en lo que vemos y no podemos conocer la humanidad de otro si no podemos ponerla en contacto con la nuestra.

Los resultados de las pesquisas holísticas y de la teorización, tienen cualidades distintivas. Una de ellas es el énfasis por conocer las cosas describiendo lo que nos sale al encuentro. El principio de explicación que empleamos es la descripción detallada del objeto o evento, inclusive su contexto. Deseamos saber *cómo* suceden las cosas, en qué contexto, con qué efecto. Es una actividad centrada en el presente. Si preguntáramos *por qué* en vez de *cómo*, buscaríamos las causas en el pasado, pero el enfoque holístico, que resalta la actividad misma y su contexto, evita la historia en favor del aquí y el ahora. Se pone énfasis en los fenómenos, en el presente como se puede conocer a través de la empatía, la observación y la experiencia. Las cosas se explican por su existencia tal como las conocemos, por descripción. Las explicaciones constituyen una forma de contestar las preguntas relevantes.

La terapia gestalt es una teoría de la conducta basada en la epistemología holística que he delineado. Es descriptiva, Integral y estructural, y resalta de ella la fenomenología y el presente. Es todo esto, porque su teoría del conocimiento también lo es. La terapia derivada de la teoría y comparte las características de ésta. Es un enfoque coherente del mundo de los fenómenos: conocimiento, teoría y práctica.

Una advertencia y una sugerencia

Hasta aquí, la base de la teoría de la conducta, llamada terapia gestalt. La forma que proporciona para enfocar el mundo consiste en el modo característico del punto de vista gestalt en la conducta humana, en la sicoterapia y en la vida. Aunque algunos de sus expositores dicen que es la forma por la que conocemos

de un modo natural, también es importante recordar que estamos hablando de una teoría del conocimiento y una teoría de la conducta. Hablamos de teorías, no del mundo real. No. Si recordamos siempre esto, no confundiremos (como dice Bassui) “el menú con la cena”.

Si la teoría expuesta en estas páginas es válida, sugiere en forma de tratar los acontecimientos que parece cierta por ahora, y que según nosotros, sirve. Si se aplica bien, posee la verdad del arte, la exactitud. Pero una teoría es “...una hipótesis que funciona, una construcción auxiliar que edificamos y a la que nos adherimos con el fin de lograr comunicación, racionalización y justificación de nuestro propio enfoque personal”. (L. Perls, sin fecha, p. 2).

Las teorías son aproximaciones, pero más o menos precisas que aquello a lo que se refieren. Por su naturaleza, tropiezan con las anormalidades de la experiencia, las excepciones y los casos individuales que realzan la singularidad de la existencia. En busca de patrones y de claridad, las teorías que construimos guardan la misma relación con aquello a lo que se refieren como los cuadros cubistas de Cézanne con las granjas provincianas que le sirven de modelo. Una buena teoría, es una metáfora esclarecedora, con vida propia y con una relación con su sujeto que beneficia a ambos. Pero debemos recordar que cualquier teoría también trata de fijar el flujo de la vida con palabras inmutables, representando la realidad con construcciones mentales y sus relaciones. Es como ponerle zapatos a una culebra.

El capítulo que sigue a esta introducción, contiene información básica sobre el enfoque gestalt. Se describe, con algunos detalles, su origen en los procesos naturales, porque todos los conceptos con los que se ha construido la teoría de la terapia gestalt, proceden de ellos. Estos principios fundamentales se desarrollan en el siguiente capítulo, dedicado a la comprensión gestalt de una conducta humana sana. El capítulo 4 describe cómo nuestro funcionamiento se trastorna y se destruye; y el capítulo 5 describe la metodología gestalt para restablecer una conducta sana. Las limitaciones, los cambios y las nuevas

posibilidades se discuten en el último capítulo y el libro termina con un comentario bibliográfico acerca de las publicaciones gestalt.

El formato y el estilo del libro es el de un recorrido o presentación que dirige al lector a través de todas las complicaciones y atractivos de la terapia gestalt. Se incluyen muchas cosas. Algunas interesarán al lector, otras no. Aquí están todas, a su disposición, para que las lea.

PRINCIPIOS BÁSICOS

Creemos que la perspectiva gestalt es el enfoque de la vida original, natural, sin distorsiones: es decir, dirigido al pensamiento, al sentimiento y a la actuación del hombre.

—Perls, Hefferline, Goodman

La terapia gestalt se basa en la naturaleza. Su inspiración y sus principios básicos se han desarrollado al observar el funcionamiento libre de la naturaleza, de nuestro cuerpo, y de nuestra conducta sana y espontánea. La dinámica de la naturaleza y del hombre están dentro de un mismo orden y podemos utilizar lo que observamos para construir una teoría de la conducta humana. La terapia gestalt está organizada tomando como centro los principios de la estructura y del funcionamiento biológicos que se pueden observar en una conducta normal. “La gestalt es tan antigua y vieja como el mundo mismo” (F.S. Perls, 1969b, p. 16), porque está basada en los mismos principios de organización que anima la vida.

Autorregulación del organismo

Los organismos (la gente, los animales, las plantas) tienen necesidades específicas que se deben atender para vivir. Nuestros cuerpos precisan de una determinada cantidad de humedad para funcionar correctamente y morimos si la deficiencia o el exceso se exageran. En el curso de nuestras actividades, consumimos

una parte del agua que hemos ingerido, por medio del sudor, la evaporación y la orina. La cantidad de agua de nuestro interior debe estar abajo del nivel que necesitamos para funcionar bien; nos da sed y encontramos la forma de restablecer el nivel óptimo de agua en nuestros sistemas. Al mismo tiempo, puede disminuir la cantidad de sal presente en los cuerpos y se encontrará alguna forma de tomar sal para restablecer el equilibrio del sistema metabólico, tal vez procurando comidas saladas o añadiendo más sal a lo que comemos. Lo mismo sucede si se aplica a todos los elementos de la naturaleza lo que necesitamos para vivir y crecer: proteínas, minerales, vitaminas, estímulos sensoriales, movimiento, afecto y sueño. Y esto también sucede así en todos los organismos vivos: cuando hay deficiencias, el sistema orgánico las remedia; cuando hay excesos, se libra de ellos.

En la terapia gestalt, este principio general se denomina autorregulación del organismo. “El organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades y recuperado por su satisfacción o su eliminación”. (F.S. Perls, 1947, p. 7).

Esta forma integrada y coherente de funcionar en el mundo, se puede observar en todos los seres vivos y en todos los subsistemas que constituyen los organismos. Nuestras células contribuyen a nuestro funcionamiento unificado y también son a su vez, conjuntos autorreguladores unificados y organizados. La autorregulación del organismo es el nombre que la terapia gestalt aplica a este complicado proceso de lograr, perder y volver a obtener el equilibrio biológico.

El principio de la autorregulación del organismo no es una teoría de los instintos, pero sí está relacionada con esa idea antigua y más sencilla. La diferencia está en ciertos detalles y en cierto énfasis. La teoría de los instintos afirma que bebemos porque tenemos una necesidad instintiva del agua. Esta es la explicación mecanicista: crear características (los instintos) en nuestro interior que nos hacen comportarnos de una forma determinada y establecer una división entre nosotros y nuestros “instintos”. La autorregulación del organismo es una

representación holística de un proceso biológico complejo, una descripción de las relaciones que hay entre las múltiples necesidades del organismo en su conducta. Bebemos cuando necesitamos agua. Crear un instinto por el agua es una respuesta a la necesidad de explicar por qué bebemos; por tanto, se crea un mecanismo que nos hace beber. Pero la autorregulación no es un mecanismo, es un proceso.

Otra forma de definir este principio de autorregulación del organismo es que el mismo funciona con una prudencia originada en sus necesidades y en la satisfacción de éstas. A no ser que se altere la capacidad de autorregularse (lo que sucede por lo general en los seres humanos y animales domesticados y rara vez en otros) los organismos muestran una gran sabiduría y economía en su conducta. Los animales comen sólo lo que necesitan y nada más. Cuando se les deja en paz no corren alocados, sino que son cuidadosos y prudentes. Las obras de etiología, o sea el estudio de los animales en su ambiente natural están llenas de ejemplos de autocontrol de organización social y de cooperación debidos a esta autorregulación del organismo. La matanza inútil, por ejemplo, no existe en los animales “salvajes”.

La autorregulación del organismo es la sabiduría de estas interacciones. A nivel humano, la autorregulación del organismo consiste en lo que opina Rank: de que el yo posee en su naturaleza esencial la capacidad de enfrentarse, de estar en armonía consigo mismo. Es una opinión que contrasta con la noción psicoanalítica de que estructuralmente el hombre está en conflicto consigo mismo y que la salud consiste en dominar el yo por medio de lo que hay de más digno en nosotros.

En la autorregulación del organismo está implícita la idea de que los organismos tienen conciencia. Para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesitan cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar y conscientes de sí mismos. Satisfacer las necesidades es algo que urge cuando la necesidad existe; no es automático. El organismo es un sistema abierto, que se repara a sí mismo en contacto consigo mismo. Una conducta automática, como ingerir tres

comidas balanceadas al día, a las ocho, a las doce y a las seis, no precisa de mucha conciencia. Es un sistema cerrado, programado de antemano. Pero buscar los medios de satisfacer las necesidades conforme surgen, esto requiere conciencia.

La conciencia se emplea aquí en el sentido de noción, de saber, de tener información acerca de ello. No implica necesariamente algo más profundo. Estamos conscientes de la fuerza de la gravedad y de su relación con nuestros movimientos al andar, sin saber que lo sabemos, ni ser capaces de explicarlo. Cualquier niño lo sabe antes de poder hablar o expresar conceptos. Frederick S. Perls, uno de los fundadores de la terapia gestalt, pensaba que la conciencia en este sentido, era un aspecto de toda la existencia, orgánica e inorgánica, junto con el tiempo y el espacio. "Estoy seguro de que algún día descubriremos que la conciencia es una propiedad del universo: extensión, duración, conciencia". (1970b, p. 29). Opinaba que toda la naturaleza está unida por una sensibilidad y correspondencia mutuas. Esto no debe parecer como algo que se imponga a fuerzas inclusive en el caso de la materia inorgánica. Muchos de nosotros podemos reconocer el efecto que tienen ciertos sucesos en nuestro ambiente físico, los "vibes" que una habitación o un lugar absorben de lo que ha pasado allí. Se han hecho investigaciones acerca de las reacciones de las plantas y de las rocas a los sucesos emocionales. En ambos casos se han registrado cambios mensurables en sus campos magnéticos en presencia de demostraciones de emociones diversas. Por ejemplo, los campos magnéticos de las rocas cambian al maldecirlas. (Roald Dahl escribió una obra breve acerca de un escritor que dejó caer accidentalmente un micrófono conectado en la hierba que se estaba cortando y se sorprendió al oírla gritar).

El principio de la autorregulación del organismo no implica ni asegura la satisfacción de las necesidades del organismo. Da por sentado que los organismos harán todo lo que puedan para regularse, de acuerdo con sus capacidades y los recursos del ambiente. El principio es similar al de la psicología gestalt, llamado principio de *pregnanz*: "Cualquier campo psicológico está

tan bien organizado como las condiciones globales lo permitan en ese momento particular”. Por ejemplo, en el transcurso de su maduración, un muchacho alto quizá aprenda a andar con la espalda y los hombros encorvados para evitar humillaciones y vergüenza. Su percepción es que el ambiente no lo soportará si se estira completamente. Su postura, por supuesto, no es buena, pero dado que lo que siente son las circunstancias, es lo mejor que puede hacer por el momento. La autorregulación del organismo no asegura la salud, sino únicamente, que el organismo hace lo que puede con los medios de que dispone.

La relación entre el organismo y el ambiente

En el contexto de la autorregulación del organismo la relación entre el organismo y el medio ambiente es crítica. El organismo y el ambiente componen una unidad interdependiente en la que el organismo está luchando por regularse a sí mismo. “Todo organismo necesita un medio ambiente para intercambiar sustancias esenciales: aire, amor”. (F.S. Perls, 1969a, p. 5).

Decir que el organismo necesita del ambiente, no es suficientemente exacto ni completo. El organismo está incrustado en el medio como los ejes en una rueda. La comprensión de la existencia y función de un organismo depende de captar su relación con el ambiente y su funcionamiento en él. La relación es análoga a los lazos que unen a los miembros de una familia. La existencia de uno está ligada a la existencia de los demás; las ligaduras no se pueden romper, rechazar ni escoger. Podemos elegir hasta cierto punto la clase de ambiente que deseamos, pero no podemos negarnos a relacionarnos con él. Inclusive después de morir seguimos relacionados con el ambiente hasta que lleguemos a identificarnos con él.

La vida de un organismo depende de su relación con el ambiente. Cada momento estamos alterando el equilibrio de oxígeno en nuestros sistemas por medio de la actividad metabólica y tenemos que regresar a nuestro ambiente para hacer un intercambio con él, exhalamos bióxido de carbono que no podemos

utilizar y tomando el aire fresco que necesitamos. En forma semejante, necesitamos el medio para satisfacer nuestras necesidades de amar, crear y destruir cosas, para desahogar nuestra ira, nuestro afecto y nuestra preocupación, probar nuestra habilidad y nuestro valor. “La mayoría de las emociones precisan del medio como objeto o no se satisfacen”. (E.S. Perls, 1947, p. 117).

Los organismos tienen dos sistemas que colaboran en sus interacciones con el medio ambiente. El sistema sensorial o de orientación es la organización de las facultades que reciben información sobre el medio. Nuestros ojos, nuestros oídos, nuestra piel y nuestra nariz, son parte de nuestro sistema de orientación. Lo mismo sucede con los receptores de nuestros cuerpos. El sistema motor es la organización de las facultades manipuladoras. Permite al organismo hacer cambios en su ambiente, o cambios en su relación con él.

A primera vista, parecería que el sistema de orientación es pasivo y receptivo, captando el mundo y que el sistema manipulador es activo y agresivo. También puede parecer que el organismo primero es estimulado en su sistema de orientación por el medio y después reacciona automáticamente al estímulo. La situación real es que ambos sistemas, el de orientación y el de la manipulación pueden llegar hasta el medio desde el organismo. Esta situación se mantiene porque el organismo es discriminador en su relación sensorial con el medio ambiente. Sus percepciones son, más bien, estructuradas: ve ciertos aspectos del medio ambiente y otros no. Busca para conseguir lo que necesita.

Levanto la vista de lo que escribo, percibo que tengo sed y pienso en tomar un trago de agua; voy a la cocina y lleno un vaso, la bebo y vuelvo a mi escritorio. Me doy cuenta de que la habitación está fresca y soleada. Los gatos juegan uno con otro y el tráfico sigue pasando afuera. Todo esto era igual hace unos minutos, pero entonces yo no lo percibía. No le prestaba atención, al fijarme en el déficit de agua que sentía mi cuerpo y al encaminarme a la llave del agua y mi sistema manipulador se concentró en el agua. Había muchas otras posibilidades en mi ambiente, pero me concentré en mi sed, con preferencia hacia esas otras posibi-

lidades. No fui estimulado al azar y en forma pasiva por el medio; mis sentidos se organizaron tomando como centro mi sed.

Al igual que nuestros sistemas sensorial y motor pueden buscar algo en el ambiente, lo contrario también es verdad. El medio puede buscar, solicitar que estemos atentos a lo que está pasando; y prestaremos atención mientras seamos capaces de hacerlo. El organismo y el medio entran en contacto e interactúan en un proceso de acomodo mutuo que en la terapia gestalt se llama adaptación creadora. La autorregulación del organismo es el proceso del organismo consistente en hacer adaptaciones creadoras en este terreno.

La autorregulación del organismo implica que el organismo es capaz de satisfacer sus necesidades si los recursos del ambiente se lo permiten. El funcionamiento sano (la realización del potencial completo del organismo) exige apoyo ambiental. Sin él, el organismo no se puede mantener a sí mismo. Si el apoyo ambiental es escaso, el organismo no tendrá cubiertas todas sus necesidades y la ausencia de apoyo ambiental le provoca una crisis fatal. Visto de otro modo, si el ambiente no puede mantenerse con el organismo como parte de él, el organismo será destruido por él.

El modo intermedio

A veces en la vida, muchos de nosotros hemos tenido la sensación de entregarnos a alguna experiencia en marcha. Quizá perder la noción del tiempo en medio de una actividad absorbente, o permitir que el flujo de nuestra excitación nos lleve, con cierta sorpresa, a una sensación de orgasmo, inclusive en un encuentro con un amigo, las palabras nos fluyen con una facilidad que nos agrada y nos deja atónitos.

Al describir este tipo de experiencia el lenguaje que podemos emplear a menudo es torpe y poco preciso, especialmente cuando tratamos de atribuir responsabilidad. Decir: “escribí esta poesía” es, en un sentido, perfectamente correcto. Después de todo no fue nadie más quien la escribió; y las poesías no

aparecen solas; alguien tiene que escribirlas. Pero a menudo parece más adecuado decir, “sencillamente me vino a la cabeza”; no porque no lo hiciéramos nosotros, sino porque parece inexacto e inclusive algo presuntuoso adjudicarnos algo que surgió tan espontáneo, en la misma forma a como lavamos todos los días los platos o ponemos en marcha el coche.

Las expresiones populares comunes tales como: “deja que las cosas sigan su curso” están relacionadas con este aspecto de nuestra experiencia, la experiencia de la conducta espontánea. Fellini dice:

Yo preparo todo... pero después quiero que la película se desarrolle y me diga lo que tengo que hacer. No consiste en improvisar: es un servicio humilde a un hijo propio que se está desarrollando y tiene sus necesidades propias.

Estamos completamente presentes en aquella experiencia, comprometidos, activos, pero a la vez conscientes de que la felicidad y el placer que se derivan de aquel acontecimiento se deben a algo más que a nuestras intenciones, a nuestra voluntad, o a las intenciones de otros participantes. Después de todo al hacer bien el amor, no se trata sencillamente de que ambos elementos, placer y excitación hasta el clímax, procedan de nuestros planes al respecto. (A menudo se presentan a pesar de ellos). No estamos actuando; ni nos están obligando a hacerlo. No estamos ni activos ni pasivos, sino ambas cosas a la vez, y realmente en ninguna de esas actitudes. Es la sabiduría del Tao: “no estorbes”.

Nuestra dificultad para expresar la naturaleza de este tipo de experiencia humana se debe a lo que Goodman llama “una deficiencia del lenguaje”. (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. 376). En la estructura del español, nos vemos obligados a catalogar aquello de lo que queremos hablar en sujetos y en objetos. Los sujetos hacen algo a los objetos, o los objetos hacen algo a los sujetos. “Te doy la mano” o “Soy insultado por ti”. En las voces activa y pasiva (en español) las cosas que están separadas entre sí actúan a su vez sobre otras distintas.

La alternativa es la forma intransitiva. “Sucedió” o “Está lloviendo”. “Se cayó”. Así se comunica un suceso sin atribución de implicaciones ni responsabilidad alguna. Al hablar de lo que comprende la vida en este universo, los sucesos interiores y exteriores y la relación entre ellos, tenemos que expresamos en estos modos: activa, pasiva o intransitivamente. Tú me mueves, o soy movido por ti o de alguna forma fuimos movidos. Recurrimos a mecanismos torpes o a metáforas bonitas (según nuestra habilidad) para tratar de ser exactos y expresivos sobre actos que parecen ser obra nuestra.

La dificultad procede de una deficiencia de nuestro idioma. Hay que describir fenómenos en una lengua que separa los acontecimientos en sujetos y objetos relacionándolos sólo por medio de las voces activa y pasiva o el modo intransitivo. Lo que creamos y lo que existe tiene que relacionarse en tal forma que sujetos y objetos actúen uno sobre el otro linealmente uno después del otro; o por el contrario, no deben estar relacionados en ninguna forma: sencillamente suceden. Podemos hablar de lo que queremos y decidimos y de los resultados de nuestros actos voluntarios, y de los sucesos que tienen lugar sin nuestra intervención. La deficiencia está en que los instrumentos de nuestro lenguaje son más adecuados para hablar de interacciones entre entidades separadas que entre las relacionadas entre sí. Parecen querer meter todos los acontecimientos en un mismo molde, que acentúa la separación de las cosas en vez de su integración.

Esta deficiencia parece acentuarse más en el pensamiento y en la imagen del mundo que tiene nuestra cultura. Se puede ver en muchos campos; en el método científico que tenemos, en la política y en los asuntos sociales. Por ejemplo, el juego político en Estados Unidos, se ha convertido en el encuentro de voluntades separadas que negocian compromisos para permitir a los partidos vivir juntos. El sujeto actúa en el objeto, la cosa en la cosa. No existe el interés por los demás, ni la compasión, sólo objetos que chocan entre sí. Y así como estos conflictos políticos tienen analogía con las voces pasiva y activa, la apatía, la aquiescencia, el desamparo y el enajenamiento de los que no

están incluidos en ese juego corresponden al modo intransitivo. ¿Es difícil encontrar otras posibilidades, y cómo podríamos hablar de ellas?

En otros idiomas (el griego, por ejemplo) hay una voz que se llama la voz media. Ésta nos permite hablar de la actividad espontánea e integrada en forma apropiada, de tal manera que expresa adecuadamente esa integración y esa totalidad que constituyen el aspecto central de este tipo de conducta. “La voz media relaciona el proceso consigo mismo como totalidad; se percibe a sí mismo como propio y como comprometido en él”. (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. 376).

La voz media nos permite añadir otro matiz a la expresión hablada y al pensamiento cuando se refieren a la conducta y a las relaciones. Podemos hablar directa y exactamente de ellos, incluyendo la mutua interpenetración holística de todos los aspectos de la experiencia. La voz media es la voz de los sucesos unificados. Es la modalidad de expresión que representa mejor la orientación fenomenológica del momento presente. En favor del conocimiento y de los sucesos en que se basa la terapia gestalt.

La voz media también es la apropiada para hablar del funcionamiento emocional. Los sentimientos no son del dominio total nuestro, ni podemos obligar a sentir algo. Al mismo tiempo, son nuestros; no nos caen encima como la lluvia. Los sentimientos brotan de nosotros. Estamos incluidos en ellos, *son* nosotros en el tiempo. Son acontecimientos que están en la voz media.

En la presentación de los aspectos del funcionamiento del organismo libre que constituye este capítulo, y en todo el libro, estos procesos de que hablamos pertenecen a la voz media. El lenguaje que empleamos para referirnos a ellos no lo es, ni puede serlo, pero es la voz media, de la experiencia y de la conducta el que siempre se sobreentiende.

La formación gestalt: la figura y el fondo

La autorregulación del organismo es el proceso continuo en el que se distinguen las necesidades de los organismos y los

medios que se pueden emplear para satisfacer esas necesidades. Y en el que se las organiza formando un conjunto coherente de comprensión y actividad y en el que se realiza dicha actividad hasta su conclusión satisfactoria. En ese momento, el funcionamiento del organismo unificado que surgió como resultado del desequilibrio del organismo desaparecerá. El organismo recupera su equilibrio. Este proceso se repite una y otra vez durante toda la existencia de cualquier organismo. En realidad, este proceso es la vida del organismo.

En la terapia gestalt, el ambiente sin diferenciar (la unidad de organismo y medio) se llama fondo o campo. El foco sobresaliente de la atención y la actividad, se llama figura, o gestalt y lo que no forma parte de este foco es el fondo. El proceso de formar focos de atención y actividad se llama formación de figura o formación gestalt; el proceso de satisfacción y desaparición de las necesidades y de su gestalts concomitantes se llama destrucción de la gestalt o destrucción de la figura.

No existe equivalente en español para la palabra alemana gestalt. Es un conjunto, un patrón, una configuración, una forma cohesiva que no se puede partir sin destruirla. El patrón de la gestalt es indivisible; la relación entre las partes no se puede cambiar sin destruir esa gestalt particular. Aunque pueden cambiar las mismas partes, si las relaciones son las mismas, la gestalt permanece intacta. Un matrimonio es un conjunto. Dos personas cualesquiera que sean, que se relacionan entre sí en una forma determinada, están unidas. Forman parte de un matrimonio. "El todo determina las partes. No es simplemente la suma total". (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. xi).

O por ejemplo, esta ilustración:

| | |
|-----------|-----------|
| X | O |
| X X X X X | O O O O O |
| X | O |
| X | O |
| X | O |
| X | O |

En este caso la gestalt es una cruz. Ya sea que esté formada por la letra x o por la letra o, sigue siendo una cruz.

En forma semejante, si se trata de una melodía:



Los tonos son distintos. Sólo una nota del primer fragmento de melodía está también en el segundo. Tienen sólo un Sol natural en común y sin embargo una misma gestalt. La melodía es la misma.

En la terapia gestalt, como en la psicología gestalt* la característica primordial de la función del organismo es la formación de la gestalt. Es parte de la naturaleza del organismo, del ser, el formar gestalts. La formación de gestalts está primariamente en la percepción y la comprensión; ambas preceden a cualquier análisis de las partes constituyentes de la gestalt. En un principio vemos conjuntos a todos, después diferenciamos.

Hay cualidades que, por observación y experimentación se ha comprobado que caracterizan a las gestalts. En la psicología

* La psicología gestalt tuvo una influencia primordial en la formulación de la terapia gestalt; Laura Perls fue discípula de Wertheimer, quien es considerado como una de las personalidades más destacadas en la formulación de la psicología gestalt. En una entrevista, Fritz Perls declaró que había leído sólo algunos trabajos de los psicólogos gestalt, tomando de ellos varias ideas. Sin embargo, las que aceptó son los aspectos principales de la terapia gestalt: clausura y formación gestalt de figura-fondo.

Hay otros fundamentos comunes de la terapia gestalt y de la psicología del mismo nombre. Comparten la misma perspectiva estructuralista y holística del hombre. Y aunque la terapia gestalt también se basa en muchos otros enfoques, quizá la forma más sencilla y directa de comprender las bases de la terapia gestalt, consista en entender la psicología gestalt. Los psicólogos gestalt se concentraron en la percepción del hombre; la terapia gestalt extiende los descubrimientos de los psicólogos gestalt sobre la percepción externa para abarcar toda la percepción humana y utiliza los mismos principios para entender la amplia gama de la conducta humana.

gestalt clásica, estas cualidades en la forma incluyen el *pregnanz* mencionado anteriormente: conclusión, buena continuación o buena forma, proximidad y semejanza. El resultado, por ejemplo. Necesitamos que las gestalts tengan la cualidad de ser completas o acabadas. La siguiente serie de puntos, forma un triángulo. Necesitamos organizar el campo para encontrarle un sentido y para seguir respetando el campo dado, pero, tener sentido significa formar gestalts. Otro ejemplo es la historia tan conocida del vendedor que se acostó a dormir en un hotel. Poco después de hacerlo, lo despertaron los pasos de su ruidoso vecino. Después oyó el sonido apagado de un zapato al caer al suelo del cuarto de dicho vecino; y más tarde, silencio. Al cabo de veinticinco minutos de irritación y frustración crecientes, el vendedor se levantó, fue a la habitación de su vecino y tocó en la puerta hasta despertarlo para preguntarle malhumorado que había sido del otro zapato.

En la terapia gestalt, que se ocupa de la conducta del organismo total y no sólo de la percepción, las gestalts son fuertes o débiles, gráciles o forzadas, claras o difusas, vivas o apagadas. Si el funcionamiento del organismo está intacto, las gestalts son vívidas, fuertes, claras y gráciles.

La formación de la gestalt es la creación de una figura en un ambiente, fondo o campo. Éste siempre se encuentra presente. Aunque puede disminuir en importancia (e inclusive desaparecer momentáneamente del todo) al aproximarse la gestalt a nuestro centro de atención, la formación de la gestalt tiene lugar en el contexto del campo, como la melodía de una *raga* se distingue del zumbido que la apoya y al que regresa. La relación figura-fondo es una diferenciación de una parte del ambiente en un lugar de centralidad e importancia, sin perder contacto con el resto del medio. Esta es la diferenciación holística: la gestalt es una manifestación del ambiente, clara, definida y precisa, pero sin embargo incrustada en su fondo. “La incisión más grande no se separa”, dice el Tao Te Ching.

Una gestalt es lo que nos resulta de interés y nos concierne. Es lo que necesita la autorregulación del organismo. Dicho

de otra forma: lo que nos importa se convierte en gestalt. Estos términos se refieren a diferentes aspectos del mismo proceso. La formación de gestalt es la creación de figuras que el organismo aprecia en el proceso de satisfacción de sus necesidades. La formación de la gestalt es el organismo en el proceso de crear un significado, extrayéndolo del medio. La base de los valores se encuentra en la formación de la gestalt. El significado se crea *ad hoc*, debido a un contexto y a una necesidad. Al tener sed y apagarla tiene un sentido y un valor; ahora, en el contexto de mis intereses y ambiciones, este libro tiene significado y valor.

La gama de experiencias emocionales se basa también en la formación y destrucción del fenómeno figura-fondo. Al interactuar en el ambiente tratando de seguir hasta el final nuestros intereses principales, los diferentes aspectos de nuestra personalidad reaccionan en sus formas características como parte de la actividad del organismo total: nuestras facultades cognoscitivas piensan, nuestros sentidos sienten, nuestro sistema motor actúa; el nivel afectivo del ser reacciona con cualidades que experimentamos como emociones. Estas son diferentes manifestaciones de nuestra organización en el medio. Si tenemos miedo, nuestro temor es nuestro intento febril de decidir qué hacer, nuestra respiración rápida, el contacto con lo que nos asusta y nuestras acciones. Forman parte de la totalidad de ese suceso determinado, brotando como parte de la dinámica del fenómeno figura-fondo.

El juicio que hacemos en cualquier circunstancia sobre lo que es más importante y como debemos reaccionar, es la sabiduría del organismo sobre sus propias necesidades. Lo mismo son las selecciones que hacemos del medio al tratar de enfrentarnos a ellas. El primer juicio que hace el organismo es un proceso llamado determinación espontánea. Lo que es espontáneamente determinante en el funcionamiento libre, es la parte más alta de la jerarquía de necesidades de urgencia en el momento dado. Es aquello que el organismo considera que tiene que atender en seguida. La ética, y la motivación del organismo, brotan de la determinación espontánea. El organismo sigue a

sus necesidades, dirigiendo la energía que tiene a su disposición para atender lo que le resulta más importante. Sólo que es determinante en forma espontánea, puede provocar la concentración en un solo propósito y este es un aspecto necesario en la formación correcta de figuras. Seguir cualquier otro interés (quizá porque el organismo se vea obligado) significa que el organismo tiene que restringir su impulso natural para ocuparse de lo que determina su atención, y la energía de esta restricción se pierde en detrimento de su compromiso con la gestalt que se estaba formando.

Este juicio no es el de un tribunal que compara cuidadosamente los resultados de la ley y las circunstancias; ni tampoco es compulsión, terquedad o persuasión. Es el juicio del aire al llenar un vacío, o de dormir cuando estamos cansados. Tiene el carácter de lo inevitable: un acto del organismo total de preferencia como opuesto al acto exclusivamente cognoscitivo de tomar decisiones. La determinación espontánea fluye con fatalidad artística del organismo y de su ambiente.

Prediferenciación o indiferencia y atención dividida

Al pensar en nuestra conducta, comprobamos que la descripción anterior no sirve para todos los casos. Somos capaces de atender varias cosas a la vez. También nos podemos forzar y ocupar de lo que no nos interesa, excluyendo lo que preferiríamos hacer.

Al discutir esto, resulta útil distinguir entre una gestalt dividida y el estado de conciencia prediferenciada. En este último, no estamos conscientes de nada en especial, sino sólo receptivos al ambiente en general. No hay ningún centro de atención presente, ninguna actividad a la mano. Estamos de ociosos. En este estado, estamos equilibrados, existiendo en el punto cero de la satisfacción, en el que nada nos falta ni nos sobra. Quizá hemos experimentado esto en unas vacaciones, después de que se satisface el placer de una buena comida o de hacer el amor, o cuando se disminuye la luz crepuscular al acabar algo en lo

que hemos trabajado con todo nuestro empeño. Este estado se llama también de indiferencia creadora y es parte del proceso de formación y destrucción de la gestalt, es el punto ulterior a la destrucción de una figura y anterior a la formación de otra.

También, somos capaces de escuchar la radio mientras estamos conduciendo un coche, comiendo o leyendo, afeitándonos o haciendo planes para el día. Este estado es diferente del descrito con anterioridad. En él, la atención está dividida y las energías repartidas. Entramos en conflicto con lo que es determinante; en vez de resolver el conflicto, hacemos ambas cosas. Las dos (o más) figuras siguen simultáneamente, exigiendo cada una de ellas una parte de nuestro ser. En este estado, forzosamente creamos gestalts débiles, difusas. Por carecer de la inmediatez, poder y satisfacción de las gestalts unificadas, estas experiencias no exigen un compromiso semejante al de una figura fuerte. Hay algo en esta división que es inevitable, pero no por ello deja de ser poco satisfactoria y gravosa. Es afín a aquel conflicto neurótico en el que constantemente sostenemos una guerra limitada con nosotros mismos; aunque estas actividades pueden presentarse juntas sin inmovilizarnos, nuestra experiencia tiene la misma insipidez que caracteriza a gran parte de la experiencia neurótica.

Semejante a lo anterior es la situación en la que entramos en un conflicto de intereses que resolvemos escogiendo uno u otro. Quizá nuestra indecisión se origina en que ambos parecen ser igualmente deseables o igualmente indeseables y el conflicto parece atormentador. Desde el punto de vista de la formación de la gestalt, esta situación prevalece cuando todavía no estamos conscientes de todos los aspectos de la siguiente gestalt. Si se decide en este punto y se escoge, se interrumpe el proceso natural de hallar la preferencia. Se impone un resultado artificial que no embona con la sabiduría del organismo y de su funcionamiento total. Como en el caso de las gestalts divididas, este estado tiene que distinguirse de la forma como se origina una determinación espontánea que procede de la naturaleza actuando en forma libre.

Las concepciones de la naturaleza y de lo natural

En la terapia gestalt, se considera a la naturaleza humana como flexible. En parte, ya está determinada, y en parte se está creando constantemente según las circunstancias. Al mismo tiempo está ya determinada en la estructura de nuestro ser y conformada por nuestra interacción con el ambiente y con la reciprocidad de las adaptaciones creadoras.

Lo que se considera como ya dado en la naturaleza humana son aquellos aspectos que nos definen como seres humanos. Reich escribe: “Lo que se llama «naturaleza humana» puede tomarse del reino de la mística y la fantasía poética y se puede traducir al lenguaje concreto de las ciencias naturales. No se trata de metafísica o de analogías, ni de percepción sentimental, sino de procesos concretos, visibles y manejables de los seres vivos”. (1960c, p. 186). Lo ya dado son las estructuras que organizan nuestra vida: la autorregulación del organismo, la formación de la gestalt y la relación figura-fondo, la determinación espontánea y los procesos de funcionamiento libre descritos anteriormente.

Estas son las partes ya dadas. Al mismo tiempo son potencialidades abiertas a usos múltiples. La naturaleza humana la estamos recreando cada vez que nos realizamos en el hoy y cuantas veces lo hemos hecho en el pasado. Hasta las estructuras naturales se pueden modificar, incluir o destruir en el transcurso de la vida. Podemos crear segundas naturalezas que llegan a parecernos naturales, aunque se opongan a las partes estructurales ya dadas que son las que más nos convienen. La naturaleza humana no se la puede clasificar tan fácilmente por la conducta. Al mismo tiempo, las estructuras que he descrito determinan nuestras posibilidades. Tenemos que relacionarnos con ellas, incluso cuando actuamos en contra de ellas, porque siempre estarán presentes. Somos de una especial índole. Podemos ir en contra de ella, pero está ahí y dificulta el camino.

Este concepto del hombre es aristotélico. El hombre no es por naturaleza bueno o malo como creían tanto Rousseau como

Hobbes. El hombre tiene una forma de ser que se desprende de su misma constitución, es su misma constitución. En la terapia gestalt se le llama funcionamiento libre. Esta es una de las bases de la terapia gestalt: lo mejor para las personas es ser lo que les es intrínseco. Ser humano es vivir de acuerdo con estas estructuras que son nuestras mismas cualidades humanas. El problema y el máximo desafío de nuestra vida consiste en encontrar una forma de realizar satisfactoriamente nuestra humanidad.

En cierto modo, las cuestiones de bondad y moralidad resultan secundarias. El asunto está en ver si desarrollamos todas nuestras posibilidades o si por lo contrario las desperdiciamos. Al mismo tiempo, cualquier consideración seria acerca del hombre tiene que reconocer que ir en contra de nuestras inclinaciones es tan malo como una epidemia y que al querer comprender nuestra naturaleza tenemos que aceptarla como una parte de dicha naturaleza. Esta potencialidad debe además suponerse si es que pretende explicar algo referente a la misma naturaleza humana que sea conforme a la realidad.

La destrucción y la agresión

Creadas por una necesidad del organismo en el contexto del ambiente, las gestalts persisten mientras colmen o traten de satisfacer esa misma necesidad del organismo. Cuando dejan de tener razón para existir, se destruyen y se olvidan. Cuando se dice que se destruye una gestalt, esto significa que ya no se le podrá encontrar en esa forma que la definió como una gestalt concreta. Sus componentes pueden subsistir (deben subsistir de alguna forma ya que a la materia no se le puede destruir), pero esa *figura* en particular, constituida en un determinado momento como parte de la autorregulación del organismo, desaparece. Yo tenía sed y conseguí y bebí el agua que necesitaba. La figura de la satisfacción de mi sed se disuelve al desaparecer el agua en mi interior y al empezar a transformarse en los tejidos de mi cuerpo.

Tanto la formación de la gestalt como su destrucción son el fruto de procesos estructurales intrínsecos a la existencia.

En el proceso de nuestro vivir debemos crear y destruir. Estos procesos son agresivos. No se presentan solos. Exigen nuestra participación activa. La formación de una gestalt es un acto de creación, su desaparición es un acto de destrucción; ambos son actos agresivos.

La destrucción es pues, básica para la vida y para un funcionamiento normal. Los gitanos Lowara dicen: "Sin madera, el fuego se apagaría". Si tenemos que comer, debemos en parte destruir los alimentos con que contamos, cambiarlos de comida en tejidos del cuerpo a través del proceso de cortar, arrancar, moler, disolver. Destruir algo es transformarlo, cambiar su gestalt en otra. Las plantas, los insectos y los animales superiores se destruyen unos a otros en el transcurso de sus vidas. La vida es un ciclo de creación y destrucción, una sucesión de muertes y nacimientos. Para mantenernos, tenemos que comer. Lejos del supermercado (donde la comida se nos presenta ya envuelta a través de materiales inertes y neutros) se matan plantas y animales para que puedan ser destruidos por nosotros y así podamos vivir. Cuando morimos, con el tiempo nos transformamos también en alimentos para las plantas e insectos y ellos a su vez se convierten en alimentos para otros animales y plantas que mantendrán a los hijos de nuestros hijos. En la terapia gestalt, la agresividad que se presenta al diferenciar el ambiente en figura y fondo y que tiene como desenlace la destrucción de la misma gestalt, se reconoce y se valora como un aspecto esencial de la autorregulación del organismo.

En nuestra cultura, en la que la violencia es distracción y el asesinato es parte del juego político, resulta difícil evaluar la agresión y la destrucción. Una prudencia de tipo convencional nos impele a llevarnos bien unos con otros y a evitar todo conflicto y rencor. Aprendemos a ser condescendientes. Las palabras agresión y destrucción se vuelven peligrosas, ya que suponen la pérdida de nuestro control, y nos amenazan con el caos y la posibilidad de perdernos y vernos arrastrados por el torrente de nuestra ira. Este no es el funcionamiento libre de la agresión y la destrucción. Es simplemente una locura colectiva que brota

en parte del estrangulamiento de dichos procesos naturales en su forma libre. Como se verá después, los procesos básicos descritos en esta sección pueden causar nuestra ruina. Si se les deja en su propio curso, nos permiten realizarnos; desorganizados y reprimidos, permanecen ahí, adoptando las formas de conducta que observamos frecuentemente a nuestro alrededor y las tragedias de los periódicos y de la historia. Pero la acción recíproca libre del organismo y del ambiente y el proceso de crear y destruir figuras, “no lleva al caos ni a la loca fantasía, sino a una gestalt que resuelve un problema verdadero”.

La concepción gestalt de la realidad

En la terapia gestalt, se entiende que la realidad posee aquellas cualidades que ya están en la misma naturaleza, en el universo físico y en las interacciones: en parte está ya dada y en parte es maleable.

Anteriormente hemos visto que nuestros mundos se componen de lo que nos resulta importante. Lo que es figura para nosotros es lo que conocemos o queremos. El resto, fenomenológicamente, no existe. Nos vamos creando el mundo de acuerdo con nuestras necesidades, organizándolo a medida que vivimos hasta el fin la interacción de figura y ambiente. Cuando estamos interesados, tratamos de ser conscientes de lo que está pasando, ya que eso es parte del proceso de descubrimiento e invención que consiste en la adaptación creadora del organismo y el medio. En este sentido, la realidad es flexible y cambiante. Continuamente la rehacemos mientras vivimos.

Al mismo tiempo, también sabemos que los sucesos y objetos que dejamos atrás cuando hemos acabado de relacionarnos con ellos mantienen una existencia independiente. Vuelven a presentarse y nosotros, en nuestra fenomenología incorporamos esta reaparición al concepto que tenemos del mundo. Hay un mundo que sigue su curso sin nosotros, lo que se llama un mundo objetivo. Podemos inclusive decir que los mundos que vamos creando en el transcurso de la vida son subjetivos

o personales; mundos que vamos creando con lo que nos es ya dado. Sin embargo, en forma considerable, aquí hay una simplificación exagerada. Ambos conceptos de la realidad son verdaderos. La realidad que creamos es desde el punto de vista de la terapia gestalt, tan cierta como la que “sabemos” que sigue su curso sin nosotros. (En cierto modo, la realidad que creamos posee una evidencia y una proximidad tal que la hace aparecer más concretamente real. Estamos unidos íntimamente al mundo que vamos forjando; la existencia independiente de la realidad es una noción más bien abstracta).

Los sucesos de estas dos realidades las van entretejiendo una con otra, actuando una en otra y reaccionando en forma recíproca. La realidad nos está ya dada y nosotros también la creamos de acuerdo con nuestras necesidades. La tensión entre ambas es la tensión de una paradoja cuya solución se encuentra cuando captamos la experiencia como un proceso unificado. Ambas realidades, la ya dada y la creada, existen como gestalts para nosotros, en momentos diferentes, y cada una contribuye con su parte en beneficio de la otra y del conjunto de nuestra vida.

Excitación

La palabra excitación en la terapia gestalt se emplea en forma semejante a los términos usados en otras filosofías y psicologías. Es el *elan vital* de Bergson, el orgone o energía sexual vegetativa de Reich. Es la libido de Freud (cuando se considera como fuerza animadora) y la catexis en acción. Es la fuerza vital de Shaw. Excitación es el término usado para referirnos a la manifestación de energía en nuestros niveles fisiológicos y de experiencia. Hace referencia a la actividad de nuestro organismo. A nivel físico, la excitación es una función del metabolismo del organismo. Es la energía liberada y disponible que se origina en las actividades que realizamos para asegurar nuestra supervivencia: buscar alimentos y respirar. Como forma indiferenciada de la energía del organismo, se conoce con el término de excitación

general. Es la energía de la función normal de nuestras actividades motoras y sensoriales en nuestro proceso vital: Es la energía en nuestro punto cero.

Experimentalmente, la excitación general se percibe como la sensación indiferenciada de sentirse vivo. Estamos en el campo de la excitación fenomenológica. Cuando la excitación del organismo fluye hacia una figura gestalt en formación, se experimenta en forma de emociones. Las emociones son las correlaciones de la experiencia de la energía del organismo organizada en torno a una gestalt en vías de formación. Es una excitación bien enfocada, específica. La frustración, por ejemplo, es la experiencia de la tensión del organismo o del ambiente que opone resistencia a las demandas de la necesidad de formar y llevar a término una gestalt. Es la experiencia de una excitación creciente frustrada al fluir hacia la figura en formación.

No estamos estableciendo una fórmula en la que la excitación obligue al organismo inerte a movilizarse, como el aliento de Dios en una bola de barro. La excitación es un aspecto de la relación que hay entre la figura y el fondo. No es una fuerza separada del acontecimiento que de alguna manera hace que se origine; la excitación no es una parte divisible de aquellas que integran el campo de organismo-ambiente. Tampoco es una propiedad exclusiva de los seres vivos. En el proceso de crear y destruir una gestalt, la excitación del campo fluye al interior de la figura (que generalmente está compuesta de elementos del organismo y del ambiente). La excitación es una función de la figura, de la situación y de su desenvolvimiento. Sus manifestaciones fenomenológicas (las emociones, la experiencia de la energía y de estar vivo) proceden tanto de la unificación del organismo como de su realidad. Esto es diferente de la idea analítica de "la catexis del objeto". El concepto gestalt de la excitación es integrador y no incluye objetos: la energía es parte de la interacción de los aspectos del campo.

La naturaleza del funcionamiento libre en dicho campo es de tal índole que los aspectos de éste se relacionan en una forma vívida en cambio constante. En este fluir, la excitación impregna

todas las partes del proceso. Una analogía aplicable a esto es la forma en que la acción de ver depende del movimiento de los ojos. Los conos y bastoncitos de la retina se trasladan y fluyen en su excitación y entran en contacto con el campo visual; y lo escudriñan constantemente, sin descansar en un solo lugar. Nuestros ojos se tienen que mover constantemente para mantener el contacto; si los dejamos fijos, dejamos de ver. De la misma manera la excitación y el contacto, que fluyen libremente, son móviles y de corriente constante y estas características son las de un buen funcionamiento. Por el contrario, si detenemos el flujo de la excitación y del movimiento, que constituyen el proceso de vivir, nos volvemos opacos y sin vida. El organismo que funciona libremente está constantemente readaptándose y volviendo a entrar en contacto con el ambiente. La interacción está cambiando siempre, pues esta es una función de la corriente libre de la excitación que hay en ella. La perspectiva cambia, las realidades cambian, nosotros también. La existencia es este fluir. Al fluir con ella nos mantenemos contemporáneos a ella.

La diferenciación y la dialéctica de las polaridades

A esta altura tenemos que volver al proceso de la organización del campo. Hemos visto que la formación de la gestalt termina con la creación de un todo unificado de significado y actividad como resultado de la satisfacción de las necesidades del organismo. El comienzo de este proceso es un estado diferente de integración, el punto de la indiferencia creadora. Este es el punto cero, *wu wei*, el principio y el centro. En este momento, después de la saciedad, nos encontramos abiertos a las posibilidades creadoras del campo, pero todavía no estamos incluidos en ellas. Entre estos dos estados de funcionamiento hay un proceso de aclarar el campo y definir sus diferentes aspectos. Esto es necesario para la formación de la figura que viene después; si tenemos que escoger elementos del ambiente para combinarlos y formar un todo coherente, antes debemos saber de qué disponemos.

La diferenciación es el proceso de separar las posibilidades en opuestos, en polos. No podemos estar conscientes de estas distinciones sin percibir su naturaleza polar. De esta forma, los opuestos se necesitan mutuamente y están relacionados estrechamente. La luz se conoce en relación con la oscuridad. El calor en relación con el frío. Izquierda es la media parte de la distinción que hacemos entre izquierda y derecha. Son listas de distinciones.

Estos dualismos llenan nuestra conducta y nuestro pensar. Nos vemos divididos en cuerpo y mente y nuestra realidad en subjetiva y objetiva. Nuestro desarrollo se diferencia en lo biológico y lo cultural (naturaleza y enseñanza) nuestra expresión en poesía y prosa, trabajo y juego; la conducta es infantil y madura. Nuestras emociones se dividen en felices y tristes, desilusiones y satisfacciones; la moral en buena y mala, la estética en bello y feo. La vida se diferencia en positivo y negativo, forma y vacío, material y espiritual. Cada uno de nosotros divide su mundo en gustos y disgustos, amigos y enemigos, blanco y negro, libre y esclavo.

Las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo. La sed induce a buscar agua; si se tiene demasiado calor se trata de encontrar un lugar para refrescarse. Al estar lleno de desperdicios se busca la forma de evacuarlos. La formación de la gestalt es en sí misma la organización de un conjunto en los polos de figura y campo. Hay fenómenos biológicos que forman parte de la autorregulación.

La relación de los opuestos consiste en que la existencia de uno, necesariamente exige la existencia del otro. Esto se puede observar en la relación experimental de la calidad y cantidad de las sensaciones y las emociones. Cuando el placer sobrepasa un determinado punto, se vuelve desagradable. Las dos están ligadas dinámicamente. Esto se refleja en el lenguaje ordinario en expresiones como: “El amor es primo hermano del odio”; y “los opuestos se atraen”.

La interacción entre los opuestos funciona como un proceso dialéctico. Los opuestos llegan a distinguirse y a oponerse; después, cuando entran en conflicto, se logra una solución que

une a ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: es una creación nueva. La exposición clásica de este proceso es el concepto de Hegel sobre el desarrollo histórico que él hace consistir en fuerzas que se organizan coherentemente para formar una tesis; después esa misma tesis se contrapone por las contradicciones inherentes a ella, que se unen para formar la antítesis. La solución de este conflicto es una síntesis que transforma las fuerzas opuestas en una situación nueva y unificada.

Según el pensamiento dialéctico, en la terapia gestalt las dualidades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación de la gestalt y en su destrucción. Si a la excitación presente al diferenciarse el campo, se le permite desahogar en los opuestos, el resultado vendrá a ser la creación de una figura que es una síntesis genuina de ellas y esto vendrá a concluir en un volver a lo común y al conjunto indiferenciado.

De lo anterior se puede deducir que cuanto más fuertes sean las polarizaciones, más significativa es la síntesis. “Cuanto mayor sea el contraste”, dice Jung, “mayor es el potencial. La energía intensa sólo procede de tensiones proporcionalmente grandes entre los opuestos”. En cada caso, las posibilidades están contenidas en los mismos opuestos. Lo que se requiere es su interacción, para que pueda operar la dialéctica.

Es importante recordar que una comprensión dialéctica de la relación que existe entre los diferentes aspectos del campo, abarca las cualidades que las separan y las que las aproximan. Se resaltan la originalidad y oposición de los elementos del conjunto del organismo-ambiente y su interdependencia e integración. Aun las cortaduras más profundas no causan separación. El pensamiento dialéctico es una concepción holística de las diferencias.

Ahora ya se puede volver a explicar el proceso básico de la formación de la gestalt, teniendo en cuenta esta otra perspectiva que permite un conocimiento de las polaridades y de su interacción.

Tomando como punto de partida el punto cero del organismo en su propio campo, éste se encuentra indiferenciado. Las necesidades del organismo están equilibradas; estamos en un estado de indiferencia creadora. En el transcurso del proceso, nuestro punto cero se ve alterado por un trastorno en el equilibrio de ese campo. Durante la autorregulación del organismo, empiezan a distinguirse aspectos del campo, de acuerdo con la importancia de su relación con las necesidades del organismo. Por la naturaleza de este proceso, esas necesidades se distinguen en polaridades. Después se unifica la dinámica de esas polaridades para formar una figura que abarca partes del organismo y partes del ambiente en un todo unificado de fácil comprensión y tiene como resultado un gesto que satisface la necesidad, destruye la figura y restablece el equilibrio organismo-ambiente.

Dicho de otra forma: estoy trabajando. Noto que tengo los labios secos y tengo sed; empiezo a organizar mi campo para obtener el agua que deseo. Voy a la cocina, cojo un vaso de agua y lo bebo. Refrescado y satisfecho, vuelvo a mi trabajo.

Esta descripción paso a paso, necesariamente resulta algo pomposa, pero cuando funcionamos libremente y estamos en contacto con nuestras estructuras y procesos, un acontecimiento tal resulta coordinado y lleno de gracia. Una conducta fluida y unificada de este tipo, viene a ser un paradigma para una conducta sana y natural en la terapia gestalt.

LA SALUD

Un milagro para mí es que cuando tengo hambre, como, y cuando tengo sed, bebo.

—Bankei, maestro del Zen

En el capítulo anterior hemos visto que los principios básicos de conducta en la terapia gestalt se desprenden de lo que se ha llamado funcionamiento libre de la naturaleza. Dijimos que el funcionamiento libre es la naturaleza que actúa por sí misma, que fluye sin elaboraciones ulteriores según las exigencias del momento. Lo natural es aquello que se presenta espontáneamente en la naturaleza. Normal, natural y sano son formas diferentes de decir lo mismo. Normal tiene diferentes significados. Se puede usar para referirse a la mayoría de los acontecimientos en los que intervenimos. “Todo sigue normal”, es decir, no sucede nada extraño. Esta es la normalidad estadística.

Normal se puede emplear también para significar lo que resulta apetecible, deseable o bueno. En este sentido se habla de normas de conducta o decimos (también en el sentido de la primera definición), “Definitivamente no actúa como una persona normal”, es decir, sus actuaciones son extrañas. Normal en este caso es normativo.

En el libre funcionamiento se abarcan ambos significados. La normalidad es a la vez normativa y estadística. En realidad es lo único que puede suceder en organismos que funcionan

libremente: los calificativos son redundantes. No sucede lo mismo cuando hablamos de sucesos humanos. Lo que en ellos es normalmente estadístico, está muy lejos del libre funcionamiento en la naturaleza o de los procesos sanos normales de los organismos en libertad. “Normal” es lo que somos todos, los que no estamos trastornados, ni considerados locos o neuróticos.

En la terapia gestalt, la fuente para formar el concepto de lo que es normal y sano, no se encuentra en la vida diaria que llevamos la mayoría de nosotros. “Normalidad”, experiencia que tenemos de vivir en el agitado mundo moderno, precisamente durante la década de los años setenta, es un estado crónico de desequilibrio en el que nunca nos llegan las satisfacciones que buscamos. Vivimos con un continuo y bajo nivel de frustración, de miedo y de añoranza. Nuestros sentidos son bombardeados mucho más allá de lo que necesitamos para reaccionar y sin embargo permanecemos indiferentes y vacíos; nuestra experiencia nos ha golpeado fuerte, pero seguimos todos confusos. Estamos llenos de dudas sobre el significado y el valor de la existencia y nuestras reflexiones más íntimas no nos aportan alivio.

Lo normal de esta situación es que es epidémica, No somos distintos de la mayoría de nuestros vecinos, aunque algunos evidentemente estén peor, según parece: sufren más y quizá hasta lo griten.

Normal en el contexto de este capítulo es una conducta sana e integrada. Aunque pocos de entre nosotros alcanzan la normalidad como una forma permanente de ser, todos tenemos momentos de actividad sincera y concentrada en un solo propósito. Lo constatamos en aquellas actividades plenamente vividas, y a veces desafortunadamente creadoras, a las que nos entregamos de vez en cuando y también en la espontaneidad de los niños. Quizá todos nosotros podamos recordar instantes (momentos muy especiales que rememoramos con avidez y fruición) en los que nos hemos sentido vivos y hemos gozado con nuestras reflexiones, euforia y alegrías. En la sicoterapia se observan momentos similares y esta experiencia de coordinar el yo, reintegrar las estructuras neuróticas y madurar con nuevas

formas de conducta, constituyen ejemplos de conducta sana, normal. Estos sucesos y experiencias y lo que aprendemos de los procesos de la naturaleza, sirven de base para comprender según la gestalt, lo que es una conducta humana sana. Estamos en la cúspide de lo normal, algo más que una mera salud mental, momentos de inserción creativa, que nos sirven de referencia para discernir lo mejor de nuestras capacidades. El concepto gestalt de salud, descrito en las páginas siguientes, surge de esta verificación de lo mejor de nuestras posibilidades.

La ventaja de definir la salud en esta forma está en que así obtenemos un patrón para apreciar y juzgar la calidad de la vida, tal como la vivimos y cómo vemos que se vive a nuestro alrededor, y en que podemos percibir una serie de posibilidades que nos sirven de reto, acicate y esperanza. Lo que llamamos “conducta neurótica”, es neurótica en tanto tenemos prueba de que hay otras formas de vida más adecuadas y más satisfactorias para nosotros. Es un punto inferior a nuestro mejor esfuerzo. Y, entender nuestra conducta actual en el contexto de todas nuestras posibilidades, puede sostenernos, en el esfuerzo de alcanzar todo aquello de que somos capaces.

Los aspectos de la salud

En primer lugar, una conducta sana en los seres humanos debe ser una conducta integral. Cuando tenemos salud estamos a tono con todas nuestras capacidades y con el proceso que nos hace ser lo que somos. Nos identificamos con todas estas funciones vitales. En estado de salud, no nos encontramos en una tregua incómoda entre las facciones conflictivas de nuestra si- que, ni estamos dominados por los dictados de nuestra mente, nuestro cuerpo o nuestra voluntad. Al funcionar holísticamente, todo nuestro ser es una parte de nuestra actividad con movimiento. No basta, por ejemplo, estar en contacto con el placer sensual de comer. “Buscar sólo la satisfacción del sentido del gusto sin discernir cuándo se ha comido lo suficiente, se le llama comer sensualmente”, dice Huang Po. Nuestro estómago

también forma parte de esa actividad, e ignorarlo, no es una conducta holística. Es el significado de la frase de F.S. Perls citada con frecuencia: “Una persona que realmente perdió la cabeza y se entregó a los sentidos”. (F.S. Perls, sin fecha, g). No funcionamos eficientemente si nos guiamos sólo por nuestra mente, o sólo por nuestros sentidos.*

La integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figura-fondo. Para crear gestalts que satisfagan nuestras necesidades, tenemos que ser capaces de hacer una opción entre todas nuestras posibilidades. Si no somos capaces de contar con todas las partes de nuestro yo, nuestras gestalts serán correspondientemente débiles. Si nuestra conducta está bien integrada, tendremos integridad. Somos sinceros y auténticos. Quizá nos veamos obligados a ser duros y desagradables, pero quizá esta sea una consecuencia necesaria de nuestro proceder sincero.

La formación y destrucción satisfactorias de las gestalts es pues, otro aspecto de una conducta sana. Esta es realmente, en la terapia gestalt, la definición funcional de salud. Ya que la formación de la gestalt es la función del organismo, la existencia de gestalts claras y fuertes es el criterio central de la salud. La capacidad de formar gestalts libremente y en forma apropiada, significa que la experiencia de vivir tendrá la profundidad y la satisfacción que son características de la salud. Este criterio es autónomo, coherente en sí mismo y sin embargo común a cualquier realización concreta de una persona. No es necesario que comprendamos o resolvamos todos los problemas y traumas que se han acumulado en el transcurso de nuestra vida para estar sanos, ni es necesario no cometer faltas. Lo primero no siempre es lo más atinado para nuestra vida actual, y los errores

*Aunque aparentemente nos dice que nos apoyemos sólo en nuestras sensaciones, Perls a menudo renunció a ser más preciso por las exigencias didácticas de las situaciones en que trabajaba. Gran parte de su obra publicada se basa en transcripciones de conferencias que daba a auditorios en que era manifiesta nuestra base cultural predominantemente racionalista e intelectual. Su propósito era hacer cambiar a sus oyentes y para lograrlo utilizaba las palabras como instrumentos de reacción.

también son esenciales para la salud y la madurez. La capacidad de crear y destruir gestalts, ese proceso a través del cual vivimos a tono con nuestras aptitudes, es a la vez la definición más apta y sencilla de salud. Tener salud es poseer la capacidad de salir airoso con cualquier situación que tropecemos, y un buen éxito es la solución satisfactoria de las diversas situaciones de acuerdo con la dialéctica de formación y destrucción de las gestalts.

Formar gestalts en un funcionamiento libre no quiere decir que no implique esfuerzo. La salud no nos asegura que los obstáculos desaparecerán cuando tropecemos con ellos; sólo significa que nos debemos dedicar a esa tarea específica con todos nuestros recursos. Esta actividad espontánea tampoco consiste en hacer aquello que se nos antoje. Es hacer lo que deseamos cuando estamos centrados, es decir, totalmente en conexión con nosotros mismos y con el medio.

De la suma de estos buenos resultados surge esa confianza que debemos demostrar que es la más adecuada a las diversas circunstancias. Estos triunfos son nuestro apoyo, y en este apoyo está nuestra seguridad. No podemos estar seguros de que todo marchará bien siempre. Nunca podemos estar seguros de eso y querer lograrlo sólo vendrá a dificultar lo que hay que hacer. De hecho en el proceso de la formación de una gestalt y su destrucción podemos sentir que nos estamos arriesgando, pero al repetirse un buen resultado llegamos a adquirir la confianza de que nos sabremos enfrentar a las situaciones conforme vayan llegando, y conforme a nuestras posibilidades; que su solución será tan satisfactoria como lo permita la situación y que será lo suficientemente buena.

Además, un concepto más amplio de la salud nos exige que sepamos lo que necesitamos. Nos tenemos que mantener en contacto con lo que es importante para nosotros. Para saber qué es lo que necesitamos, debemos saber y aceptar lo que somos en el momento presente, porque nuestras necesidades están enclavadas en nuestra existencia en el aquí y el ahora. Este requisito para una buena formación de una gestalt implica su opuesto: tenemos que saber lo que no somos. Al distinguir lo que somos y

lo que no somos, nos distinguimos también del resto del campo. “Si un hombre se identifica con su yo en formación y separa lo que no es orgánicamente suyo, está sano”.

Es lo que pensaba Fritz Perls al inventar y recomendar el uso de lo que él llamaba “la oración gestalt”.

Yo soy yo y tú eres tú
 No estoy en este mundo para hacer lo que esperas de mí
 Ni tú estás en este mundo para hacer lo que yo espero de ti
 Yo hago lo mío, y tú lo tuyo
 Si por casualidad coincidimos
 Será maravilloso
 Si no, ¡qué remedio!***

Este es un axioma central de buen funcionamiento en la terapia gestalt. Sólo cuando todos los elementos del campo existen como entidades distintas y separadas, se pueden relacionar en forma significativa. Solamente cuando las cosas son diferentes se pueden unir. En la interacción humana, un encuentro genuino exige que seamos total y exclusivamente nosotros mismos. Si, por ejemplo, nos sentimos atraídos por otra persona porque creemos que tiene la inteligencia que nos hubiera gustado poseer, no nos estamos relacionando con la persona que tenemos delante, sino con el concepto que tenemos de ella. Puede ser cierto y puede no serlo (es tan probable que estemos en lo cierto como que no) pero con lo que nos estamos relacionando es con los deseos que hemos proyectado en esa persona. Ésta ya no está separada de nosotros sino que es una exteriorización de nuestros propios deseos. Nos estamos relacionando con nosotros mismos: en realidad no nos estamos relacionando.

*** Perls no utilizaba la palabra “oración” como súplica. Su intención consistía en que se repitiese, como un mantra, hasta que su significado penetrara en toda la persona. Es un recordatorio. Bajo este punto de vista el padrenuestro no es una súplica de hombres incapaces que ruegan a Dios que haga por ellos lo que no pueden hacer solos. Se trata de que nosotros intentemos realizar lo que hay de divino en nuestro interior tal como lo percibimos.

Por supuesto, repito, un funcionamiento sano exige que nos entreguemos de lleno al proceso para resolver nuestras necesidades dentro del ambiente. No estamos buscando la victoria, no deseamos el control. La situación de la que formamos parte es la que controla y nosotros sólo nos entregamos a ella. No nos comportamos de acuerdo con ninguna teoría, no tenemos objetivos; no aspiramos a ser “caracteres genitales”, integrados” o “responsables”, pues estos conceptos resultan un obstáculo para el libre funcionamiento cuando influyen en nuestra conducta. Este es el sentido que tenemos que darle a la afirmación de Perls para entenderla: “La madurez consiste en pasar del apoyo ambiental al propio”. (Sin fecha, *d*). El apoyo ambiental no es esencial; Perls está expresando que nuestra salud saldrá perjudicada cuando despreciemos nuestros propios recursos para alcanzar los fines que nos beneficien y nos satisfagan. Si dependemos de otros aspectos del medio para que hagan por nosotros lo que podemos hacer solos, perjudicamos al proceso de formación de una gestalt, al hacer resaltar la distinción entre nosotros mismos y el ambiente.

La integración incluye algo más que aceptar todos nuestros deseos, necesidades, proceder y aptitudes como partes de nosotros mismos. También exige que nosotros nos reconozcamos como parte del ambiente. “Cuando estamos sanos, estamos en contacto con nosotros mismos y con la realidad”. (F.S. Perls, 1969*b*, 241). Debemos vivir en una inserción creativa con el mundo exterior y en relación armoniosa con el ambiente del que formamos parte. No somos extraños. No somos señores de este feudo, ni amos de un mundo natural pasivo y torpe. Ni tampoco somos amos ni esclavos unos de otros: no es este el fin de la interrelación de los hombres en la sociedad. Somos creaturas de este mundo, y creaturas en comunión con los demás.

El aspecto final de un funcionamiento sano es la conciencia: sencillamente captar con todo el alcance de nuestros sentidos el mundo de los fenómenos que está dentro y fuera de nosotros, tal como se va presentando. “La capacidad de percibir esto es la salud”. Como la formación de la gestalt exige la organización de

las partes distintas y pertinentes del campo, su proceso implica que tengamos alguna experiencia con cada una de esas partes; sólo podemos manejar lo que conocemos. El proceso no puede seguir sin nuestra participación en él; nuestra participación consiste en estar en contacto con el fondo y la figura que surgen porque el proceso está en ellos. No está separado de ellos o actuando en ellos, el proceso son ellos mismos.

Algunos dicen: “Felices las personas que no tienen historia”. Llevamos nuestro pasado como una carga si todavía ejerce su poder sobre nosotros, y son muy pocos los que entre nosotros han dejado atrás su pasado. Aun cuando el pasado se vuelve a presentar en nuestra vida, hace sentir su influencia en nuestra conciencia presente. Se convierte en nuestra conciencia actual y junto con otros sucesos del momento, nos impide entregarnos por completo al presente. Una conducta sana requiere de aquella paz que procede de dejar la historia a su propio curso para poder ocuparnos de lo que nos sucede ahora.

Conciencia es un acontecimiento que ocurre en el momento presente. Sólo podemos estar conscientes de lo que está sucediendo ahora. Inclusive nuestras reflexiones y recuerdos tienen lugar ahora, en el presente. Comprender con todo nuestro ser lo que significa el “ahora”, eso es salud. Porque si estamos totalmente conscientes del “ahora”, estamos en contacto con todo lo que existe a nuestro alrededor, y éste es el punto de partida del proceso en el que se va desarrollando nuestra vida. En el presente se encuentran nuestras necesidades y los medios para satisfacerlas tan plenamente como la situación actual nos lo permita. Vivir totalmente en el presente es salud; todo lo necesario para la mejor solución posible en estas circunstancias, se encuentra aquí y ahora en dichas circunstancias.

Un modelo de funcionamiento sana citado a menudo en la terapia gestalt es la actividad creadora del artista. Como Otto Rank recalcó en su obra, el acto creador es psicológicamente sano. La psicología del arte es la psicología de todo; es un modelo de cómo se pueden unir los distintos materiales del ambiente con imaginación, rectitud, conciencia y habilidad espontáneas

para poner a prueba y dejar en expansión al yo. Aquí interviene la inteligencia del organismo cohesivo llamado intuición.

La siguiente descripción del proceso artístico es del director de cine Ingmar Bergman:

En el trabajo creador, lo más importante es dejar que la intuición diga lo que se debe hacer. Estoy escribiendo un argumento y planeo que este hombre haga tal o cual cosa. Sé que si no lo hace, el resto del guión se me vendrá abajo. Pero, de repente, mi intuición me dice que este hombre me asegura que no hará ni eso ni aquello. Pregunto a mi intuición por qué. Y la intuición me dice:

—No te diré el porqué. Tienes que averiguarlo tú mismo.

Después se emprende una larga expedición por la selva para seguir por donde la intuición se ha dirigido. Pero si rechazo a la intuición, sólo habré puesto las cosas en orden. Y entonces mis personajes no me obedecerán. Seguirán su camino. Si tuvieran que obedecerme. Morirían.

Cuando renunciamos a las estructuras que nos daban seguridad, hemos pasado a un nuevo estilo de relaciones con el ambiente con el que estamos en contacto, aceptando todos los riesgos. En el momento en que lo ponemos por obra, nos estamos apartando del camino hecho y nos resolvemos por un proceso autónomo.

La personalidad: el yo

Las teorías se desarrollan gracias a que queremos comprender las cosas; las teorías de la conducta humana surgen de la necesidad de conocernos a nosotros mismos y de nuestro deseo de librarnos de aquellos elementos que incapacitan nuestra vida. Si supiéramos cuáles son, sabríamos qué anda mal y qué hacer para ponerle remedio.

Vayamos adelante en este modo de explicar la conducta humana propio del método gestalt, desarrollando este esquema

que apenas hemos acabado de esbozar y aplicando más concretamente los principios de conducta del capítulo anterior a las cualidades propias del ser humano.

Cuando hablamos de personalidad y de su organización en la terapia gestalt, nos referimos a la imagen del individuo tal como la vamos conociendo en el transcurso del tiempo. Va cambiando durante la vida y manifestándose en forma diferente en situaciones distintas como una mano cerrada que primero forma un puño y después al abrirse toma la actitud de dar; más tarde vemos que se estrecha con otra mano. Cualquier forma aislada de éstas, manifestaría una mano deforme. Todas juntas, son nuestras manos en diversos contextos y en tiempos diferentes. De la misma manera, conocemos y experimentamos nuestra personalidad como algo que es discorde y a la vez unificado, pero sin perder el sentido de ser nosotros mismos que discurre a través de toda la vida. Holísticamente las facetas de la personalidad humana son distinciones de un proceso que siempre debe tomarse en su conjunto. Con frecuencia podemos aceptar esto fácilmente; cuando la conducta es espontánea y las circunstancias favorables, el proceso de diferenciación e integración fluye suavemente.

El término que se emplea en la terapia gestalt para designar esta personalidad total es el yo.^{***} Para decirlo de una vez, uno es uno mismo. La característica fundamental del propio yo es la formación y destrucción de la gestalt, que Freud llamó “la tendencia a la síntesis”. El yo es idéntico a las cualidades de salud enumeradas anteriormente. El yo es nuestra esencia; es el proceso de valorar las posibilidades del ambiente, integrarlas y llevarlas a su realización de acuerdo con las necesidades del organismo. El yo es el agente en contacto con el presente, realizando la adaptación creadora, dándole un significado. El yo es nuestro

^{***} La terapia gestalt, como desarrollo del psicoanálisis, emplea mucha terminología de Freud y sus discípulos. Sin embargo, la mayoría de estos términos (y especialmente el yo, el ello y el ego) se utilizan con un significado específico dentro de la terapia gestalt. Se aconseja al lector que prescinda de cualquier otro uso de estas palabras con el que esté familiarizado.

proceso sano en marcha, en cuanto funcionamiento para sostenernos en la existencia y para desarrollar nuestro organismo.

Conocemos al yo sólo cuando se realiza a sí mismo dentro de circunstancias particulares que lo rodean. En cada situación, somos nuestro yo en contacto con dicha situación. Somos siempre nuestro yo bien sea que estemos o no en contacto con el presente. Tenemos que estar en contacto con algo. Sin embargo, para darle vida completa a nuestro yo, tenemos que estar en contacto con la realidad.

Al cambiar las situaciones, la forma como se manifiesta nuestro yo varía; siempre está cambiando. Exceptuando la expresión específica de nuestro yo propio, como parte de una gestalt presente, de ordinario experimentamos el yo como una potencialidad; o como un fondo, si nos atenemos a nuestra experiencia.

En forma ideal, el carácter del yo en la terapia gestalt es estilístico. El yo tiene una modalidad que se adquiere en nuestra forma particular de estar comprometidos en el proceso. Es nuestro modo individual de expresar nuestro yo cuando entra en contacto con el medio. Brota como un resultado de nuestro desarrollo y aprendizaje pasados y de su interacción con la individualidad que traemos al mundo: herencia, constitución y destino. Este yo que alcanza su realización es como lo que se llama naturaleza-Buda o mente en la filosofía Zen. Se describe en forma característica. “Esta mente que no tiene principio es innata e indestructible. No es verde ni amarilla, no tiene forma ni apariencia. No pertenece a la categoría de las cosas que existen o no existen, ni se puede pensar en ella en términos de vieja o nueva. No es corta ni larga, grande ni pequeña porque trasciende todos los límites, medidas, nombres, huellas y comparaciones. Es lo que se contempla; si se empieza a razonar sobre ella inmediatamente se cae en el error”. (Huang Po).

La fuerza dinámica del yo reside en nuestro compromiso vital con el proceso siempre en movimiento de la vida. El yo se “fuerza en completarse, en hacer y terminar la gestalt. Ésta es la realización del yo. El yo es un involucrarse en cualquier figura,

hasta en la que nos amenaza. La cooperación o el conflicto, un proceso fácil o difícil, es la realización del yo, porque el proceso está teniendo lugar y estamos comprometidos en él. El yo es el “nosotros en proceso”. Es la creación de la figura, no la figura misma. Su preocupación es el proceso, no nuestra supervivencia o seguridad. Lo más que podemos acercarnos a una seguridad está en creer que el proceso llegue a solucionar en tal forma una situación que en realidad dé satisfacción al campo.

El yo, como lo entiende la terapia gestalt, es un concepto unitario. Abarca los aspectos físico, emocional y cognoscitivo. Cada uno de éstos son manifestaciones diferentes de la actividad del yo. El cuerpo, los sentimientos y el cerebro no están aislados aunque se puedan distinguir. Por ejemplo, sabemos que algunos aspectos cognoscitivos se encuentran funcionalmente centralizados en nuestro cerebro. Pero una inteligencia sana es un acto del organismo; incluye no sólo al cerebro sino a todo el conjunto de nuestra conducta. El pensamiento se presenta en el contexto de todas las aptitudes, como una de tantas facetas del yo.

En el punto mismo en que empieza un campo indiferenciado a separarse en partes definidas, surgen las fronteras. Estos límites de contacto son puntos que también diferencian el punto en el cual el yo y el otro se encuentran. La frontera no es el punto que está entre el yo y el otro, pertenece a ambas partes, está formado por el contacto. De la misma manera la frontera entre el océano y la costa es la entrada del agua en la playa; está constituida por ambas partes y no por su separación. La marea baja y el fluir del agua son al mismo tiempo línea de demarcación y punto de conexión. Nuestra piel es límite de contacto. Nuestros cuerpos nos separan del ambiente y también constituyen el punto de contacto con él. En la piel sentimos el ambiente y descubrimos lo que somos y lo que no somos. El límite de contacto se forma cuando entra en acción el yo en el proceso de formación de una gestalt. También se llama el continuo de la conciencia y consiste en lo que sentimos y lo que pensamos fundidos en una sola entidad.

El yo en términos de ello y ego

En el curso de un funcionamiento sano, el yo tiene distintas cualidades o estilos de acuerdo con las exigencias de la situación. Estas diferencias en ese proceso funcional al que nos referimos como el yo, se entienden como variaciones y combinaciones de la discriminación polar del yo en las formas de funcionar el ello y el ego. En los niveles bajos de excitación el modo de trabajar del ello es como una conciencia que flota libremente en asociaciones flojas o en una conciencia sin estructuración. Un ejemplo de esto es ese estado de semiinconsciencia en el que estamos realmente conscientes de los procesos que sigue nuestro yo, pero aparentemente sin nuestra colaboración. El ello es la forma de funcionar en la que nos sentimos como si nos moviera el ambiente y reaccionáramos frente a él casi en forma automática. La función de ello es veleidosa, desprovista de voluntad; se presenta cuando el flujo de impulsos sensoriales y motores marcha sin obstáculos ni dificultades. El sueño es quizás el ejemplo más común de funcionamiento del ello.

Cuando la figura se forma claramente y la excitación del organismo y del ambiente es grande, el funcionamiento del ello puede ser enérgico. La espontaneidad atractiva de los niños pequeños se debe en gran parte al funcionamiento de ello.

El ello es aquel aspecto del proceso del yo en el que la energía, la excitación y, el movimiento sobresalen. A veces lo experimentamos como una sensación de encontrarnos perdidos en el ambiente o abandonados a nuestros sentimientos, como cuando lloramos sin control y desesperadamente. En estos casos nuestras fronteras a veces ni se notan y nos sentimos formando un todo con los procesos de la vida.

La forma de funcionar del ello es una cualidad típica y sana del yo. En la terapia gestalt la espontaneidad, la desenvoltura y las expresiones abiertas de las emociones se tienen por aspectos necesarios de una conducta madura y adecuada. "La vida es mucho más infantil de lo que algunos, como Freud, admiten; la ausencia de la función del ello en una conducta madura no es

un cambio hacia adelante sino el resultado de una supresión deliberada que contribuye a la neurosis de la normalidad”, (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. 436).

El ego es el funcionamiento del yo en el polo opuesto del ello. Mientras este último es pasivo y relajado, el modo ego es deliberado, voluntarioso y activo. El modo del ego se convierte en el estilo característico del yo cuando no se logra establecer fácilmente el equilibrio del organismo y entonces se necesita movilizar más energías del ambiente para conseguir la adaptación. El modo del ego es el modo de la distinción en la que se divide activamente el campo: en elementos que se identifican con la gestalt y elementos que le son ajenos. Puede rechazar elementos del organismo o del campo que se consideren peligrosos o indeseables para la formación de la gestalt, actuando como censor cuando el organismo entra en contacto consigo mismo y con el ambiente.

El modo de ello recalca el flujo integrado de un funcionar libre al que se somete. En contraste, las cualidades del modo del ego resaltan la agresividad, la forma o estructura y la separación. Las experiencias de voluntad, lucha y esfuerzo, son experiencias de funcionamiento del ego. El modo del ego es el modo activo del yo, el que se enfrenta al ambiente y lucha con él.

Mientras que la función del ello reduce a un mínimo los límites entre el organismo y las otras partes que integran el campo, el funcionamiento del ego las resalta. Hacer distinciones es el proceso de seleccionar lo que no es ajeno y aquello con lo que nos identificamos. En el lado de la identificación se encuentra lo que es bueno, correcto o familiar; en el lado ajeno está lo que es malo, erróneo y extraño. Al actuar en el punto de contacto, el ego funciona escogiendo (con base en necesidades del organismo) lo que formará parte de la experiencia del yo y lo que se excluirá de ella.

En el funcionamiento normal y sano del ego, nos identificamos con lo que nos interesa o con lo que es adecuado para nuestras necesidades y repudiamos lo que no nos interesa. Sencillamente no nos preocupamos por lo que está fuera de los

límites del ego. En este proceso de escoger, logramos un sentido claro de la diferencia entre nosotros mismos y el exterior y un reconocimiento de nuestra capacidad para hacer esas distinciones. En este modo del ego, estamos conscientes de nosotros mismos; es decir, estamos conscientes del acto de escoger, como función de nuestras capacidades. En el funcionamiento del ego somos volitivos. Escoger aquello con lo que nos identificamos lo percibimos como una imposición activa de nosotros mismos y de nuestras necesidades en el ambiente. Conscientes de nosotros mismos en este modo deliberado y agresivo, tenemos la sensación de dominar la situación. Debido a esto, estamos conscientes de nosotros mismos del “yo” presente en el fondo de aquellas actividades en que estamos empeñados. Desde el punto de vista de la experiencia no nos estamos dejando llevar por el proceso, sino que lo estamos *haciendo*.

Esta descripción nos debe resultar muy obvia. Este aspecto activo y agresivo del yo es un elemento primordial en la conciencia de nuestro diario proceder. Esas cualidades intencionales y vigorosas del modo del ego, probablemente son más comunes en nuestra experiencia que las cualidades pasivas, acomodaticias, características del funcionamiento del modo del ello.

Cuando estamos despiertos somos más conscientes de aquellos aspectos de nuestra conducta que corresponde al modo del ego. Esto es cierto en parte porque la forma de funcionar del ego requiere de la conciencia, mientras que la conducta del modo del ello a menudo puede seguir su curso sin ella. En parte esto es verdad porque culturalmente estamos condicionados para identificarnos más estrechamente con el modo del ego. Como ejemplo, tenemos el de las compras en el supermercado. En esta situación, encontrar lo que queremos es algo que se puede hacer de muchas formas. La más obvia es conseguir lo que llevamos en la lista de compras y lo más probable es que seamos capaces de encontrar el lugar preciso para los cereales, para el apio y que al final paguemos lo que nos llevamos. Estos actos se deben en gran parte al ego. La conducta del ello (andar, respirar, echar un vistazo en la tienda para ver si hay cambios o

amistades) probablemente requiera menos atención, puesto que se lleva a cabo sin ella.

Los modos ello y ego del yo muy rara vez existen en forma pura. Nuestra conducta se compone generalmente de elementos de ambos modos; la importancia relativa de cada uno está en función de la actividad con la que estamos comprometidos y de nuestro modo personal de ser en relación con el mundo. Por ejemplo, hacer el amor exige más deliberación que dormir y menos que comprar; entre las personas hay algunas que son más cautas que otras para las relaciones amorosas. Este ejemplo ilustra otro aspecto del funcionamiento bimodal del yo: mientras que la conciencia se asocia más frecuentemente con nuestras actividades del modo del ego, sin embargo, no es exclusiva de ellas.

En el modo del ego, al mismo tiempo que tenemos la sensación de ser actores eficaces, existe también la sensación de estar algo aislados del campo. En ese momento ya no somos una parte bien integrada de un proceso de cooperación; más bien somos entidades separadas que estamos actuando como cosas sobre otras cosas.

Gran parte del pensamiento superior del hombre procede de este modo de actuar puesto que el modo del ego es la forma de efectuar distinciones en el medio; y como vimos anteriormente, éste es el modo de experiencia que se refleja en la estructura de nuestro lenguaje. En forma semejante, muchas de nuestras teorías sobre sucesos naturales y humanos se basan en nuestro modo de funcionar conforme al modo del ego. "Freud", dijo Perls, "nunca entendió el yo. Se quedó atrapado en el ego". (1969b p. 11).

(Una consecuencia de lo anterior y que vale la pena señalar es la siguiente: si los instrumentos básicos de nuestra experiencia y comprensión se fundan en la existencia conformada según modo del ego y su funcionamiento que se presenta cuando hay que superar los obstáculos de la adaptación creadora, la cualidad más permanente de nuestra vida y que se remonta a los orígenes de la civilización, ha de ser la de tener que enfrentarse

con dificultades para encontrar soluciones a los problemas de la vida. Si hubo un tiempo en que los hombres vivían en comunión constante y libre entre ellos mismos y el mundo natural, éste fue, por lo menos en la cultura occidental, de muy corta duración. Desapareció antes del advenimiento del lenguaje y de los sistemas filosóficos).

El contacto y el apoyo

El funcionamiento del yo adopta dos dimensiones. La primera dimensión es el modo; las formas del yo son el ego y el ello en función. La segunda dimensión es el contacto. El contacto se refiere precisamente a la naturaleza y la calidad de la forma en que nos ponemos en relación directa con nosotros mismos, con nuestro ambiente y con los procesos que los relacionan. Contacto es ver la cara de otro; contacto es experimentar y percibir la textura del paño tejido a mano, o la náusea que sentimos después de comer demasiado. Hacer un buen contacto es comprometerse plenamente en ese estar en contacto, de tal modo que nuestra compenetración con aquello con lo que estamos en contacto, sea completa y satisfactoria. Es ver al otro cara a cara sin ese velo gris que interponen nuestras esperanzas u opiniones sobre lo que estamos viendo y sin que interfieran nuestro cansancio o nuestro aburrimiento.

Un mal contacto coincide con nuestro desinterés por aquello con lo que nos encontramos, o con el temor que eso mismo nos causa y con la depuración que hacen nuestras elucubraciones o reacciones posteriores. Una persona deprimida que está viendo al mundo opaco y sin vida, tiene un contacto muy débil consigo misma y con su mundo.

Ya hemos visto que el contacto es un aspecto esencial de la formación de una gestalt. Las buenas figuras exigen esa comprensión y esa excitación que caracterizan un buen contacto. De hecho, es posible entender la formación de la gestalt como el desarrollo del contacto. El primer contacto consiste en los primeros movimientos de la figura y la división del campo de lo

que está dentro o fuera de ella. De ahí se pasa a la fase posterior del contacto en la que la figura se va haciendo clara y nuestro contacto está mejor enfocado y es más preciso. El contacto definitivo es la formación de un conjunto figurativo y la solución del problema que provocó la formación de la gestalt. El posterior es el proceso de destrucción de la gestalt y el regreso a un punto de equilibrio.

Un contacto sano no es fijo sino móvil. Dejamos de seguir percibiendo aquello con lo que habíamos entrado en contacto y no nos arraigamos a ello. Alternamos contacto y separación cuando vamos de uno a otro repitiendo el proceso, de la misma manera como alternamos la vigilia y el sueño. Este proceso fluido es un ritmo básico del funcionamiento sano.

Parte de este fluir del contacto le viene por ser algo que se experimenta. La información de las gestalts, especialmente en el principio y puntos intermedios no consiste en un proceso infalible y sin obstáculos. A menudo se presenta con accesos y sobresaltos en los que la figura se forma, se disuelve y se vuelve a formar hasta que lleguemos a ser conscientes de que la elección que estamos haciendo no es la mejor para esa situación. El contacto y el compromiso se presentan y se van en este proceso de experimentación. Las equivocaciones son parte inevitable de un funcionamiento sano. Son parte de ese proceso para encontrar lo más adecuado y creador para esa situación especial en que nos encontramos. Como parte de nuestro juego con los elementos del campo, los errores se captan con más exactitud al ir encontrando la mejor adaptación que podamos lograr.

El contacto depende de lo que llamamos funciones de apoyo del campo organismo-ambiente. Si el contacto es la figura del funcionamiento sano en el campo, el apoyo es el fondo. Al ver la cara de un amigo le miramos los ojos color azul cielo, el anhelo de vernos como le miramos, las arrugas a los lados de la boca y la nariz y la barba del mentón. Estamos en contacto con su aspecto físico y también con los sentimientos que provoca en nosotros: afecto, fatiga y franqueza. También somos conscientes

de nuestra participación personal en esta interacción: de nuestro cariño y del placer que sentimos al estar con él.

El apoyo de nuestro contacto en esta situación es múltiple. Lo inmediato es la agudeza de la vista, el deseo de intimar y la capacidad de experimentar y comprender nuestras percepciones y sentimientos. En un aspecto más general la respiración nos apoya nutriendo a nuestra excitación; también el metabolismo apoya a nuestro cuerpo; éste nos mantiene de pie y nos sostiene físicamente hablando. En último término, todo este sistema de apoyos para una sola actividad se extiende hasta los mismos límites del universo: desde el aire que respiramos y los alimentos que ingerimos hasta todas las cosas animadas e inanimadas que contribuyen al ecosistema que habitamos. En retrospectiva, se extiende en el tiempo a nuestros sostenes, ancestrales, la herencia genética, nuestro desarrollo como seres humanos en la Tierra, a las afinidades y predisposiciones cármicas y todavía más allá hasta la causa primera.

Por tanto, el apoyo procede de nuestra fisiología, postura y coordinación de la sensibilidad de nuestras facultades de orientación y de nuestra capacidad motora. Proviene de la habilidad de emplear el lenguaje para articular nuestras necesidades y respuestas y del autoconocimiento; es decir, proviene de la capacidad de estar en contacto con nuestros sentimientos y pensamientos del momento.

Las cualidades que caracterizan nuestro apoyo proceden de la misma fuente que nuestros contactos: de la herencia, constitución y resultados de anteriores gestalts y del modo como se han resuelto. Nuestro apoyo presente depende de los triunfos que hemos obtenido en el pasado al realizar el proceso de crear y destruir gestalts, porque estos triunfos pasados nos dan confianza para hacer que el proceso continúe con nosotros incluidos.

El apoyo también procede del resto del medio, del aire que respiramos, de la comida que ingerimos y de las condiciones sociales de las que formamos parte. Prosperamos cuando tenemos todo lo que necesitamos. Los elementos básicos que precisamos

son amor y aceptación, y los estímulos físicos, emocionales e intelectuales que nos permiten ejercitar todas nuestras aptitudes. Éstos forman el apoyo requerido para un contacto sano y, por tanto, permiten formar con buen éxito una gestalt.

La conciencia, el presente

Otra parte de la dimensión de contacto del yo es la conciencia. Estar en contacto con las gestalts que se van formando, significa estar conscientes del medio. Un funcionamiento sano exige que nos pongamos en contacto con los elementos figurativos y que este contacto quede registrado en nosotros. Un buen contacto exige conciencia. Si no estamos conscientes del contacto, nuestra conducta será a veces o siempre inapropiada: las exigencias de una situación cambian al desarrollarse y los prejuicios nos impiden seguir el paso de cada gestalt única en su género. En consecuencia, las oportunidades que se nos brindan sólo llegan a realizarse parcialmente en menoscabo de un buen resultado y de nuestra propia satisfacción.

Para estar conscientes, tenemos que tener “vacía” la cabeza. Hay un relato antiguo al respecto:

Nan-in, maestro japonés durante la era Meiji (1868-1912), recibió a un profesor de la universidad que vino a preguntarle sobre el Zen.

Nan-in sirvió té. Llenó la taza de su visitante y todavía siguió derramando té.

El profesor se quedó mirando cómo rebosaba la taza, hasta que ya no pudo contenerse:

—Ya está lleno. No cabe más.

—Como esta taza —dijo Nan-in—, usted está lleno de sus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo voy a poder enseñarle Zen a no ser que antes vacíe su taza? (*Reps.* 1957, p. 19).

Estar vacío quiere decir hallarse abierto a todas las posibilidades. Así se asegura que cualquiera que sea la gestalt que se

forme, podrá captar del medio todos los aspectos que se relacionen con ella. En cuanto empezamos a juzgar, ya no podemos permitir que la gestalt se desarrolle libremente. Nuestros pensamientos y opiniones sobre lo que experimentamos, interfieren con la experiencia en sí y limita sus posibilidades. Cuanto más nos pongamos límites en esta línea, las gestalts resultarán más débiles e ineptas y nuestra experiencia será de una insignificancia correspondiente. Un proceder auténtico tiene lugar sólo cuando la figura se forma con aquello que vamos seleccionando libremente. El punto de vista de F.S. Perls es precisamente el anterior, en “La persona más creadora, mejor dotada, no tiene carácter”. (1969z, p. 7). Carácter significa aquí inflexibilidad.

Este es el concepto de la indiferencia creadora, el organismo en su punto cero, receptivo a lo que se ofrezca. Perls se ha referido a este estado como “el vacío fértil”. Es un vacío lleno de potencialidades que espera el desequilibrio inevitable. Si estamos conscientes de ello irá desapareciendo conforme vayan surgiendo las necesidades de una situación. Si le prestamos atención, mantendremos la vitalidad de nuestra experiencia. Si no, perderemos esas oportunidades. Al tener menos cosas que experimentar, tenemos proporcionalmente menos satisfacciones. “Estar abiertos hasta el vacío”, dice Ingmar Bergman, “porque entonces, lo que venga, será real”.

Estar consciente es ser responsable. En la terapia gestalt esta palabra se usa de dos maneras: primera, somos responsables si estamos conscientes de lo que nos está sucediendo. Ser responsable significa, en parte, captar toda nuestra existencia tal como se presenta. El otro significado que nos interesa de responsabilidad, consiste en que nosotros nos hagamos cargo de todos nuestros actos, impulsos y sentimientos. Que nos identifiquemos con ellos y aceptemos todo cuanto hacemos como algo nuestro.

Son significados claros y bien diferenciados. Evidentemente somos responsables de lo que *hacemos*: de estar irritados o tercios e irresponsables, de romper platos o hacer regalos. También tomamos responsabilidad de los daños que nos causan, los

regalos que recibimos y de los que nos hacen. Somos responsables de la parte que nos corresponde en ese acontecimiento, del dolor que sentimos y del regalo que recibimos. Cuando llueve, nos mojamos. Aunque nosotros no hicimos que lloviera, somos responsables de estar mojados. También somos responsables de nuestras experiencias indecisas, de aquellas cosas que en parte, participamos y en parte abandonamos. El amor y el odio no son obra nuestra, pero son sentimientos que tenemos. Somos responsables de abrigar dichos sentimientos, no porque los hayamos provocado, sino porque son nuestra vivencia en ese momento.

En un funcionamiento sano, estos dos conceptos de responsabilidad se alteran según la calidad del funcionamiento del yo. Durante el funcionamiento del ego, estamos más conscientes de que hacemos algo, o que nos están haciendo algo; en el funcionamiento del ello, nuestra experiencia suele ser poco precisa. En el fluir del yo se funden y se separan, según lo determine la situación, frente a un fondo de conciencia y de responsabilidad, que es el modo como vivimos nuestra vida.

(La responsabilidad tiene otro significado en el uso ordinario: el de obligación. En este sentido, somos responsables si hacemos lo que se espera de nosotros y precisamente aquello que nos hemos comprometido hacer. En un ambiente tolerable el funcionamiento sano no difiere del anterior, pero normalmente y con frecuencia incluye el hacer cosas que nos desagradan o molestan porque pensamos que es nuestro deber. En la terapia gestalt, este tipo de responsabilidad se califica de irresponsable porque descuida nuestras necesidades y la formación espontánea de la gestalt, dando preferencia a una acción que nos hemos autoimpuesto).

Sólo hay una conciencia: la presente. El contacto y el apoyo exigen nuestra conciencia, si lo que van a influir en un funcionamiento sano. La conciencia a su vez es la experiencia de lo que en este momento está frente a nosotros. El contacto, la experiencia y el cambio, sólo son posibles en el momento presente. Podemos ser conscientes de cosas que sucedieron en el

pasado o que esperamos o tememos que sucedan en el futuro; pero nuestra conciencia está actuando ahora. Tenemos que vivir en el presente; en esto no hay elección. “Este algo, siempre cambiante, elusivo e incoherente, es la única realidad existente”.

Lo anterior no quiere decir que jamás haya sucedido nada antes de ahora, o que no haya futuro, ni tampoco significa que los acontecimientos no tengan origen ni dirección. Quiere decir simplemente que en este momento, estamos aquí, no allá. Referirse al pasado o al futuro es algo que tiene lugar en el momento presente y todos los acontecimientos toman su sentido del presente. Es decir, deducen su significado del presente. Recordamos o prevemos algo en el contexto de nuestra existencia presente. El pasado y el futuro existen en nosotros, y dependen de nosotros para subsistir. Forman parte de la unidad de nuestra existencia presente. “Tiempo sin comienzo y momento presente son una misma cosa. No hay esto ni aquello”.

Aunque no podemos sino vivir en el presente, todos tenemos la experiencia de que nos es posible dirigir gran parte de nuestra atención fuera de él. Sin embargo, la conducta natural está centrada en el presente. Estando sanos, tenemos conciencia del momento presente, del proceso presente de formación de la gestalt. Vivimos esta vida que tenemos aquí frente a nosotros.

No tememos excedernos cuando resaltamos la importancia de la conciencia del presente en la terapia gestalt. Estar en el presente, “en el ahora”, es lo que hace surgir todos los demás aspectos de un funcionamiento sano. Vivir en el presente asegura la existencia del proceso figura-fondo en todos sus aspectos. Estar aquí, ahora, significa permitir que tenga lugar el proceso y se abra camino (también para nosotros, por supuesto).

Vivir en el presente tiene su propia recompensa. Nuestra experiencia en el presente consiste en la obtención de satisfacciones y en el cumplimiento de las necesidades del ambiente en el que participamos. Trabajamos por trabajar y jugamos por jugar. Las satisfacciones no se hacen esperar; ya están presentes en el proceso y en el resultado. Nos sentimos ya satisfechos durante la misma experiencia al tratar de satisfacer nuestras

necesidades, lo mismo que en su resultado. De igual manera, la satisfacción de comer no sólo consiste en llenar el estómago: también es la experiencia de sentirnos en contacto con el hambre, encontrar lo que lo saciará, morder, masticar y disolver la comida al tragarla. En realidad la satisfacción nos viene del grado de compromiso que tengamos en estos procesos y depende de estar completamente concentrados en ellos. No está separada de estas actividades; experimentar nuestra existencia, en su propia plenitud.

La salud en la sociedad

Las implicaciones de los párrafos anteriores de este capítulo con una filosofía política y social, están en que entonces nos encontramos en las mejores condiciones cuando no haya obstáculo para un libre funcionamiento y una interrelación vívida entre los individuos y el ambiente. El tipo de organización social que posibilite las soluciones más adecuadas a los problemas del vivir debe tener su base en el libre funcionamiento; no debe imponerse por adelantado a un problema real a través de estructuras sociales y políticas.

Esto, como filosofía política, es anarquismo. En otro sentido anarquismo es semejante a caos, es decir, “una real anarquía”, de acuerdo con la frase de Yeats. Pero en el primer sentido, anarquía significa funcionar libremente en la sociedad, permitir a las personas estructurar sus vidas e interacciones para poder enfrentarse a las necesidades del medio. Desde el punto de vista anarquista, todo lo que no sea anarquía en el primer sentido, es caos. El orden (la imposición de una estructura en un acontecimiento proveniente del exterior) es el caos, ya que impide el libre funcionamiento. El resultado del orden no puede ser sino el caos, puesto que sólo los esfuerzos que realiza el hombre sin trabas pueden producir soluciones adecuadas. Cualquier cosa que no sea lo adecuado, conducirá al caos. Para que podamos resolver las propias luchas internas, el ambiente debe proporcionarnos un fondo tolerable en el cual podamos hacer lo que

realmente tenga importancia para nosotros. Esto no lo puede hacer por nosotros un orden social, y sí lo puede impedir imponiendo estructuras y formas convencionales en la trama social que estorben el libre funcionamiento.

Un dar y tomar atento, progresivo y en cambio constante dentro de una situación social genera la justicia. La acción recíproca entre un exceso y un déficit en las relaciones humanas, permite a todas las partes el logro de un equilibrio realista y satisfactorio para las mismas. Yendo un poco más allá, la anarquía es una forma de vivir que abarca todos los elementos de la naturaleza en una acción recíproca. El dar y tomar es un intercambio normal entre los hombres, y entre éstos y la red ecológica en la que estamos insertados. Todos los seres vivos y los elementos inorgánicos del universo, unidos, constituyen el campo o el ambiente, y nuestro libre funcionamiento exige que mantengamos contacto con todo ese medio y lo tengamos en cuenta en esa serie de adaptaciones creadoras que vienen a definir lo que es la vida del hombre en este planeta.

Es evidente que las condiciones de la vida no siempre nos permiten movernos libremente para satisfacer nuestras necesidades. Cuando tal cosa no es posible, los resultados no son tan buenos. En tal grado que las soluciones que demos se verán empobrecidas por las restricciones que sufren los elementos que hemos podido incorporar en ellas o por la rigidez del mismo proceso; y así es como seguimos viviendo en circunstancias menos favorables.

De lo anterior podría parecer que la terapia gestalt hace depender nuestra salud y satisfacción individuales a la salud y la satisfacción de la sociedad en que vivimos. En cierto modo es verdad: cualquier desgracia nos afecta. En los tratados de la gestalt se hace mucho hincapié en la importancia de que el ambiente sea favorable, tal como se deduce de la discusión precedente. En un sentido más obvio, este punto está fuera de toda discusión: la salud tiene más probabilidades de salir adelante en una situación que favorezca que en un campo de concentración, y nuestra inserción creadora nos satisfará en tanto que se nos

permita utilizar todos nuestros recursos, y en tanto que estén a la mano los elementos necesarios para hacer esa inserción.

Al mismo tiempo, este énfasis no se interpreta en la terapia gestalt como una correlación imprescindible entre salud social y salud personal. No dependemos de las instituciones para tener la salud. Hasta podemos funcionar bien en condiciones adversas y de escasez así como en las de abundancia. Salud no es equivalente a felicidad, hartazgo o buen éxito. Es ante todo, integrar un todo completo con cualesquiera que sean las circunstancias en que nos encontremos. Inclusive nuestra muerte puede ser un acontecimiento sano si aceptamos del todo el hecho de morir. (Y a este propósito, ¿qué es lo que hemos determinado?). Lo que importa es tener conciencia, conciencia de vivir en el presente. Sea como sea nuestra condición de vida presente, si formamos un todo con ella, estaremos sanos.

El inconsciente y la terapia gestalt

Los gestaltistas no emplean el concepto del inconsciente en su trabajo, ni tampoco interviene en su teoría. Esta actitud es fundamental, puesto que brota de las bases del enfoque gestalt y surge como respuesta a las ideas y prácticas de otras escuelas terapéuticas.

Desde el punto de vista de la terapia gestalt, el concepto del inconsciente es enemigo de un buen trabajo terapéutico, de un pensamiento psicológico sano y de un funcionamiento sano. Primero, porque comprender nuestra conducta en términos de actividad consciente y de proceder motivados por el inconsciente es una forma fragmentaria de comprendernos a nosotros mismos. Esto se opone a la gestalt que hace énfasis en la unidad y en el todo. Esta división teórica en conducta consciente e inconsciente, implica una serie de divisiones diferentes, entre la fantasía y la realidad, entre lo que tenemos en nuestro interior y lo que está fuera y nuestra conducta.

En la terapia gestalt, no afirmamos que no sean diferentes; pero, si el modelo del funcionamiento humano se basa en

tener un yo siempre consciente y (en alguna parte interna) un yo inconsciente, estaremos dando énfasis a esas diferencias y las estamos haciendo irreconciliables, porque estamos afirmando que la estructura de nuestra sique está dividida. Desde el punto de vista gestalt, esta es una actitud no realista que convierte una situación en un hecho irreversible. Acepta que el hombre, por naturaleza, está permanentemente dividido.

No estamos negando la experiencia de esta división. En la vida neurótica “normal”, esta experiencia dualista es frecuente. Pero la terapia gestalt no acepta este tipo de normalidad como su patrón de salud. La noción de un inconsciente está muy arraigada en esa confusión que tenemos de salud y comportamiento “normal”. En un funcionamiento neurótico, no estamos en contacto con muchas de nuestras necesidades, capacidades y sentimientos. Por esta razón, a menudo observamos que estamos haciendo y pensando cosas que nos caen de sorpresa. Sobre esta experiencia se basa principalmente la teoría del inconsciente en la psicología tradicional.

En la terapia gestalt, hacemos notar el resultado feliz del funcionamiento unificado. Es un proceso dinámico que alterna la polarización y la unificación; en contraste, el concepto del inconsciente es estático y el estado que supone es una dicotomía permanente.

Los gestaltistas, en cambio, hablan de conciencia y falta de conciencia. Por ejemplo, en la formación de las gestalts, lo que no llega a ser figura puede desaparecer momentáneamente de nuestra conciencia: cuando nos embarcamos en una discusión, estamos inconscientes de la sed o del hambre. El contenido del inconsciente está fuera de nuestra conciencia, ya sea porque es inoportuno en el curso que en este momento toma nuestra vida o porque en una forma práctica estamos alejando de la conciencia algunos aspectos del yo.

Este enfoque nos permite integrar nuestras necesidades, los sueños, fantasías y creaciones en nuestra vida diaria. No son artefactos del dominio de una oscura región de nuestra alma que tengan que ser sometidos a las actividades voluntarias y

deliberadas del modo de funcionamiento del ego, con su preponderancia de racionalidad, introspección y verbalización. En vez de eso, la tarea de la terapia consiste en organizar, unificar e integrar todas ellas en nuestro funcionamiento. En la concepción gestalt de funcionamiento sano, los distintos aspectos del yo, entran y salen de la conciencia según las necesidades de las circunstancias. No nos mueven los deseos inconscientes sino la autorregulación del organismo tal como se manifiesta en una situación progresiva.

El enfoque gestalt nos aparta de entrar en convivencia con el enfoque dicotómico de consciente-inconsciente (especular sobre cosas que no experimentamos). En vez de eso, nos centra en el presente, en nuestro proceder, en la experiencia y en la interacción que existe entre nosotros y el ambiente. Lo que está pasando en este momento es lo que realmente sucede.

La definición de Jung del inconsciente, se parece a la descripción gestalt del desarrollo de la conciencia del yo en algunos aspectos importantes. Ambas realzan la existencia de un potencial interno que ha quedado intocable y que está lleno de posibilidades para un desarrollo nuevo y la autorrealización; ambos estimulan la integración de lo que ya sabemos sobre nosotros mismos y lo que todavía no sabemos. En contraste con otras teorías que subrayan sólo los aspectos sombríos, extraños y peligrosos de esas partes nuestras internas que no conocemos, esta es una concepción más exacta (y también más optimista).

Salud, desarrollo, aprendizaje, madurez: estar centrado

Como hemos visto, la salud es la integración del organismo y el ambiente a través de adaptaciones creadoras que se llevan a cabo por formación y destrucción de gestalts. Los conflictos internos y los que se presentan entre nuestras necesidades sociales y personales son compatibles con un funcionamiento sano. Lo que se requiere para la salud es tener una constante creatividad en estas circunstancias. Ser capaz de permanecer en marcha a

pesar de los obstáculos y solucionar la situación de modo que nos satisfaga, eso es salud. No son necesarias más normas.

Esto es, en cierto modo, un proceso con aspectos del ambiente constantemente favorables. Al estar involucrados en la figura que se nos presenta y en su solución, ponemos parte de nuestro ser en interacción con otras partes del ambiente: otra gente, plantas animales y objetos. En esta interacción, nuestros autolímites están dentro de nosotros. Estamos identificados con ellos. Nuestra relación con ellos ya no es (según los términos de Buber) entre un yo y un ello. Se convierte en una relación de yo y tú. En esta forma vamos asimilando el medio y transformándolo al cambiar nuestra relación con él.

El desarrollo va evolucionando de esta manera. Constantemente estamos reorganizándonos tanto a nosotros mismos como a nuestra relación con el ambiente. Tenemos que hacerlo si queremos vivir, porque la vida sana es un proceso de adaptaciones creadoras.

La madurez consiste en ser capaces de situarnos en este proceso y vivir dentro de él. En terapia gestalt, a esto se le llama estar centrado. Estar centrado es sencillamente enfrentarse a las circunstancias de la vida tal como se presentan, de acuerdo con los dictados de un funcionamiento sano delineado con anterioridad. Al estar centrados nos podemos entregar libremente a ese proceso de cambio que es el libre funcionamiento. Somos responsables de nuestra existencia. Somos maduros. Hemos alcanzado aquella forma de ser que nuestra estructura puede lograr si nosotros y el ambiente lo permiten. No somos sumisos a las exigencias de la sociedad ni las desafiamos; ni nos sentimos menos de lo que somos, tampoco nos sentimos más. Centrados, estamos en contacto con la situación y a la vez controlados por ella. Nuestra teleología se ha esfumado y simplemente somos aquello que somos capaces de ser.

Obsérvese que no hay nombre para una forma específica de madurez. Delineada en los sucesos concretos de nuestra vida, nuestra madurez adquiere aquella forma que le va dando nuestro propio funcionamiento en realidad concreta. Para cada uno

de nosotros, que vivimos en parecidas circunstancias sociales, culturales y personales, la madurez será diferente. Lo que es igual, es nuestro compromiso con estas situaciones diferentes. Cualesquiera que sean, todos estaremos allí.

Este es el macrocosmos del desarrollo. Su microcosmos es la conclusión de una gestalt. El desarrollo no es un logro instantáneo. Avanza creciendo a menudo con dolor y sufrimiento, pero en todos los casos y a cada momento presentándose una gestalt.

Durante la formación de una figura, no sabemos lo que surgirá. Sabemos qué es lo que tenemos delante, y sabemos lo que ha acontecido en el pasado, pero al crear la gestalt, debemos entregarnos al proceso. Debemos saber correr el riesgo. Para madurar, para encontrar la nueva forma que exige esa situación nueva, debemos arriesgarnos.

La conclusión del proceso

Cuando se presenta una gestalt se crea el conocimiento. Es la conformación de la verdad adecuada a una situación en particular. Esto es aprender, madurar, descubrir; es hacer que el conocimiento personal resulte apto y útil. Con esta acción, aprendemos a confiar en nuestro propio talento. “Cuando descubrimos algo, se nos revela nuestra propia capacidad, abrimos los ojos para encontrar nuestro potencial, ver lo que pasa, descubrir cómo podemos ampliar nuestros horizontes, y encontrar los medios a nuestra disposición que nos permitan enfrentar una situación difícil”. (F.S. Perls, 1970*b*, p. 18). Hemos ganado un nuevo valor con la solución que hemos logrado. Hemos aprendido a mirar sobre nuestra propia persona por darnos ese gusto. No somos independientes, pero tampoco estamos indefensos. Tenemos lo necesario.

En la psicología gestalt la reinterpretación de las polaridades se llama experiencia “Aha”. Es un instante de revelación creadora. En ese momento, hemos cambiado nuestra propia estructura y la de nuestro ambiente y empezamos a comportarnos y a

pensar en forma distinta, porque el campo es nuevo. Lo hemos reorganizado. No se trata sólo de un acto del entendimiento; quizá esto no llegue sino posteriormente, si es que así ocurre. Es un cambio del organismo total. Somos nuevos, y esa vieja dificultad se ha visto sustituida por un comportamiento nuevo, una personalidad nuestra nueva y un mundo nuevo.

Por un tiempo se puede repetir esa nueva solución y llegar a hacerla tan nuestra que la dominemos completamente. Esto es digerir la gestalt; es así como conseguimos que esto nos sea común y permita que la reorganización que ha tenido lugar afecte a todo nuestro ser. Lo vemos a menudo en el desarrollo de los niños. Después de encontrar una forma nueva de colocar los cubos de madera uno encima de otro, repetirán la situación una y otra vez poniendo en práctica su descubrimiento en forma idéntica hasta que se sientan satisfechos.

La nueva gestalt reverbera en nosotros como una piedra que cae en un estanque. Al acostumbrarnos a ella y desaparecer las ondas mayores, se produce un estado de paz, la experiencia de estar satisfechos. Ese asunto existencial que ha exigido de nosotros tanta atención, ha concluido. Expresado de otro modo, este es el momento del orgasmo que se transforma felizmente en paz y en sueño. O es el eco de la música que se desvanece hasta el silencio. Llegamos de nuevo al punto de equilibrio.

Es el final y la satisfacción. Al pasar, desaparece del centro de nuestra atención. Había tomado mucha importancia ante nosotros, pero ahora se retira. Los polos de la figura y el fondo se disuelven dentro del campo.

En la paz del cierre del asunto no hemos alcanzado la victoria. Quizá hayamos ganado una victoria al alcanzar aquello por lo que luchábamos, pero no hay víctimas. Nuestra satisfacción viene en la corriente de las nuevas realidades, mas no en quedarnos observando los espectros del pasado. Aun en el calor de una competencia, el placer que obtenemos al ganar nos viene de haber sabido manejar con maestría nuestras habilidades, de haber puesto todo lo que estaba de nuestra parte y de haber encontrado aquello que necesitábamos.

La paz se puede obtener también en la derrota. Hemos aceptado nuestras limitaciones y sabemos que hemos hecho todo lo que podíamos. En la lucha por lograr lo que no pudimos obtener, si estamos conscientes de que hemos hecho todo lo posible, aun con desesperación y rabia, renunciaremos a esa necesidad ficticia de lo imposible. El ejemplo más evidente de lo anterior consiste en el doloroso esfuerzo que hay que hacer para lograr comprender que alguien muy cercano a nosotros ya no existe más.

Hemos visto en todo lo anterior que nuestras emociones se forman como parte de la excitación y de la acción recíproca que hay en la formación gestalt. Y ahora vemos que llegan a la fruición y al descanso en el momento del cierre del proceso. Nuestras emociones forman parte de esa movilización que provoca el yo al actuar en la figura. Se crean como parte de nuestro esfuerzo para relacionar aspectos del campo en una forma significativa. No descargamos energía al azar; enfocamos nuestra excitación dentro del contexto presente, y la figura resultante tiene como manifestación emocional propia, el placer, dolor, ira o el orgasmo conforme al contexto. En el funcionamiento sano, nuestras emociones son coherentes y vienen a constituir aspectos esenciales de nuestra conducta que nos impulsan a hacer lo que necesitamos hacer. Y al irse acercando a su fin el proceso figura-fondo y la satisfacción que experimentamos nos dicen que hemos resuelto ese problema apremiante que exigía nuestra atención.

La controversia en este caso es contra el sicoanálisis, con Reich y sus seguidores (por ejemplo Lowen), con los que abogan por la “reducción del coraje”, los gritos primitivos y otros que estimulan la catarsis y la expresión casual de las emociones. Los escritores sicoanalíticos tienden a considerar las expresiones fuertes de la emoción como “representaciones dramáticas” o como resultados aciagos de nuestra naturaleza animal. El impulso sexual y la agresión son acumulaciones que hay que ventilar, descargar o sublimar. Reich, Lowen, Saslow, Janov y muchos terapeutas del cuerpo, también comparten esta preferencia aun

cuando sus terapias estimulen la descarga de las emociones. En ambos casos las emociones se consideran separadas de sus relaciones con las circunstancias de la vida.

Características del contacto

El yo tiene formas características de hacer contacto con el proceso en desarrollo. Las formas descritas aquí son aspectos que se refieren a la salud. Después veremos cómo estos mismos procesos pueden operar también como parte de un funcionamiento deteriorado y enfermo.

Cuando nos encontramos en el punto cero, antes y después de la formación de la gestalt, nuestra experiencia es la de un contacto flojo e indiferenciado con el medio. Podemos tener la sensación de que formamos parte de nuestro contorno y de que a la vez somos nosotros mismos. Quizá experimentemos una pérdida de nuestra diferenciación cuando nos invade la tranquilidad de la noche o el balanceo de las olas del mar. En este estado, que es propio del funcionamiento del ello, quizá lleguemos a percibir que somos una sola cosa con las olas.

En ese momento decimos que estamos en confluencia con aquello con lo que hemos hecho contacto. Lo que nos limita se ha vuelto permeable y percibimos la semejanza de aquello con lo que entramos en contacto y nuestro yo. La confluencia es la percepción de la semejanza. Es el tipo de contacto en el que no se siente contacto alguno o casi ninguno. En cambio, experimentamos nuestra empatía con el ambiente. En momentos tales, si estamos con otra persona, podemos sentir que en verdad comprendemos su experiencia, porque parece que estamos experimentando, inclusive como si fuéramos dicha persona.

La confluencia es un componente muy importante de las experiencias religiosas de unidad y también la dinámica en acción de algunas experiencias con drogas. Esta cualidad de resonancia anímica que nos viene cuando tenemos contacto con otra persona en determinados momentos; también es la base del conocimiento y de la intimidad que tengamos con los demás. Es

el puente que va de hombre a hombre. La privacía de nuestro yo aislado, desaparece; en cambio, permitimos que otro comparta nuestra experiencia y que nos conozca. En este punto de encuentro el contacto es tan real y somos tan capaces de armonizar, que sentimos la experiencia del mismo existir del otro.

Otra característica del contacto normal que tiene semejanza con la confluencia, es la proyección. En la proyección también nos parece dismantelar los límites de nuestro yo, pero en lugar de aceptar la existencia del otro en mi interior o de salir a flote junto con él, ponemos nuestra existencia en él. El otro (persona u objeto) nos sirve como pantalla de cine sobre la que proyectamos parte de nuestro ser. En un funcionamiento normal, viene a ser el proceso de la fantasía por medio del cual visualizamos el ambiente en una forma distinta a la que tiene en ese momento, con el objeto de sacar ideas para rehacer el campo. Un arquitecto, al ver una ladera boscosa, pronto imagina una casa de campo. Al mirarnos en un espejo proyectamos un bigote, una cara afeitada o un pelo largo o corto. En el proceso de crear una gestalt para enfrentarnos a tal necesidad presente, nos valemos de la capacidad de ver la realidad diferente de lo que es y más afín con nuestros deseos. O quizá arreglemos algunos aspectos del medio en forma distinta a la que tienen: imaginamos cómo colocar de manera diferente los muebles de la estancia, o cómo colocar las cosas en la cajuela del coche. Este proceso es propiamente el comienzo de nuestra invención. Al tratar en forma abstracta el campo y al remoldearlo de acuerdo con nuestras necesidades, podemos hacer obras de arte, o descubrimientos científicos. Esta actividad es esencial para todo pensamiento creador, científico, artístico y práctico.

Estando sanos, recuperamos a tiempo la responsabilidad sobre nuestras necesidades y sobre lo que hemos hecho. Un ejemplo de esto es el artista que reconstruye su realidad de acuerdo con su musa. Se enriquece a sí mismo y enriquece a su obra por la interacción del mundo, de la fantasía sobre sí, y es responsable de ambas cosas. Sabe lo que es la fantasía y lo que existe fuera de él. Una proyección sana es circular en este sentido. Al

identificar al otro con nuestras necesidades o al imaginar las de él unidas a las nuestras, creamos una fantasía llena de significado. Aunque podemos borrar a la otra persona real en el desarrollo de nuestra fantasía (e inclusive preferir lo que hemos así construido a lo que teníamos en un principio) no creemos sin embargo que las proyecciones estén reflejando el estado real del campo.

Una etapa que antecede al desarrollo de la proyección y de la confluencia es el estado indiferenciado del niño. Los rasgos que lo definen todavía no se han desarrollado bien, el yo funciona principalmente en la modalidad del ello. El niño todavía no tiene idea del yo y del otro, y por tanto, ahí todavía no puede haber límites marcados. Su ambiente es parte de él.

La introyección sana es semejante a la confluencia, pero en cuanto al estilo, está más estrechamente ligada al modo de funcionar del ego que lo que lo está la confluencia. Es más clara y más enérgica. La introyección consiste en tomar actitudes y comportamientos sin el proceso de formación de una gestalt. Es aprender de memoria sin asimilar. En una conducta introyectiva, todo lo que podemos hacer es representar papeles, porque no hemos llegado a identificarnos con lo que estamos haciendo. La gestalt que nos representa no ha sido alterada a pesar de incluir nuevo material en ella. Utilizamos las introyecciones como si nos pusiéramos una máscara.

Una introyección sana es representar un papel a sabiendas de que lo es. Es la actuación imaginativa de un niño o de un actor. En esta forma ampliamos nuestras posibilidades y probamos formas nuevas de ser para ver si son adaptables, estamos interesados en asimilarlas o hacerlas comunes y también menos amenazadoras. (F.S. Perls usa el ejemplo del niño que va al dentista, tiene la experiencia dolorosa usual y juega al dentista al llegar a casa. Está tratando de conseguir cierto dominio sobre esa situación que le da miedo, haciendo el papel de dentista).

En la introyección hay un límite que se percibe puesto que exige que el yo funcione predominantemente en el modo del ego y saque del campo las partes de éste que nosotros hemos

introyectado. Somos conscientes de que hay cierta diferencia entre lo que somos y lo que estamos haciendo.

Imitar, copiar y representar papeles, son introyecciones sanas. Estando sanos las descartamos al terminar de hacerlas o se convierten en aspectos iniciales de una formación figura-fondo y de este modo empiezan a transformarse en partes reales de nuestro ser. De vez en cuando, como en el caso de ciertos convencionalismos sociales tales como estrechar la mano y decir “¿Cómo está usted?”, la penetrabilidad de la cosa introyectada y la exigencia que se nos impone para aceptarla, trae como resultado el que tomemos parte del contorno sin asimilarlo. Pero si no nos importa mucho, pasará sin dificultad.

La retroflexión sana es el yo en el modo del ego, que ordena y reglamenta nuestra conducta de acuerdo con las exigencias de la situación. Es lo que se llama autocontrol. En la retroflexión sana nos controlamos mediante un esfuerzo de la voluntad, orientando nuestras energías en canales precisos, quizá diferentes a los que tomarían sin retroflexión. Ejemplos buenos de retroflexión sana son: aprender a escribir en máquina o a tocar algún instrumento musical. Sólo con una dedicación cuidadosa y aumentando el control y refinamiento de nuestras acciones llegamos a ser capaces de hacer lo que deseamos hacer. Este proceso de refinamiento es retroflexión. Es autorrestricción bajo los auspicios del desarrollo del yo. La retroflexión sana es la disciplina.

Las funciones de seguridad

Otro aspecto del yo que es integral para la salud e importante para comprender un funcionamiento enfermo, es el de las funciones de seguridad. En muchos aspectos nuestras aptitudes son notables y eficaces. Debido a ellas, sin embargo, y por las adversidades que no se pueden superar, nuestra misma capacidad nos puede llevar a aventuras en las que nos veamos en peligro. Y desde ese peligro, o privación o enfermedad, no podremos encontrar el camino del equilibrio. Aquí es donde operan nuestras

funciones de seguridad para protegernos y permitirnos agotar la energía que habíamos empleado en la figura abortada.

La función de seguridad más obvia es la huida. Ante una situación intolerable, abandonamos la escena. Otra es la desensibilización: la huida psicológica. Frente a una situación a la que no podemos dar un cierre adecuado, no abrimos nuestras facultades de orientación y borramos el contacto mediante un proceso de retroflexión motora. Inhibimos nuestra conciencia y suprimimos las respuestas: dormir, el estado de “shock” o la inconsciencia si es que la situación es bastante difícil. En casos menos difíciles, quizá simplemente nos desconectemos del problema.

Lo que se llama regresión, también es una función de seguridad. Regresión es reorganizar el campo organismo-ambiente para poder enfrentarnos a él. Acudimos a otros estilos de conducta que nos dieron el apoyo necesario para tratar la situación presente. La regresión es el yo que actúa para encontrar una forma de hacer el camino transitable para que sea posible encontrar una solución. Las alucinaciones y delirios tienen este mismo objetivo. En estos casos utilizamos nuestra capacidad de imaginar una solución que se percibió con anterioridad, y ponemos la fantasía en tal límite de contacto que sustituya la situación insoluble. Es otra forma de huida síquica.

Por supuesto que este tipo de solución no se enfrenta a la situación, pero nos permite disipar la excitación que se había acumulado y que de otro modo no podía encontrar expresión. Es catártica. De ordinario nuestros sueños sirven para esto mismo. Nos permiten estar en una situación en la que nos sentimos apoyados (el sueño) y desahogamos parte de la energía producida por el problema inconcluso.

La conciencia por sí misma puede servir de función de seguridad. Cuando la situación es insoluble, pero no estamos obligados a dejarla ni somos capaces de ello, se puede usar el contacto para dejar escapar la tensión de la gestalt inconclusa. Como de aquí no se puede producir ninguna actividad, el ímpetu para la formación de la figura se disuelve mientras estamos en contacto con la situación.

Todas estas funciones de seguridad son en sí mismas saludables; es decir, son parte de nuestro ser y se pueden utilizar en servicio de la salud y desarrollo, en nuestros mejores propósitos. También tienen un importante papel en los desórdenes del organismo (como veremos) cuando se convierten en un modo persistente de funcionamiento del organismo. Cuando el yo sigue actuando en cualquiera de estas formas fuera de las circunstancias que las provocaron, estas formas son crónicas e inapropiadas y, por tanto, son aspectos de un funcionamiento defectuoso. Aun así, sus raíces están en la tendencia del yo para lograr la mejor solución posible en determinado campo.

Con un libre funcionamiento vivimos nuestra vida hasta el máximo de sus posibilidades. “Lo que tienes ante ti es precisamente eso, en toda su plenitud, en su totalidad absoluta”, dice el maestro de Zen, Huang Po. En ese dar y tomar de nuestra existencia, inclusive nuestros fracasos, nos satisfacen. No nos preguntamos más sobre el significado o valor de nuestras vidas ni sobre el grado de sufrimiento que experimentamos y vemos a nuestro alrededor.

“Las preguntas como... cuál es el significado de la vida, no tienen sentido. Me las hago cuando al tratar de estar tranquilo y a gusto, consulto mis recuerdos y mis proyectos en vez de dar paso a gritos de ira y de dolor, que de otro modo me aplastarían”. (Goodman. 1968a p. 45). Si estamos vivos ya no tenemos por qué preguntarnos el para qué. Esas preguntas interfieren con la conciencia de nuestro existir actual, pues si se sustituye el fluir natural de la dialéctica con prejuicios, quedaremos insatisfechos. Por tanto, preguntémonos las grandes cuestiones: ¿qué soy yo en la vida?, ¿cuál es el objetivo de mi vida?, ¿por qué morimos y sufrimos?

Si vivimos con espontaneidad no se nos ocurrirá hacer preguntas. Vivimos en la plenitud de cada momento. Nuestras actividades tienen un derrotero y un sentido, y esa experiencia basta para estar satisfechos. Vivimos (como dijo Kant) con un sentido de finalidad pero sin nada determinado.

FUNCIONAMIENTO ANORMAL

La neurosis es la acción de evadir el sufrimiento legítimo.

—C. G. Jung

Con sólo unas posaderas no es posible sentarse en dos caballos.

—Refrán Romani (gitano)

Es imposible examinar las diversas empresas humanas y las ingenuas soluciones que se han dado a los problemas de la vida sin que nos impresione el ingenio que para ello podemos alcanzar. La historia de la civilización está llena de aventuras heroicas y creaciones admirables, las que desde las primeras manifestaciones de la capacidad del hombre sobre la Tierra hasta nuestros días señalan la historia de la existencia. Tampoco son sólo los hombres especialmente dotados y afortunados entre nosotros, quienes han alcanzado esas alturas. En momentos de intimidad o son la satisfacción que da el ver un trabajo bien realizado e incluso ante la inquietud producida por las crisis, reconocemos el resultado de los impulsos creadores del hombre común.

Además, hemos visto cómo nuestro propio ser proporciona los recursos que permiten seguir construyendo estilos fructíferos y satisfactorios de vida.

Estamos hechos de tal modo que podemos experimentar las posibilidades de los recursos dentro y fuera de nosotros. Es verdad que las fuerzas de los impulsos descritos anteriormente y los ejemplos de los hechos que conocemos, hacen que resulte

interesante e inclusive increíble cómo es que a menudo muchos de nosotros seamos muy infelices.

No nos beneficiamos en nada al suponer que la insatisfacción y el sufrimiento que invaden nuestro contorno, constituyan un misterio insoluble o una aberración. La historia y la experiencia de la humanidad consisten de guerras interminables, tragedias sin sentido, vidas vacías y desaprovechadas y falta de autoestimación. “Nuestra miseria”, señala Goodman (1968*a*, p. 141), “parece estar tan arraigada, que exige una explicación acerca de nuestra naturaleza esencial”.

Cualquier comprensión acerca del hombre que se refiera a su ser esencial, debe abarcar todos los hechos de su existencia si es que pretende ser adecuada y útil. Debemos ser capaces de apreciar las limitaciones de otras vidas defectuosas y frustradas como si se originaran en nosotros mismos, en nuestra propia naturaleza y con la misma claridad con la que reconocemos y aprobamos las experiencias que nos ennoblecen. No nos servirá de nada considerar la trama de los dilemas cotidianos como si estuvieran formados de una trama y urdimbre distintos de la de nuestro mejor estado; menos aún podemos dejar de enfrentarnos a ella considerándola como si fuera accidental o misteriosamente fortuita.

Una gran parte de lo que conocemos como desesperación, frustración y desgracia, se llama enfermedad mental, neurosis, sicosis, trastornos de la personalidad y de la conducta. Mucho de lo demás es “normalidad”, respuesta enferma y epidémica de nuestras circunstancias que “...quizá tiene un futuro social viable”. (Goodman. 1968*b*, p. 83). Son para nosotros tan básicas como cualquier otra cosa que seamos o hagamos.

La caída del hombre

En todas las religiones y en todas las sicologías existe una versión acerca de la caída de la gracia del hombre. La historia que nos es más común es la que se refiere a Adán y Eva en el Paraíso, pero cada civilización ha formulado su propia

respuesta a la pregunta: ¿cómo es que hemos llegado a caer en esto?

En el budismo e hinduismo, la caída del hombre tiene su origen en el ego, en el tópico de la separación del ser y cuando confunde las distinciones que percibe con el cuadro completo de sí mismo e ignora su participación en el universo. El origen de la caída de Freud se basó en la comprensión de la interacción necesaria, difícil y a menudo trágica, que hay entre padres e hijos.

Una versión acerca de la caída del hombre se puede encontrar también en la literatura de terapia gestalt, pero en forma de interpretación sobre la vieja historia del *Antiguo Testamento* y de Adán y Eva. (Goodman, 1968a). La historia bíblica, según recordamos, es la siguiente: después de que Dios hizo el mundo, creó un jardín en el Edén y puso en él a Adán, el hombre que había creado. En el jardín había árboles agradables a la vista y llenos de alimentos, también dos árboles especiales: el árbol de la vida y el árbol del conocimiento de lo bueno y de lo malo. Dios prohibió a Adán que comiera del fruto de este último árbol; pues de hacerlo, moriría. Dios puso entonces en el jardín los animales que había creado para Adán y éste les asignó sus respectivos nombres.

Más tarde, Dios hizo a Eva. Anón, la serpiente del jardín convenció a Eva para que comiera del fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal; le dijo, correctamente, que le abriría los ojos y la haría semejante a Dios y capaz de distinguir el bien del mal. Ella comió y Adán también, cuando ella se lo ofreció. No murieron a consecuencia de su acto; pero se dieron cuenta de su desnudez y se cubrieron con ropas.

Era evidente que Dios ya sabía que ambos habían comido el fruto prohibido. Dijo también, que no quería que Adán comiera el fruto del árbol de la vida y se hiciera inmortal. Por lo cual lo expulsó del paraíso y colocó una espada flamígera en la puerta para guardarla. (Aceptamos que Eva se fue detrás de Adán, pero es algo que no se menciona. La ira de Dios iba dirigida sólo en contra de Adán).

¿Qué fue lo que hizo el hombre para que Dios lo expulsara del paraíso? No fue solo su desobediencia. Esta era sólo una parte de ello; la conducta de ambos les hizo sentirse culpables ante los ojos de Dios y se escondieron de Él cuando llegó al jardín; pero el texto aclara que había algo especial en el árbol cuyo fruto habían comido Adán y Eva y que su expulsión estaba relacionada con el fruto de ese árbol especial. Sabemos hoy, que el árbol no tenía conocimiento en sí mismo. La ignorancia no es la bendición del Edén, puesto que Adán conocía el jardín y podía distinguir y nombrar los animales de la tierra. Menos aún, el fruto de aquel árbol otorgó a Adán y Eva la capacidad de hacer distinciones (una clase de conocimientos) ya que Adán podía distinguir los animales, peces y aves que Dios creó. Tampoco fue el bocado del fruto, la primera vez que habían probado el bien o el mal; los dos primeros humanos tenían todo lo bueno en el paraíso y Eva conocía la venalidad de la serpiente, pero no cayó por el mero encuentro con la mala serpiente.

El significado debe consistir en que ambos podían distinguir el bien y el mal como conceptos definidos y separados de la preferencia o la aversión por las cosas que les rodeaban. “Perdieron la inocencia o cayeron, cuando conocieron y juzgaron y cuando no actuaron ni gozaron”. (Goodman, 1968, pp. 143-4). La caída de Adán y Eva llegó cuando aprendieron a interrumpir el proceso del funcionamiento libre de la vida para hacer abstracciones. Por tanto, cubrieron la sexualidad espontánea con delantales de hojas de higuera, que simbolizan la imposición del concepto de que la desnudez es mala y vergonzosa por encima de su ser natural.

El pecado no consistió sólo en desobedecer a Dios o al comer del árbol del conocimiento del bien y del mal. Aunque su desobediencia es un factor de lo que sucedió, nuestra caída se origina de algo más que el simple hecho de sentirse culpable por no haber sido niños buenos. El pecado de Adán y Eva consistió en comer el fruto de aquel árbol especial que permitía distinguir el bien del mal. El fruto les dio la capacidad para conocer los conceptos abstractos además de una capacidad para realizarse

en el mundo y vivir su propia existencia (como pronto empezaron a hacerlo) de un modo deliberado y basada en principios. Así, por el fruto de aquel árbol se transformaron como somos ahora, separados de la unión de la conciencia y la expresión y de la experiencia sináptica de la conducta espontánea e integrada.

Sólo ingirieron la mitad de la comida. Para ser semejantes a Dios, dice la historia, tenían que haber comido también del árbol de la vida. Ambos juntos les hubieran dado el conocimiento del infinito indiferenciado y de lo particular diferenciado y para decidir a voluntad (las modalidades del ello y del ego del yo), o hubieran tenido vida eterna, libre de las vueltas que impone la rueda de seis radios. "Somos pecadores no sólo porque hemos comido del árbol del conocimiento, sino también porque todavía no hemos comido del árbol de la vida. El estado en que hoy nos encontramos es pecaminoso independientemente de la culpa." (Goodman, 1968a, p. 144. Está citando a Kafka).

La caída de la gracia del hombre, entonces, es en términos gestalt, la pérdida de nuestra capacidad para entregarnos al proceso sintético de formación de la gestalt. Cambiamos nuestra feliz posición en el ambiente por la capacidad de conocer las cosas en forma distinta de a como están en la realidad actual y de esta manera empezamos a imponernos al medio ambiente. Vivimos dominados por nuestras opiniones e ideas y por el plan y el concepto. Hemos abandonado el juego fluido del funcionamiento libre al resto de la creación; en vez de ello, tratamos de emular nociones que hemos construido y adaptamos el universo a ellas. La situación actual es el resultado de nuestro inteligente hacer. Nuestra conciencia consiste en la centralidad e importancia. Pero hemos perdido el control; no tenemos motivación. Hemos abandonado a nuestro estado de integración y estamos suspendidos en el aislamiento de las distinciones que hemos hecho y ya no le encontramos sentido a la vida. No sabemos cómo interesarnos por ella; sólo sabemos cómo dividirla y reorganizarla.

Mientras nosotros somos esclavos de nuestro dominio, el pavo real extiende libremente su abanico. Nacemos, vivimos y

morimos. Todo nace, vive, muere y perdura... y, llenos a medias del fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal, nosotros decimos: “realmente no es nada más que...”

Para comprender esta historia, debemos hacer notar que nuestra caída tiene su origen en lo incompleta que fue nuestra merienda en el Edén. Comer el fruto del árbol del conocimiento del bien y el mal no trae necesariamente un desastre. Muchas de nuestras mejores conquistas tienen su origen en las habilidades compartidas con este fruto. La abstracción, el conocimiento, la intelección y el deseo de probar formas nuevas de ser, son herramientas afiladas (aunque rompan las reglas) que pueden acabar en invenciones beneficiosas. Pero para cerrar el círculo, es necesario añadir pasión y agilidad al filo de la navaja de la mente y también restablecer nuevamente el sentido de pertenecer a la comunidad de la naturaleza que teníamos antes de la caída. Ahí se encuentra la gracia de nuevo, el resultado de la conciencia y la espontaneidad integradas.

Los orígenes del trastorno

Un neurótico es como dice la frase de Eliot:

“No eres más que un conjunto de respuestas obsoletas”

—F. S. Perls

En este apartado se trata lo que los profesionales de la salud mental llaman neurosis, sicosis, conducta anormal y variedades aparentemente infinitas de la esquizofrenia; también se mencionan sus acepciones en lenguaje ordinario: estar loco, estar enfermo, estar enajenado.

Pocos de estos términos encuentran empleo en la terapia gestalt. Los más comunes resultan más adecuados por su falta de pretensiones en tanto que los “clínicos” se usan de vez en cuando en la conversación profesional por falta de algo mejor. Pero los términos más técnicos son engañosos por ser menos exactos de lo que parecen ser. A diferencia de muchas de las categorías de diagnóstico usadas en medicina, los marbetes psiquiátricos no

sugieren una acción terapéutica específica. Poner etiquetas a los pacientes da un sentido falso de que hayamos o no, logrado algo, o sea, que hemos aplicado el dedo al tanteo.

Las categorías de “enfermedad mental” tienen muchos usos clínicos y sociales que, de hecho, son perjudiciales para el éxito del tratamiento. Implican que nos volvemos esquizofrénicos igual que cuando adquirimos un catarro y colocan etiquetas de estigmas en los terapeutas, los enfermos y su familia. La terapia gestalt no usa estas divisiones en categorías porque son opuestas al enfoque gestalt.

En primer lugar, los trastornos no son “mentales” sino del organismo. La división en cuerpo y mente es en sí una forma trastornada de pensar. Nuestras mentes no están enfermas; nosotros somos los que estamos enfermos: todo nuestro ser está enfermo. A aquello que se denomina trastornos mentales, es lo que en el contexto de la terapia gestalt se llama interferencias con el proceso de formación y destrucción de la gestalt, las cuales acarrearán distorsiones y desequilibrios a nuestra integración básica. Son trastornos del funcionamiento y desarrollo del yo.

En segundo lugar, estos trastornos del funcionamiento no son categorías fijas, como muy a menudo parecen ser en la terminología psicológica. O, más bien, las categorías son fijas pero nuestra conducta no lo es. En la terapia gestalt, entendemos que nuestras caracterizaciones de conducta sana y anormal son referencias de los procesos actuales. Ellas representan a nuestro paciente en este preciso momento del tiempo, pero a medida que él cambia, pensamos de él en forma distinta.

La caracterización del trastorno en la terapia gestalt consiste, en términos de diferencias, en la clase y calidad de la discrepancia del proceso gestalt de formación y destrucción de figuras en relación con su modo sano y normal. Hablamos de trastornos del contacto o apoyo, o de dificultades al permitir que persista o aparezca el punto cero, o la incapacidad del paciente para dejar que se disuelvan las figuras después de que han dejado de ser pertinentes. Definimos la anormalidad en relación con los mismos procesos que tenemos en cuenta para describir la salud.

En un intento por explicar la posición respecto a la “enfermedad mental” establecida aquí, utilizaremos trastorno, anormalidad, disfunción, interferencia y rompimiento en vez de los términos tradicionales. Lo que se implica es enfermedad, es decir, ausencia del libre funcionamiento.

El funcionamiento sano, contiene en sí, vulnerabilidades. Nuestro contacto con el medio significa que constantemente estamos expuestos al peligro. Además, el proceso de formación de la gestalt asegura que lleguemos a estar enfocados en nuestra atención en algún punto. Orientados al único suceso que nos interesa, nosotros podemos ser sorprendidos, cuando estamos inconscientes. Quizá nos encontremos confrontados por el peligro cuando estamos de espaldas a él. Finalmente, puede persistir la adversidad y ascender hasta el grado en que ya no estemos (o creamos que no estamos) en condiciones de hacerle frente. Dependemos del medio, pero éste no siempre es capaz ni desea satisfacer nuestras necesidades. La privación de los recursos que necesitamos para satisfacernos es un hecho de nuestra existencia (aunque si tenemos suerte, es un riesgo ocasional y no crónico) y el medio puede estar lleno de trampas.

Tómese por ejemplo, la terrible desesperación del duelo. Al vivir en una relación que nos proporciona apoyo seguro, hemos convertido al otro en un tú. Debido a nuestro compromiso hemos convertido al otro en parte de la gestalt de nuestra experiencia, en parte de nosotros mismos. Y, entonces, desaparece el otro. El contacto al que nos abrimos, repentinamente, es un contacto con el vacío. Miramos hacia un abismo y nos llenamos de tristeza y perdición.

Cuando niños, la posibilidad de frustración, privación y peligro, es mayor que cuando adultos, porque el dominio del medio a lo largo de nuestro desarrollo, es mayor. Estamos poco preparados para organizar el ambiente y también a las necesidades sencillas básicas que creemos, están satisfechas. Al ordenar las cosas, nuestros padres hacen por nosotros, algunas de las cosas que nosotros tendremos que hacer después. Es parte de la relación entre el progenitor y el niño. El desarrollo es un proceso

que consiste en aceptar las funciones de la manipulación independiente del ambiente para satisfacer nuestras necesidades. Pero la posibilidad de la desgracia nos parece muy amplia y a menudo se comprueba en la infancia, cuando vemos que las insuficiencias de nuestros padres afectan en su función.

La mayoría de los trastornos se originan en la infancia. Una respuesta normal del organismo sano a la dificultad prolongada, se ha mencionado ya como nuestra función de seguridad. Son situaciones de emergencia y en ésta recurrimos siempre, a todo el repertorio de conductas protectoras (nuestras funciones de seguridad) que tenemos a nuestra disposición. Borrarnos o distorsionamos el contacto en nuestros límites y movilizamos la conducta para operar al nivel de funcionamiento en el que podemos enfrentarnos a lo que está sucediendo. Si nuestra madre no nos alimenta cuando tenemos hambre, aprendemos a no hacer caso a nuestro hambre. Quizá sentimos resentimiento hacia nuestra madre, pero también la queremos y la necesitamos, así que pasamos por alto nuestro resentimiento o lo enfocamos a otra parte.

Si persiste la emergencia, nuestra conducta de emergencia permanece. Si estamos llenos de sufrimiento y no se nos permite hacer rabietas contra las circunstancias o gritar nuestro desamparo, haremos la adaptación que podamos. Quizá ocultemos nuestro sufrimiento tras una máscara, una máscara mortal y desprovista de emoción. Concluimos la figura en la mejor forma posible, puesto que lo tolerará el campo: el medio y nuestra sensación de apuro y amenaza.

Al hacerlo así, tenemos que interferir con nuestro funcionamiento libre, con el cual suprimimos tanto la excitación que trata de someternos a las conductas prohibidas como a las reacciones que son más adecuadas para nosotros, en favor de aquellas que son aceptables. Nos volvemos en contra de la conducta espontánea apartándonos de lo que percibimos como necesidad dentro de la situación. Al hacerlo, nos ponemos en conflicto con nosotros mismos y parte de la energía vital tiene que emplearse para reprimirnos. La supresión, consciente y controlada, pronto

se convierte en represión crónica e inconsciente. Borrarnos el conflicto con la pretensión de obtener un término y liberar nuestra atención para las nuevas exigencias de la vida (pruebas o placeres) que siempre nos esperan.

Los problemas con este tipo de solución son estos: antes que nada, tenemos que persistir en reaccionar como si se tratara de un apuro, aunque realmente pueda pasar. (Al ser mayores, podemos obtener nuestra propia comida). En segundo lugar, hemos alterado nuestra capacidad de orientar y manejar; algunas de nuestras posibilidades las hemos perdido ahora de nuestra conciencia. (Hay que recordar que nuestras funciones de seguridad son la huida, retirarse, desensibilización, alucinación y delirio. Son distorsiones del contacto que necesariamente impiden nuestra capacidad de enfrentarnos con éxito a las situaciones nuevas). En tercer lugar, hemos perdido la energía que continúa fluyendo hacia el conflicto del cual hemos llegado a estar inconscientes, por este motivo no podemos usarla para enfrentarnos a situaciones nuevas. En un mal funcionamiento, nos encontramos en constante crisis operando con nuestras funciones de seguridad. Nuestros mecanismos para la formación normal y sana de figura-fondo y su destrucción, están incapacitados por haber reprimido algunos aspectos de ella. Debemos eliminar la posibilidad de llorar, rabiarse o reír, porque pueden restablecer las exigencias de la gestalt que no hemos terminado.

Algunas de nuestras energías llegan al atolladero de la inmovilidad. El conflicto entre nuestro funcionamiento libre y lo que sentimos que debemos hacer no lo resuelve la solución obtenida. La inconsciencia sana procede de la destrucción de la figura. En este caso, el proceso abortó antes de su conclusión. Por eso, tenemos que seguir restringiendo el impulso de terminar, el cual persiste por no estar acabada la gestalt, o culminará en una conducta inaceptable. También debemos socavar la excitación que puede pasar a otras figuras, porque también excitará a todo nuestro ser y reactivará el conflicto interno.

Mucho después de transcurrido el suceso, no recordamos sus detalles. Quizá si lo lográramos, sabríamos que el ambiente

es distinto de lo que era entonces. Quizá somos más capaces y nuestro ambiente más flexible. Si retenemos algo de conciencia, generalmente sólo sabemos que algún temor indefinido y grave va unido a ciertas conductas. Pero es bastante, y nuestra función defectuosa crónica persiste, porque la gravedad de nuestro temor nos parece tan enorme y temible para nuestra supervivencia como era cuando tuvo lugar.

La conducta trastornada consiste en adaptaciones como éstas. No son sanas porque no funcionamos libremente. Hay adaptaciones creadoras en un campo en el que algunas de las posibilidades con las que pudiera contarse no lo son. Dadas las posibilidades existentes, dichas adaptaciones son las mejores que podemos manejar.

Lo que llamamos trastorno del organismo es la acumulación de sucesos como el anterior. Debido a la interferencia con nuestras funciones de contacto y la persistencia de nuestra función de seguridad, perdemos nuestra unidad. Ya no estamos en contacto con nosotros mismos, ni con el ambiente y nuestro contacto y excitación ya no conducen a una gestalt intensa y a una acción expresiva.

Como resultado de ello, no podemos madurar. Estamos suspendidos en las mismas conductas que desarrollamos anteriormente. Persisten las viejas actitudes sensoriales y motoras, aunque para las situaciones nuevas siempre son inadecuadas. Nuestra energía se difunde en un doble sentido: al conflicto específico entre nuestro libre funcionamiento y las demandas imposibles de la situación como las percibimos y en la represión general necesaria para mantener la excitación del organismo por debajo del nivel en que volvería a despertar el conflicto a pesar de reprimirlo.

La intención general de nuestras funciones de seguridad es la evasión. En peligro, podemos aniquilar al otro o abandonar la escena. Si ninguna de estas dos cosas es posible, podemos retirar nuestro contacto y nuestra represión, o construir una alucinación o un delirio que se interponga entre nosotros y el peligro. Otra posibilidad consiste en reorganizar el campo para que

nos apoye. Una de estas formas es la regresión: nos volvemos infantiles, dependientes del medio para que haga por nosotros lo que no podemos hacer solos. En fin de cuentas con los límites que nuestras funciones de seguridad nos imponen, enfermamos y nos volvemos indefensos, que es como nos sentimos.

En el funcionamiento anormal, la persistencia de este conjunto de conductas significa que nos sentimos carentes de los medios necesarios para enfrentarnos a nuevas situaciones y puesto que una gran parte del potencial lo perdemos, este sentimiento resulta consecuente a menudo. Como nuestras funciones de contacto y de apoyo son defectuosas, lo más probable es que seamos imprudentes. En consecuencia, muchas situaciones de la vida resultan amenazadoras y en general nos volvemos hostiles a ella.

El resultado es la típica “neurosis”. Disminuye el sentido de nuestros cuerpos, así como nuestras funciones sensoriales. Somos incapaces de interesarnos o excitarnos y una gran parte de lo que hacemos carece de significado para nosotros. No vemos lo que tenemos en frente o no podemos valernos de ello. Es ajeno y opaco, como nosotros mismos. Nos sentimos vacíos y confusos. E inclusive cuando nos parece saber lo que queremos decir o hacer, tenemos dificultades para expresarlo.

Aspectos del funcionamiento anormal: un ejemplo

En términos de formación de la gestalt, la anormalidad consiste en interrumpir la gestalt en diversos aspectos de su aparecer. Una forma sencilla de expresarlo es utilizando el símil del metabolismo.

Nuestro proceso metabólico (comer, digerir y eliminar) es una manifestación del fenómeno figura-fondo al nivel de nuestro ser físico. Como se ha señalado en el primer capítulo, somos seres unificados. Nuestros procesos tienen una semejanza dinámica. El proceso de la comida es un aspecto del funcionamiento del organismo y opera fundamentalmente en la misma forma que nuestro funcionamiento total. Tenemos apetitos y

procesos del organismo, apetitos por experiencias, por contacto emocional, por la comida. Todos los manejamos esencialmente del mismo modo. Clavar los dientes en un filete o atacar un problema de la vida son funciones similares: darle vueltas a una teoría y hacer lo mismo en la boca con un pedazo de pan son dinámicamente similares. En ambos casos destruimos gestalts para crear otras nuevas. Al comer destruimos comida, produciendo satisfacción y tejido nuevo para el cuerpo.

Empezamos muy pronto en la vida con un proceso sencillo, succionando leche, tragándola, transformándola en nuestro ser. Al crecer, tenemos dientes. Llega el día en que podemos masticar partes del ambiente, las cuales necesitan medidas desintegradoras más concertadas y fuertes para que lleguen a formar parte de nuestros cuerpos. Nuestras posibilidades aumentan y llegamos a ser capaces de comer comidas sólidas con texturas y sabores muy diferentes. Al morder y masticar, gradualmente las convertimos en pedacitos suficientemente pequeños para que nuestro sistema digestivo interno (la peristalsis, la acción trituradora de nuestros intestinos y las propiedades solventes de la saliva y de los jugos estomacales) pueda concluir la transformación de la comida en los materiales que construyen nuestros tejidos corporales. En nuestras etapas de desarrollo y al crecer, nos volvemos capaces de crear y destruir gestalts más complejas.

Un primer límite de contacto en este caso es nuestro sentido del gusto y del olfato. Hacen las distinciones en la coordinación con nuestras preferencias. Otro censor, en un paso ulterior del proceso es nuestro disgusto. Si ingerimos cosas que no necesitamos, nuestro reflejo de la náusea se activará y rechazaremos lo que hemos empezado a asimilar. Este proceso de censura sigue durante todo el proceso metabólico. Quizá vomitemos la comida que resulte inaceptable en un punto de la región gastrointestinal. Finalmente expulsamos como sobrante una parte de lo que hemos ingerido y que no podemos utilizar para producir tejido del cuerpo o energía.

Podemos ver que comer es un ejemplo del caso general de formación de figuras. Por ejemplo, nuestro equilibrio se altera

con un déficit en proteínas y el deseo de saborear lo dulce. Al diferenciar el campo llegamos a estar conscientes de los parámetros del apetito y entre lo que encontramos guardado, detallamos algo que parece satisfacer nuestras necesidades. Es la figura que emerge: leche, y galletas, por ejemplo. Después de obtener lo que necesitamos, masticamos, lo tragamos y lo digerimos. Una parte de lo que hemos ingerido se retiene como energía metabólica y células del cuerpo mientras que el resto es eliminado. Hemos destruido el hambre; ya no es una figura. Estamos saciados.

La interferencia en este proceso total se puede presentar en cualquier punto. Inicialmente en la primera diferenciación de la gestalt, podemos perder contacto con lo que necesitamos o con lo que está disponible para nuestro consumo. Como resultado de ello, comemos lo que no necesitamos o no buscamos lo que necesitamos. Además no podemos lograr la satisfacción que proviene de nuestra conciencia de manejarnos a sí mismos y de manipular al ambiente para conseguir lo que necesitamos.

Después, con la gestalt completamente formada, podemos fracasar en el uso correcto de nuestro incisivos y molares, tragando trozos grandes de alimento y obligando a nuestro aparato digestivo a producir grandes cantidades de ácidos estomacales para disolver los fragmentos de comida; o quizá escojamos una dieta estable de comida, blanda que no exija masticar con gran energía. En ambos casos nos privamos de satisfacción.

Lo que podemos ver en este ejemplo son las posibilidades de distorsión en el proceso de formación figura-fondo. Las desorganizaciones de nuestra conciencia de la naturaleza de nuestro apetito o de lo que nos satisfará, son trastornos del contacto en la primera fase de diferenciación de formación de la gestalt. Aquí encontramos problemas tales como no saber si tenemos, hambre o no, confundimos el hambre con otros sentimientos (angustia, por ejemplo) y sin saber lo que queremos comer. Las desorganizaciones en los procesos de morder, masticar y tragar son equivalentes a las disfunciones en el contacto, la diferenciación y la destrucción de la figura. En este caso los

problemas comunes incluyen el arrancar pedacitos de comida en vez de morderlos, masticar insuficientemente para permitir su fácil asimilación en nuestros procesos metabólicos y después tragar trozos enteros de comida. La diarrea, el estreñimiento y la indigestión son dificultades en la destrucción de la figura que brota de fracasos anteriores de un funcionamiento adecuado. Sus equivalentes en el campo de la expresión verbal, por ejemplo, son la charla excesiva sin meditar (a menudo llamada verborrea) imperfecciones en la articulación y habla confusa respectivamente.

Interferencias en los modos del yo

Ya hemos visto antes que el yo funciona en dos dimensiones básicas, compromiso y estilo. Las interferencias descritas anteriormente son todas impedimentos a nuestro compromiso o contacto en la actual situación. Es una característica del funcionamiento defectuoso. Sin embargo, en los trastornos del organismo se alteran ambas dimensiones del yo: el estilo y el compromiso. De hecho, la desorganización de los modos del yo es esencial para que seamos capaces de interferir en el libre funcionamiento. Los medios por los cuales concebimos y ejecutamos la estrategia que imponemos a la conducta del organismo es el yo en el modo del ego.

En el mal funcionamiento de las modalidades del yo, se trastorna la interacción entre los modos del ello y del ego. En forma típica, es el modo del ego el que toma para sí un predominio enfermo. Y es fácil ver por qué. El funcionamiento malo procede de situaciones peligrosas. Ante esta amenaza nos sentimos como potencialmente dañados por el proceso en que nos vemos envueltos. Inicialmente, nuestra respuesta es el modo intermedio que hemos denominado las funciones de seguridad. Pero cuando el peligro experimentado persiste y al mismo tiempo tenemos que hacer frente a otras exigencias nuevas, actuamos para borrar nuestras reacciones de la función de seguridad. Este acto es el primer desequilibrio, la primera afirmación de nuestra

voluntad aislada sobre nuestra conducta integrada. Es la actividad del modo ego cuando experimentamos por sí mismos que estamos haciendo que la situación resulte como deseamos, por lo cual es el modo que sigue adelante hacia el tipo de peligro continuo que hemos descrito. Cuando los asuntos parecen haber escapado a nuestro control, podemos estar en control.

En este caso, la persistencia del funcionamiento del ego detiene el flujo del yo, pues sentimos que las concesiones mutuas del campo del organismo-ambiente no es suficiente para asegurar un resultado que satisfaga nuestras necesidades. El ello y el ego ya no son los modos cooperadores e integrados del yo. En vez de ello, el modo del ego se impone en el funcionamiento del yo. Despreciamos el modo de conducta intermedio, equilibrado, que combina los modos del ello y del ego.

Simultáneamente, nuestros límites, que se vuelven claros y bien definidos en el funcionamiento del ego, mantienen esa distinción. Nos rodeamos de protección contra el exterior hostil, como con las carretas en un ataque indio. Lo que está fuera de nuestros límites es opresivo y hostil. El contacto y el retiro no pasan ya suavemente del uno al otro. Ahora “hacemos” contacto y lo mantenemos, o nos retiramos al aislamiento. Hemos convertido en una cosa el proceso de vivir. El flujo se detiene y es sustituido por cambios pomposos; los límites son firmes, el contacto disminuye en forma grave, la excitación se retrae y nos tratamos como objetos de amenaza para ser manejados y dominados. Nos hemos “cosificado”.

La falta de flexibilidad de los límites del yo en el modo del ego resalta más debido a la conciencia disminuida del yo en peligro. Al ver con anteojeras, la reflexión no sirve, pues los datos con que se cuenta para trabajar son demasiado escasos para ajustarse a los hechos. Aunque sigamos existiendo en una situación especial, nuestros planes son generalidades. Con cada fracaso nos afirmamos en la creencia de nuestro peligro porque todavía no estamos satisfechos.

Sanos, aspiramos a la consumación. Enfermos, deseamos la victoria y retardamos la derrota. Al sentirnos en peligro

adoptamos con aparente decisión un modo de funcionamiento que creemos que es el que asegura mejor nuestra existencia; se siente como idéntica para nuestro control de la situación que amenaza escapar a nuestro dominio. Nuestra satisfacción y sentido del yo procede entonces de la conquista y el control. Luchamos por dominar o eliminar lo que no podemos controlar. Cuando hayamos vencido al ambiente, puede ser que nos sintamos seguros.

Como una gran parte de lo que necesitamos controlar es a nosotros mismos, podemos entender estos trastornos como autoconquistas. Actuamos para eliminar el peligro suprimiendo la excitación y la conciencia que podría ponernos en peligro otra vez. Mucho procede de nosotros, por lo cual tenemos que estar vigilantes para evitar cualquier cosa que pudiera reactivar el funcionamiento libre, ya que nuestro peligro sería con toda seguridad la primera figura. Llegamos a ser como dos luchadores en perpetuo forcejeo.

La misma necesidad de control denota nuestro intento de manipular los demás aspectos del campo: los objetos y las personas del medio. Tenemos que hacer todo lo que podamos para que nos salgan bien las cosas. Sin embargo, disminuyen nuestro compromiso y excitación. Por tanto, persuadimos, incitamos, adulamos, mentimos para lograr que la gente haga lo que nosotros estando sanos, haríamos. Al mismo tiempo que tratamos de dominar somos dependientes. El objetivo de nuestro control es perpetuar un estado infantil en el que el medio se hace cargo de la mayoría de nuestras necesidades sin que tengamos que tomar parte en la dialéctica y excitación del proceso gestalt. Por supuesto, no somos niños, pero nuestra manipulación es la forma de restringir nuestro compromiso e infantilizarnos.

Una respuesta alterna al peligro, principalmente en algunas "sicosis" pero común a la mayoría de los trastornos es funcionar persistentemente en el modo del ello. El funcionamiento en el modo del ello ofrece una retirada a nuestro yo. Si pensamos en el funcionamiento continuo y deteriorado del ego como consolidación del yo en la voluntad con el propósito de ejercer un

control máximo podemos pensar en el funcionamiento sucesivo y alterado en el modo del ello como la disolución del yo en el medio ambiente con el propósito de evitar el peligro. Nos volvemos como un ave corredora que, inmóvil, al oír crujir un palo, trata de desaparecer valiéndose de sus plumas como camuflaje.

Hay que recordar que la calidad del funcionamiento del ello es que es libre, vigorosa y asociativa, próxima al fluir del campo indiferenciado. En el funcionamiento del ello experimentamos la energía del contacto pero no notamos una gran parte de nuestra separación. Somos parte del ambiente. Nuestros límites sólo se experimentan vagamente, nuestras actividades casi parece que no brotan de nosotros. En un funcionamiento insensible del ello perdemos el contexto de oscilar de los modos del ello a ego de acuerdo con las circunstancias. Nuestra no existencia se convierte en el penetrante carácter de nuestro funcionamiento. Hasta lo que hacemos parece sucedernos a nosotros; nuestras acciones no tienen sujeto ni objeto. Quedamos fuera de contacto y manejados por los impulsos. Aparentemente espontáneos, somos sólo nuestra excitación y temor rebosantes.

A primera vista, una paradoja de la persistencia en el funcionamiento del ello consiste en que su misma persistencia es una función del modo del ego. La fijeza del funcionamiento del ello significa que hemos actuado para mantenerla. Este acto de mantenimiento es del modo del ego.

Podemos también ver lo opuesto. Mientras que el ego es deliberado en funcionamiento desordenado, su foco se fija a menudo en diferentes figuras con bastante rapidez tratando de evitar que cualquiera de ellas se transforme en excitación. No obstante, todos los trastornos son (primero) desorganización del yo, en los que el ego predomina inapropiadamente, pues la desorganización es un ejemplo de hacer que sucedan las cosas y es por tanto una capacidad del modo del ego.

Es importante señalar que, ni la función desorganizada del modo del ello ni la función desorganizada del modo del ego existen por sí solas. Pero cada una de ellas persiste inapropiadamente y en desequilibrio con su opuesto polar. Las gestalts que

formamos las sostenemos y mantenemos nosotros. En el modo del ego perdemos la pista de una gran parte del medio ambiente; en el ello rara vez salimos de él. La persistencia de estas modalidades (sanas en el momento adecuado) es una conducta deteriorada. Falta la alternación rítmica del ello y el ego, cualidad del yo normal que procede del contacto actual y completo con la situación cambiante. El organismo deteriorado no posee un contacto bueno y por tanto, no puede ser espontáneo ni equilibrado. Sólo puede ser rígido.

No se trata sencillamente de que los modos del ello y del ego del yo persistan más allá de su aptitud en funcionamiento anormal. En situación sana, el ego y el ello son dos caras de la misma moneda: trabajan de acuerdo y el yo es estas dos modalidades. Una de ellas predomina a veces, pero en actividad sana siempre funcionan interrelacionados. Como parte del funcionamiento integrado, se pueden distinguir pero no separar, lo mismo que no se puede concebir una parte de un balancín sin tener en cuenta la otra, ni hablar de un marido sin pensar que exista una esposa. Son los aspectos conectados de una sola gestalt, un sistema interactivo. En el funcionamiento desordenado, ambos son desalojados del fondo de su interacción mutua y del contacto completo con la gestalt, ya que nuestra conciencia disminuye. En consecuencia, como un coche a toda velocidad sin mecanismo de transmisión, o corriendo por una carretera resbaladiza llena de aceite adquiere un aspecto desproporcionado. Cada una de las partes (ello y ego) “pierden el movimiento la flexibilidad, el refinamiento y la restricción que proviene de la interacción constante con la realidad y entre ambas.

Se puede presentar el ejemplo de un matrimonio. La esposa es sensible, enérgica, fuerte. El marido es consciente, disciplinado, recto, no muy animado. Cuando las circunstancias son buenas, se complementan. Cuando no lo son, la atractiva vivacidad de la esposa se convierte en histeria. Va de un lado para otro haciendo miles de cosas y es susceptible e insatisfecha. Se vuelve regañona y exigente. El marido en cambio, se aísla, muy callado, de un carácter tan inalterable y tan preocupado por sus

responsabilidades que se vuelve deprimido y apagado. Pierde los momentos de frivolidad que tanto gozaban él y su esposa; sus formas alternativas de complementarse uno a otro cuando el contacto entre ambos era bueno y tenían una relación viable. Ahora, existe entre ambos un asunto sin terminar. Ninguno de los dos está satisfecho y se alejan entre sí. El resultado es que sus maneras individuales se vuelven aisladas y permanentes. Al faltar el equilibrio aportado por él, la exuberancia de ella se convierte en histeria. La solidez de él en pesadez. El funcionamiento sano del ello y del ego se deteriora de la misma manera por la falta de contacto y conciencia y de esta misma forma el menoscabo exagera y cambia las cualidades de cada uno de los modos. La energía sin forma se vuelve indefinida, es actividad sin significado, impulsos que corren desenfrenados. La estructura sin excitación agota los movimientos, lo cual, es la inercia.

Las interferencias con el contacto

Como hemos visto, la conciencia consiste en estar en el presente. El funcionamiento anormal mina el ahora, desviando nuestro compromiso a la zona media del proceso mental. La zona externa es el ambiente, la interna somos nosotros. La de en medio es la de nuestras fantasías, pensamientos, deseos. En la anormalidad, la zona media se ocupa de disminuir nuestro compromiso. Lo hacemos ocupándonos de juicios y opiniones en forma inapropiada y sin ningún orden del pasado y del futuro.

Podemos tener fantasías anticipadas de gran éxito y satisfacción, o de catástrofes. Al planear escapamos al presente. Podemos recordar nuestra experiencia pasada comparando y juzgando el presente en términos del pasado y no de la situación actual. Nada es nuevo, todo se convierte en una modificación de un suceso anterior o en una sombra de nuestras preconcepciones.

Quizá nos agraden las generalizaciones sobre el medio. Entonces nuestras experiencias son ejemplos de reglas de la conducta humana: "hice esto porque estaba irritado". La acción y la irritación adquieren una posición de importancia menor a

la explicación para ajustar nuestra experiencia ambiente. O estamos continuamente preguntando por qué suceden las cosas. Miramos hacia el futuro sin ver el presente y fuera de contacto. Por buscar explicaciones no podemos captar lo que está sucediendo.

Finalmente, quizá vivamos de nuestros recuerdos, regodeándonos en ellos. Sin embargo, el resultado es el mismo. No percibimos que hemos cometido un error: que el momento presente es distinto del pasado. Es tomar el pensamiento como una interposición contra el libre funcionamiento, es repetir la caída de Adán y Eva.

En la terapia gestalt hay un respeto sano hacia el poder y la importancia del pensamiento y el idioma. El desarrollo del conocimiento más elevado en el hombre ha hecho posible el descubrimiento y el desarrollo de la racionalidad en las formas de lógica y medida, y ha promovido muchas extensiones del potencial creador del hombre. El desarrollo de aptitudes lingüísticas complejas, junto con estos procesos intelectuales avanzados, nos ha permitido alcanzar estilos de lenguaje y escritura capaces de precisión y evocación poética. Bien usado el lenguaje nos permite transmitir la experiencia, hablar de lo que no hemos experimentado y hacer experiencias nuevas en los procesos de escritura y comunicación. Verdaderamente es una herramienta notable.

Pero al igual que nuestras capacidades, el lenguaje y el pensamiento se pueden comprobar de tal modo que reduzcan nuestra capacidad de funcionar en forma adecuada y de satisfacernos. Ambos se pueden usar para confundirnos. Pueden impedir nuestro contacto con el mundo en tal forma que ni veamos ni oigamos; pueden sustituir nuestro encuentro activo en lo exterior a nosotros en favor de murmuraciones artísticas. Estas actividades inapropiadas e inefectivas como medidas de protección, son expresiones de nosotros mismos una vez desecha la unidad. Son alusiones apartadas de la excitación sana que está arraigada en nuestra existencia física y en nuestro contacto. Es hacer girar la rueda sin ir a ninguna parte.

La jerga gestalt que ponemos como ejemplo es “decir estupideces”. Significa hacer alusiones o hablar sin contacto con nuestra excitación y nuestras necesidades. Sustituye a la anticuada pero también mordaz “bola de mentiras”. Desgraciadamente “decir estupideces” se usa a menudo sin precisión o como interjección de burla cuando la otra persona está pensando sin tener en cuenta la aptitud de los pensamientos o la actividad mental. No toda intelección es “estupideces”. Sino sólo cuando se usa como evasión.

Como dice don Juan:

—Usted habla demasiado consigo mismo y no es el único en hacerlo. Todos nosotros lo hacemos. Seguimos una conversación interior. Pensamos en ella. Cuando está solo, ¿qué hace?

—Hablo conmigo a solas.

—¿De qué habla?

—No sé. De cualquier cosa, supongo.

—Le voy a decir de qué hablamos solos. Sobre nuestro mundo. De hecho mantenemos nuestro mundo con nuestra charla interior...

—¿Cómo puedo dejar de hablar conmigo mismo?

—Antes que nada tiene que usar sus oídos. . . Un guerrero está consciente de que el mundo cambiará en cuanto deje de hablarse a sí mismo y que debe estar preparado para este salto monumental. (En Castaneda, *A Separate Reality*, Simon & Schuster, 1971, p. 263).

Cuando nuestra experiencia de hablar mentalmente sustituye a nuestra experiencia del campo unificado, la inteligencia del organismo cohesiva que es la intuición, es sustituida por su componente cognoscitivo, el intelecto. Pronto perdemos la facultad de captar la unidad propia y las otras diversas del campo (objetos y personas, amigos, amantes, enemigos) que se forma de nuestra involucración con ellos y la excitación de nuestra interacción. Las relaciones ya no tienen la forma orgánica que

procede de ese tipo de contacto. En cambio, organizamos nuestras relaciones de acuerdo con principios abstractos como belleza, derechos o libertad y ponemos los principios en una posición privilegiada por delante de las demandas de cualquier situación especial. La forma orgánica, la organización que procede de una situación es sustituida por la forma mecánica. Los conceptos de belleza, derecho, bien, justicia (la gama de consideraciones éticas y morales) brotan para llenar el vacío que hemos creado por la vacuidad de nuestra experiencia y la cualidad autista de nuestro contacto. Dice el Tao:

Quando el camino grande cae en desuso
Hay benevolencia y rectitud.

El lenguaje está predisposto a nuestro uso de él para interferir con el contacto y la experiencia. Está, como hemos visto, estructuralmente organizado para permitirnos aislarnos de los demás, de nuestros sentimientos y de nuestros actos. Podemos hablar sin sentirnos involucrados, sin responsabilidad. “Se dice”, comentamos aunque no se hace referencia en general sino a “nuestro dolor”. “No se puede impedir”, contestamos al sufrimiento del otro en vez de decir directamente, no te puedo ayudar”; o más exactamente, “no voy a ayudarlo” o “no quiero ayudarlo”. Mitigamos la interacción y hacemos borrosas las distinciones, en apariencia para proteger a los demás, pero en realidad es para protegernos nosotros.

La cualidad de nuestro lenguaje refleja nuestro uso poco sano del mismo. Se hace burdo, opaco, inaccesible como se usa para llenar nuestros vacíos. La poesía de color y la sorpresa que es la contrapartida verbal del funcionamiento vívido. Se hace interminable y prosaico.

Hablar sirve a muchos para los mismos propósitos de evasión en el funcionamiento desordenado que los que hace el pensamiento. En vez de coordinar con las demás experiencias nuestras y realzar nuestro contacto, sustituye a ambos. Especulamos, conjeturamos, hablando acerca de los eventos en vez de hacerlo

de acuerdo con ellos. O eliminamos las experiencias de nuestro interior. Al hablar de ellas, disipamos su excitación y las lanzamos lejos con una charla. Las experiencias no tienen la oportunidad de establecerse bien en nosotros y producir su impresión; serpentearnos fuera de su alcance al hablar.

Cuando un pez encuentra el anzuelo
Si es demasiado voraz lo pescarán
En cuanto abre la boca
Ya ha perdido prácticamente la vida.

Nuestros intentos de hacer pedazos nuestro libre funcionamiento, adoptan dos formas generales: interferencia o sustitución y represión. Generalmente se presentan juntas, una tras otra, o en proximidad temporal. Por ejemplo, hablamos para distraernos de nuestras preocupaciones y también para desahogar la energía que generan. Como parte de nuestra autoconquista debemos combatir la actividad motora que expresaría nuestras preocupaciones oprimiendo nuestro yo para que se detenga; entonces eliminamos ese conflicto de nuestra conciencia, forzando en parte nuestra atención hacia otro punto.

Los aspectos represivos de la obstrucción de nosotros mismos, brotan en parte de la persistencia de aspectos de nuestro funcionamiento normal. La represión consiste en olvidar la actividad suprimida. Suprimir nuestras reacciones motoras es parte de nuestro repertorio de reacciones al peligro. Esto se puede observar en una cantidad de animales: se quedan inmóviles, alertas y suspenden la respiración. Estando sanos, es generalmente una reacción momentánea que se disuelve en acción cuando las posibilidades del campo se han afirmado. La excitación que corre por el organismo se frena por un momento hasta que la situación la dirige a canales apropiados. El suprimir nuestras respuestas espontáneas es retroflexión. Tal como señalamos en el último capítulo, el aspecto sano es el autocontrol, es decir, es autorrestricción dedicada a lograr habilidades y dominio. Por ejemplo, aprendemos a apretar nuestro

esfínter contra los impulsos de defecar hasta que llegamos al cuarto de baño.

Nuestro olvido también está arraigado en la conducta normal. Es lo que nos facilita pasar por alto a algo, no tener conciencia de todo aquello que hay en el medio y que no nos interesa o que ya hemos dejado. En las fases incipientes de la formación de la gestalt se incluye el entrar en contacto leve con todos los elementos del ambiente para afirmar su pertinencia y después dejar a aquellos que no podemos utilizar. El contacto es neutro; a menudo ni siquiera retenemos la impresión que nos produce. Al final del proceso gestalt el olvidar es parte de destruir la figura ahora inapropiada.

Con la represión la inhibición premeditada de los impulsos se olvida. El peligro de actuar sigue presente, pero ya no hay nada más que hacer sobre el problema. Nuestra conciencia se desvanece. Ya no sabemos cómo estamos en conflicto interno, pero en todas formas nuestra excitación está sometida. La necesidad de pelear, de llorar, de defecar, de hacer el amor, fue detenida por una reacción contraria a esa necesidad. Con la presión del siguiente asunto o del desinterés creciente al enfrentarnos a la cronicidad del callejón sin salida, olvidamos. (Recuérdese que es normal desensibilizarse a lo constantemente igual; nuestra predisposición sensorial se dirige hacia la novedad).

Al perder contacto con nuestros conflictos, el funcionamiento de nuestro yo se vuelve limitado. Hemos prescindido de algunos aspectos de nuestros impulsos, sentimientos y acciones. Sobre nuestra fisiología básica y unificada con el organismo total, imponemos una fisiología secundaria de restricciones y de apuros que después se hacen crónicos y habituales. Se convierten en el yo que conocemos, en una segunda naturaleza de respuestas aprendidas contra la situación de crisis. La musculatura contraída constantemente y en tensión con nosotros y con el ambiente que ya no resulta peligroso, se convierte en una concha protectora, en lo que Reich llamó armadura o escudo contra las luchas del organismo y la usurpación del ambiente.

El término represión es engañoso para explicar el proceso. Al contenernos no sólo detenemos nuestro funcionamiento. La excitación que hemos reunido no desaparece. La energía no se puede crear ni destruir y la energía de nuestra existencia al ser impedida para pasar a la siguiente gestalt debe ir a alguna parte. Nuestra excitación no se detiene. Está bloqueada y se transforma en el proceso del bloqueo y quizá también en otras actividades sustitutivas. Transformamos la acumulación de excitación del proceso de libre funcionamiento a otro. Quizá seamos capaces de encontrar componentes aceptables en el ambiente del cual podemos hacer una gestalt que nos satisfaga. Si el impulso de nuestra figura-fondo original puede encontrar otros componentes de importancia semejante para nosotros, quizá podamos dirigir nuestra excitación hacia la nueva figura con gran entusiasmo.

Sin embargo, las figuras sustitutas suelen ser inadecuadas para satisfacer las necesidades que ocasionaron la figura original. Hasta cierto grado no las satisfarán, y esta insuficiencia aumenta conforme los sustitutos se separan más de nuestros deseos. Así, nos forzamos a ocuparnos de algo que no nos importa. Escuchamos cortésmente conversaciones aburridas. Entonces, inevitablemente nos vemos obligados por un lado a mantener velada una parte nuestra y a exhibir otra. Es como si fuéramos conduciendo con freno y acelerador apretados. Adelantamos y nos desgastamos, pero nos falta aliciente, gracia y atrevimiento.

Aunque este proceso sirve para detener la expresión original de nuestras necesidades, la armadura resultante tiene sus cualidades distintivas propias. En forma distorsionada y ambigua, también expresamos, por tanto, la necesidad.

La represión del coraje se puede expresar apretando los labios y manteniendo la boca cerrada para cubrir los incisivos. La cara se puede poner gris y descolorida al negarle la energía que emplearía para llegar al momento de la ira. Por eso retiramos la sangre de la superficie. O nuestra capacidad total para expresarnos profundamente se puede reprimir; la profundidad y movilidad de nuestra cara puede ser sustituida por una complejión

sin tacha con perfección de vidrio que nos niegue la posibilidad de conocer nuestras respuestas.

Puesto que nuestro control puede ser imperfecto, a veces sucede que empezamos a poner en libertad nuestras inhibiciones. Quizá empecemos a encontrar nuestro nivel de excitación igual o superior a la fuerza de las inhibiciones ya que nuestras necesidades todavía tienden a satisfacerse y la figura desea formarse. La lucha resultante de la excitación y la constricción es lo que se llama angustia.

La angustia es el conflicto de nuestros intentos de bloquear la excitación. Se presenta cuando interrumpimos la gestalt en vías de formación. Fisiológicamente la angustia es nuestra contracción del pecho en oposición a la necesidad de proporcionar el oxígeno necesario para apoyar la excitación nueva. Cuando dudamos poder acabar con el flujo de energía que sentimos tratamos de suprimirla. “La angustia como emoción es el miedo al propio atrevimiento”. (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. 413). La angustia es originalmente nuestra experiencia del conflicto entre las necesidades del organismo y las represiones de nuestras funciones de seguridad. Después, cuando hemos establecido bien nuestras funciones de seguridad, se convierte en el conflicto entre nuestra armadura y nuestra excitación. En esta etapa última probablemente ya no reconozcamos ninguno de estos estados por aquello que son; sólo experimentamos la molestia.

La angustia es una represión incompleta. No hemos logrado conquistarnos completamente. Todavía no nos hemos inmovilizado; nuestra armadura tiene grietas. Con la angustia estamos en contacto con la excitación creciente actual y también estamos en contacto con las esperanzas del resultado al expresar nuestra excitación. El conflicto tiene lugar entre la figura en formación en ese momento y la aprensión del desastre que sobrevendrá si seguimos permitiendo que la figura se desarrolle. Sólo parcialmente involucrados en el suceso presente, permitimos que nuestras fantasías acerca del futuro sirvan al objetivo de minar nuestra excitación. Es la dinámica, de la cual, un ejemplo lo constituye el pánico súbito que un actor siente en escena.

Al pensar en la representación próxima nuestra energía brota, pero aún no es el momento de la función. No tenemos válvula de escape para nuestra excitación y la reprimimos al esperar. El resultado es que la experimentamos como angustia.

En conjunto estas formas de evadir situaciones constituyen lo que llamamos nuestras defensas. Se forman de los intentos que hacemos para protegernos y mantienen nuestro funcionamiento, pero llegan a ser y se entienden mejor como agresiones contra el yo. Nuestras defensas son semejantes a las del Departamento de Defensa de Estados Unidos y el enemigo está en el interior.

Problemas incompletos

Si no estamos en contacto con muchas de nuestras posibilidades no podemos satisfacernos nosotros mismos. En estas circunstancias, las gestalts que hacemos no pueden reflejar completamente nuestras necesidades, y, en forma semejante, su resolución no es satisfactoria. Acumulamos problemas incompletos.

Un asunto inconcluso es una indigestión del organismo. Nos sentimos atascados en materia extraña, con las figuras incompletas como resultado de nuestra interferencia con el libre funcionamiento.

Tanzan y Ekido viajaban una vez juntos en un camino lleno de lodo. Todavía estaba lloviendo mucho.

Al pasar una curva se encontraron a una muchacha muy atractiva con un kimono de seda y un cinturón; ella no podía cruzar esa intersección.

—Ven, muchacha —dijo Tanzan enseguida. La levantó en sus brazos y la llevó hasta donde no había lodo.

Ekido no volvió a hablar sino hasta la noche cuando llegaron a un alojamiento en un templo. Entonces ya no pudo contenerse:

—Nosotros los monjes no nos acercamos a las mujeres —dijo él a Tanzan—, especialmente a las jóvenes y atractivas. Es peligroso.

¿Por qué lo hiciste?

—Yo dejé allí a la muchacha —contestó Tanzan—. ¿La llevas tú todavía?

Empezamos por arrastrar nuestras represiones la armadura de nuestra autoconquista. Con nuestra conciencia bloqueada y las energías disminuidas, no podemos aportar lo suficiente a la nueva situación. Al faltar nuestra participación completa, las nuevas gestalts son débiles e incompletas. Quedamos en suspensión. Acumulamos emociones incompletas e interrumpidas, como el resentimiento y la preocupación para que estén a tono con nuestra conducta incompleta. Con el tiempo, reunimos una larga fila de situaciones incompletas, frases no pronunciadas, sueños repetitivos y urgencias sin expresar. “Como regla empírica, nunca es lo que se hace, aquello que produce la neurosis, sino lo que no se hace”. (Glasgow, 1971, p. 96).

Conforme cada gestalt lucha por completarse, cada fragmento del proceso sin terminar que tengamos, lucha para acabar. Todo lo que hemos reprimido trata de salir. Nuestras necesidades no se pueden olvidar ni reprimir; sino solamente su expresión. A nivel físico, un asunto sin acabar es el “jaque mate” de impulsos motores y de nuestra musculatura escudada tras su armadura. A veces lo percibimos en dolores crónicos o en una sensibilidad o insensibilidad sorprendentes en algunas zonas de nuestro cuerpo.

Nuestro problema inconcluso es el animador de las compulsiones y obsesiones tan frecuentes en el funcionamiento normal. Son nuestro intento de llevar a término las figuras completas del pasado. Siguen sin tener éxito para lograrlo porque remobilizan nuestra resistencia hacia ellas. Muchos de nuestros actos aparentemente irracionales y que llevamos a cabo, se pueden comprender de la misma manera. Proceden del repertorio oculto del yo que intenta establecer

una autorregulación del organismo a un nivel más completo y satisfactorio.

Estos actos se denominan a menudo síntomas. Los síntomas son a la vez expresiones de la vitalidad del organismo y ataques que llevamos a cabo contra nuestra vitalidad. Son expresiones de nuestros conflictos. Somos al mismo tiempo prisionero y carcelero, amo y esclavo. La gestalt está escondida, pero es tan fuerte que aparece en forma de conducta sintomática de nuestro funcionamiento deteriorado. En la terapia gestalt los síntomas se entienden como intentos que se hace para solucionar un problema grave interno y de la mejor manera posible, dada la conciencia limitada de nuestra situación.

El individuo y la sociedad

Esta discusión ha realizado la función del individuo al fraguar su propia desgracia. Somos los arquitectos de nuestra propia miseria. Al mismo tiempo, hemos visto que originalmente aprendemos a dominarnos a sí mismos en gran medida como respuesta a nuestras demandas interpersonales, porque hubo una vez en la que nuestra existencia continúa dependía de aceptar las demandas del ambiente.

Cuando adultos, ya somos más capaces de lo que fuimos al hacer que nuestras situaciones sean adecuadas para nosotros. Pero todavía estamos incrustados en el ambiente y estas circunstancias a menudo están menos inclinadas a nuestra satisfacción de lo que podían haber estado. Las estructuras sociales (el sistema político, nuestro trabajo o la escuela, nuestra familia y relaciones familiares) están constituidas por los deseos de nuestros semejantes y los nuestros. Todos nosotros compartimos hasta cierto punto el menoscabo de la "normalidad" y en consecuencia a menudo no coinciden nuestras necesidades personales con las demandas del ambiente.

De muchas maneras podemos comprender los conflictos interiores que se han descrito anteriormente como conflictos entre la existencia del organismo y lo social. Los imperativos de

la escena social a menudo no son tan diferentes de lo que eran cuando nosotros éramos niños. El escenario social está repleto de reglas, normas y leyes que gobiernan nuestra conducta. Hay una forma correcta de vivir y está reforzada por las presiones sutiles o bruscas de la sociedad. Debemos ser de tal y tal manera. Cada cultura tiene estos deberes. Como estándares de conducta, deben limitar nuestro libre funcionamiento. Una dosis pequeña de ellos constituye un precio pequeño a cambio de la satisfacción que proporciona un orden social adecuado. Pero en una cultura muy poco sana como ocurre a menudo con la presente, en la que las demandas sociales desaprueban aspectos importantes de nuestra naturaleza.

El cuadro, aunque difícil, no carece de esperanzas. Uno de los aspectos positivos de esta sociedad es su diversidad, movilidad y falta de coherencia. Siempre han existido algunos lugares donde podemos ir y encontrar ambientes que nos permitan hacer elecciones más adecuadas. En la actualidad el número aumenta debido a la disminución casi total de las inhibiciones sociales. A menudo es posible forjarse un nicho privado en el que podemos hacer lo que más nos satisface. Pero debido a nuestra dotación pasada de asuntos inacabados y funcionamientos deteriorados, a menudo no podemos aprovechar estas oportunidades. (Ni tampoco resultan muy útiles si abrigamos sentimientos intensos sobre temas sociales más amplios como es la destrucción de la civilización asiática o la explotación de nuestros recursos naturales o sociales).

El tema es, por tanto: ¿hasta qué punto depende nuestra salud de nuestro medio ambiente, y hasta qué grado de nosotros? Por un lado debería verse con claridad que desde el punto de vista de la terapia gestalt los criterios aislados de salud es nuestra capacidad continua de crear y destruir gestalts. Si podemos abarcar el conjunto del medio y permitir a sus elementos que se muevan a un solo ritmo, estamos sanos. En cambio, si el ambiente está empobrecido, nuestras figuras carecerán desde luego de la fuerza y nuestra capacidad de hacer figuras puede tropezar con muchos impedimentos. Una de las cualidades de las

figuras que hacemos en dichas circunstancias será su pobreza e inadaptación. Si no hay suficiente comida para satisfacer nuestras necesidades de proteínas, vitaminas y minerales, estaremos desnutridos.

Desde un punto de vista, nuestra depauperación y nuestra muerte no son insanas. Si procedemos con conciencia cabal acerca de nuestra existencia, del medio y del flujo y reflujo del funcionamiento gestalt, lo que ocurra es sencillamente la manera mejor de organizar el campo en esas circunstancias. Desde otro punto de vista, el peligro constante y la insuficiencia del ambiente, no pueden servir de ayuda, sino que dificultarán las perspectivas de crear figuras y llevarlas a término. Es posible vivir en un campo de concentración y ser feliz, como averiguamos en la última guerra mundial. Pero un éxito así, exige un esfuerzo tan heroico que muchos de nosotros no seríamos capaces de hacerlo. Y no necesitamos buscar un ejemplo tan extremado para tropezar con estas situaciones difíciles. La experiencia de muchos de nosotros al crecer y vivir en la civilización, plantea el mismo problema.

Podemos resolver esta cuestión si reconocemos que una respuesta adecuada no nos exige tomar uno u otro partido. Podemos ver los méritos de ambos puntos de vista: sí, nuestra salud depende de nosotros, pero también depende de lo que el ambiente permita. Quizá la siguiente analogía aclarará lo anterior. Somos flores. En el interior de cada uno se encuentra la semilla de nuestro potencial. Al crecer nos desarrollamos de acuerdo con nuestras posibilidades. (En nuestro caso las diferentes posibilidades del ser humano). Si las condiciones son buenas, si hay luz solar adecuada, calor y alimentos, floreceremos con la belleza de que somos capaces. Hasta el grado de que nuestro clima no nos proporcione lo que necesitamos para desarrollarnos con todo esplendor, floreceremos en forma distinta: quizá en tonos menos radiantes, de tamaño y resistencia en dirección errónea e inclusive torcidos de una u otra forma, durante un día, o una semana o un mes. Pero a pesar de todo, seremos una flor de cierto tipo, porque debemos desarrollarnos de acuerdo con nuestro potencial. Por tanto, la forma de nuestra

existencia está determinada por nuestra naturaleza y por las posibilidades del ambiente.

Sin embargo, descrita así, la analogía no es un paralelo adecuado a nuestra verdadera situación. En primer lugar no sólo somos flores, sino también nuestros propios jardineros. Aunque no podemos dar órdenes al sol y a la lluvia, podemos manipular nuestro ambiente hasta cierto punto. Podemos cambiar nuestra posición para aprovechar mejor el sol. A veces nos logramos abastecer de agua, elementos nutritivos y abrigo. No somos víctimas de las circunstancias, tenemos cierto control sobre los componentes de nuestro desarrollo sano.

En segundo lugar, y en forma decisiva, siempre tenemos la alternativa de mantener la conciencia de la vida tal como la vivimos. Aun en las circunstancias más deplorables, tenemos esta posibilidad y desde el punta de vista de la terapia gestalt, estamos sanos mientras nos demos cuenta de esta posibilidad. Con esta perspectiva, la satisfacción no procede de ser feliz o de estar bien alimentado sino de estar en contacto con toda nuestra vida tal como la vivimos. Si los frutos del campo son pequeños, secos e insuficientes, nuestra experiencia será de lo que carecemos. Y así es nuestra existencia. La satisfacción, la realización de nuestra humanidad, reside en conocer nuestra existencia (nuestra tristeza y sufrimiento, si se nos presentan), conocer la existencia de tal modo que nos llene completamente para que no exista ninguna diferencia posible entre lo que conocemos y lo que somos, de aquello de lo que estamos conscientes y de lo que hacemos. Nuestra plenitud no procede de ser feliz o desgraciado, sino de ser.

Estrategias del funcionamiento anormal

El funcionamiento anormal, la formación patológica de la gestalt, consiste en cómo nos referimos a las mismas configuraciones de la conducta que también se llaman complejos, neurosis, sicosis y esquizofrenia. Una diferencia entre estos dos grupos de términos consiste en que las denominaciones gestalt hacen

énfasis en el proceso, mientras que los otros términos hacen hincapié en la estasis. Al organizar y conceptualizar la conducta como estamos haciendo aquí, resulta difícil no dar la sensación de que estamos hablando de cosas concretas. Al hablar de configuraciones o regularidades, su repetición les da una existencia recurrente como si ocuparan tiempo y espacio; la persistencia de reprimir es la represión.

La anormalidad se presta en sí misma más fácilmente a la reificación que la salud, pues la anormalidad es en sí una reificación. Consiste en imponernos nosotros mismos al proceso gestalt apoyándonos en determinadas intenciones y modos de conducta. La especificidad de la salud normal es sustituida por las estrategias recurrentes del deterioro.

Hay algunas estrategias típicas y notables en el funcionamiento anormal. Son las formas recurrentes que adopta la interferencia con la salud básica. A tono con nuestro énfasis en el proceso, estas formas son estilos de un contacto defectuoso y de una coordinación de estilos del yo también desorganizada, más bien que categorías de diagnóstico. En la terapia gestalt entendemos que todas las desviaciones de la salud son digresiones sobre el compromiso y el estilo del yo. Por un lado, el contacto con el ambiente disminuye y en cambio estamos en contacto con delirios y fantasías que hemos hecho. Vivimos en la zona intermedia. Por otro lado, el funcionamiento del ego y del ello ya no son aspectos coordinados del yo. Pierden su equilibrio y proporción y se vuelven grotescos. Nos quedamos rígidos y atascados o difusos, nunca del todo aptos.

Lo vívido y lleno de esperanzas del funcionamiento defectuoso es que el dominio de nuestro funcionamiento libre por las intenciones, nunca es completo. Siempre tenemos que mantenerlo nosotros. Deteriorados y distorsionados, somos un constante campo de batalla entre el ello y el ego, entre el delirio y la realidad y entre el miedo y la necesidad. Nuestra necesidad de un funcionamiento sano no se puede extinguir; la batalla nunca se gana. Siempre tenemos la posibilidad de volver a entrar en contacto con el yo y llegar a su realización.

Las manifestaciones del funcionamiento defectuoso se originan en nuestro descontento con el proceso gestalt. Nosotros y las demandas del ambiente llegamos a estar en desacuerdo. Estamos en peligro por las demandas del medio y nos sentimos incapaces de solucionar las circunstancias difíciles. Quizá cuando niños esto era cierto; ahora consentimos que sea verdad sometiéndonos a nuestra propia conquista.

El resultado es que tratamos de rehacernos para enfrentarnos a las demandas de la situación. Nos falsificamos porque no aceptamos lo que somos. Después de todo, lo que somos no es suficientemente bueno. Esta insatisfacción es la invitación a usar el funcionamiento en el modo del ego para volvernos a hacer. Desear ser distintos de lo que somos, significa que los límites que sentimos ya no coinciden con nuestros límites verdaderos. Bloqueamos todo lo que no corresponde a la imagen ideal que hemos construido y al concepto que tenemos de nosotros mismos. Esperamos lograrlo con esta nueva persona que hemos fabricado. Llegamos a tener un yo y un autoconcepto del yo e intentamos forzarnos a ser la imagen que hemos concebido.

Lógicamente, trataremos de ajustar el resto del medio a la misma cama de Procusto. El ambiente también tiene que adaptarse a nuestra idealización si es que vamos a tener éxito. Ambos son aspectos de la misma insatisfacción. Debido a ella nos cambiamos y cambiamos lo que está fuera de nosotros. Al aceptar el concepto de la incompetencia, se abre el camino a la enfermedad.

Cada una de las formas características en que el yo entra en contacto o con el resto del campo, tiene una contrapartida en el funcionamiento anormal. La confluencia, la proyección, la introyección y la retroflexión sanas tienen resultados patológicos al trastornarse nuestro contacto con el medio y las modalidades del yo. La confluencia se vuelve pseudoconfluencia, la proyección se transforma en alteraciones fantaseadas en el medio; las representaciones y la imitación son la introyección y el autocontrol se vuelve retroflexión.

Como la confluencia es la apreciación de la identidad, la pseudoconfluencia hace al individuo y al ambiente iguales. En este caso, patológicamente mantenemos el campo indiferenciado, prescindiendo de nuestro conocimiento, de la diferencia de nosotros mismos y del ambiente. Igual que los niños, nos aferramos a la confluencia original de pecho y bebé. Nuestras bocas siempre están abiertas. No asimilamos la experiencia, sólo la tragamos. No sentimos límites, tampoco ninguna sensación de nosotros mismos como claramente definidos de lo que está fuera. No podemos hacer contacto, porque contacto es la apreciación de las diferencias que somos incapaces ya de distinguir. No podemos formar una figura. Nos sujetamos a nuestra falta de conciencia. Como los niños, somos incapaces de llevar a cabo nuestra función de cambiar nuestras circunstancias porque sentimos que nos falta la capacidad para hacer algo. El otro tiene que hacer todos los esfuerzos porque nosotros estamos indefensos. Estamos como en trance, sin voluntad y sin ningún funcionamiento del modo del ego.

El verdadero creyente de Eric Hoffer y los miembros de la familia de Charles Manson son los ejemplos recientes muy conocidos de funcionamiento pseudoconfluyente. El verdadero creyente es una persona que busca un movimiento o una causa para comprometerse con ella. La naturaleza exacta de esta causa es secundaria a la necesidad del verdadero creyente al asegurarse una identificación con ella para perder de ese modo su individualidad. Puede ser un comunista violento y después un fascista rabioso. Lo que necesita es comprometerse intensamente con sus creencias para que éstas llenen el hueco de su vacío yo. Entonces, toma todas sus decisiones y ordena su conducta en respuesta a los dictados del sistema en que se ha absorbido. La pseudoconfluencia es escapar de nosotros mismos.

Lo que vulgarmente llaman “tener el viaje organizado” es decir, que le digan a uno como debe sentir, o actuar y aceptarlo por cualquier razón es posible únicamente cuando existe en nosotros una predilección por la pseudoconfluencia. La vida se le organiza a quien lo permite; recibimos órdenes de acuerdo

con nuestra voluntad de suprimir nuestro proceso digestivo, gestalt y engullimos el punto de vista de nosotros mismos que tiene otra persona. (Obsérvese que se trata de una interacción. Tenemos que admitir que en esta transacción obtenemos la seguridad de ser niños mientras que el otro obtiene la seguridad de controlarnos).

La proyección surge de nuestra capacidad para aislar los aspectos del ambiente que nos resultan importantes como parte de la formación de una figura que satisfaga nuestras necesidades. Un aspecto preliminar de ello consiste en probar nuestro concepto de qué cambios necesitamos hacer en el ambiente si imaginando alteraciones en él. En el funcionamiento sano conservamos el conocimiento de que nuestras fantasías son obra nuestra y de que lo que existe no es lo mismo que aquello que fijamos en nuestras fantasías. En la proyección patológica, el límite de la distinción que hacemos entre lo que somos y lo que no somos, se pierde. Vemos el mundo como queremos que sea y después perdemos la pista de lo que hemos hecho al mundo exterior; llegamos a creer que la forma en que hemos imaginado las cosas, es la real. De esta manera, no vemos la bondad de la esposa y proyectamos en ella la frialdad de una madre.

Hay dos partes de la proyección, ya sea sana o patológica. En primer lugar, borramos la realidad y destruimos lo verdadero. Después, llenamos el hueco que hemos hecho con nuestra fantasía. En el funcionamiento anormal, dejamos de estar conscientes de lo que hemos hecho. La proyección enferma exige que evitemos cualquier responsabilidad por distorsionar la realidad. Por esta razón alineamos nuestros sentimientos de frialdad y se los atribuimos a la esposa. Nos deshacemos de nuestros sentimientos. Inconscientes de ello, no percibimos que hay aspectos importantes de nosotros mismos que ya no lo son y que el mundo que vemos es una invención de nuestro miedo. “Nos sentimos en una casa forrada de espejos y creemos que estamos mirando hacia fuera” (F.S. Perls, 1947, p. 158).

La necesidad de proyección se encuentra en nuestra sensación de que no podemos sobrevivir y poseer nuestras ideas y

sentimientos, porque nos amenazan con involucrarnos en situaciones que creemos que nos ponen en peligro. Por eso los negamos. Mediante el mecanismo de contacto proyectivo ponemos nuestra ira, nuestras demandas y nuestras capacidades en los demás. En vez de experimentar las propias necesidades o nuestras desilusiones, sentimos que nos exigen o que percibimos descontento a nuestro alrededor. En vez de tener conciencia acerca de nuestro propio poder nos sentimos incapaces de resistir la fuerte insistencia de los demás. Nos empobrecemos. Ya no experimentamos lo que hemos rechazado. Nos separamos de ellos y establecemos un límite entre lo que podemos aceptar como nuestro y lo que no. Ya no somos completos. Donde teníamos aspectos que no podíamos soportar llegamos a tener vacíos porque hemos vertido partes de nosotros mismos en el ambiente. Nos volvemos infantilmente desvalidos porque no podemos experimentar parte de nosotros mismos, y hasta ese grado, no podemos custodiarnos. Permanecemos inmaduros y dependientes.

En la introyección, como en la confluencia ingerimos sin digerir lo que está fuera de nuestros límites. Pero, así como la confluencia es una conducta de niño de pecho (una estrategia del modo del ello en la que prácticamente no existe la sensación de un yo distinto), la introyección es una función más discriminatoria. Es un intento más maduro, más preciso para manejar la ineptitud que sentimos. Es una estrategia del modo del ego. Tratamos de remediar nuestras incapacidades llenando los vacíos internos y adoptando actitudes y conductas discretas que creemos que nos ayudarán a sobrevivir. Por introyección, primero tomamos fragmentos y trozos de representaciones que esperamos que nos permitirán tratar con éxito las situaciones que nuestras respuestas espontáneas parecen no poder solucionar; después perdemos la conciencia de estar actuando.

Olvidamos que nos hemos puesto una máscara y pronto llegamos a olvidar que estamos tras ella. Creemos ser aquello que estamos representando.

En este caso, al igual que en la pseudoconfluencia, la adopción de la función es un pseudometabolismo. Lo que adoptamos y en lo que nos convertimos no se asimila en el yo. La dialéctica gestalt se deja de lado para que las nuevas formas que adoptemos no se enreden con nuestro yo esencial. En vez de estar integrados y unificados, tenemos estratos.

Introyectamos los orígenes de nuestra desgracia. Generalmente hay personas que parecen forzarnos a ser como desean. En un principio nuestros padres suelen ser la inspiración de nuestras introyecciones. Después, al depender de este modo de vida también suelen proceder de otras personas. Pueden ser individuos a los que queramos y a los que no queramos. En el primer caso nuestro deseo de suprimir el proceso gestalt es mayor, pues estamos ligados a esas personas por el deseo de conservar su afecto. Lo esencial para que se produzca la introyección consiste en que se les considere o sean ellas quienes estén en el control de la situación y, por tanto, de nosotros. Nos dominan. Ellos ganan, nosotros perdemos. Nos convertimos en traidores identificándonos con el enemigo. No podemos vencerlos y nos unimos a ellos para adquirir el poder que poseen o el que les atribuimos. Nos pasamos al otro lado, al partido en el poder o a la valencia ganadora.

Igual que todos los recursos de este funcionamiento alterado, esta maniobra nuestra no nos satisface. Hemos sobrepasado a las necesidades y al proceso del yo tratando de lograr su realización. Necesitamos comer los alimentos específicos que exige la autorregulación del organismo y tenemos que morderlos, masticarlos, digerirlos y absorberlos. En la introyección no hacemos nada de esto. Tragamos los trozos pequeños y grandes de conducta tal cuales, convirtiéndonos en la “personalidad como si” de Helene Deutsch. Siempre estamos actuando y ninguno de los papeles que hacemos tienen verosimilitud o fuerza porque están fuera de contacto con nuestra energía. Las introyecciones no bastan porque no hemos aprendido a enfrentarnos sino sólo a copiar. Los cambios del medio nos ponen frente a circunstancias nuevas y sólo contamos con un repertorio añejo

de movimientos viejos recuperados de situaciones sin terminar y de conflictos sin resolver.

Otro aspecto del funcionamiento defectuoso del modo del ego es la retroflexión, manifestación patológica del autocontrol. La retroflexión es nuestra solución a nuestra renuencia o incapacidad para actuar enérgicamente y en forma decisiva en el medio. Volvemos nuestros actos contra nosotros mismos y evitamos el contacto con los obstáculos. En la retroflexión, el ambiente sobre el que ejercemos la acción somos nosotros mismos.

Mientras que la introyección y la pseudoconfluencia son alteraciones de los primeros aspectos del proceso gestalt, la proyección y la retroflexión son interrupciones que tienen lugar en sus etapas más avanzadas cuando hemos formado más claramente la figura-fondo. El resultado de la retroflexión a menudo no es ninguna acción. Reprimimos nuestro impulso y el resultado es la inmovilidad. Sin embargo, esta inmovilidad no es la solución. Es la tensión de oponentes de igual fuerza los que actúan uno en contra del otro. Físicamente, la musculatura contraída es una armadura del cuerpo. Emocionalmente se puede observar en la acción opuesta el resentimiento de culpa, que otra vez nos vuelve inactivos. Cognoscitivamente, puede ser una persistencia de la introspección que contrarresta e inhibe nuestra conciencia; en vez de entrar en contacto con el ambiente nos ponemos en contacto con nuestra mente.

La retroflexión es una perversión de la regla áurea. Nos hacemos a nosotros mismos lo que desearíamos hacer a los demás. Por ejemplo, nos culpamos por las desilusiones que hemos padecido como resultado de la actividad de los demás. O, enojados, nos mordemos las uñas en vez de morderle la cabeza al otro.

Hemos visto que el trastorno de la salud precisa que el yo funcione con el estilo agresivo del ego. Se observa claramente en casos como los de retroflexión, introyección y proyección, pero es igualmente válida para la pseudoconfluencia porque la capacidad del yo de mantenerse a sí mismo en el estilo del ello

y en contraindicación con las exigencias del funcionamiento libre, es un resultado del modo ego del yo. Solamente que el ego es enérgico y afirmativo; el modo del ello en contraste a aquél, es acomodaticio.

Esta interrupción básica del proceso figura-fondo, precursora de todo funcionamiento enfermo se llama egotismo. Sus contrarios sanos son los funcionamientos del ego consciente y decidido. En la enfermedad, el egotismo es la deliberación empleada contra sí mismo. Su satisfacción reside en el control y en la victoria. El egotismo es el elemento común en todas las formas que adopta nuestro deterioro. La satisfacción del egotismo es diferente de la satisfacción de la autorregulación del organismo. La victoria (hacer que las circunstancias sean como deseamos y dominen el proceso gestalt) no es conducta integrada. Integrados, somos más alegres y el resultado es la solución no la victoria.

El egotismo también nos da una sensación falsa y engañosa de nosotros mismos. Perdemos la noción de nuestras proporciones exactas en relación con los demás y el mundo natural. Nos volvemos arrogantes e impresionados por nuestra propia fuerza. En el egotismo perdemos el contacto con nuestro ser como arte del fluir de la vida. Sabemos ante todo cómo podemos controlar, manipular y vencer.

El resultado del egotismo es que nos colocamos en el centro de la vida. Orgullosamente nos consideramos como la medida de todas las cosas, falso humanismo de aislamiento y del “dar y recibir” del ambiente. Nos convertimos en soberanos y nuestro dominio somos nosotros mismos y todo lo que entra en contacto con nosotros.

Todos estos tipos de contacto son característicos del funcionamiento anormal. Al persistir se vuelven parte de nuestra segunda naturaleza y del enfoque erudito de nuestro vivir, el cual llega a estar tan incrustado en nosotros que lo experimentamos como natural. Su variedad nos permite interferir en el proceso gestalt en cualquier fase de él. También se pueden usar combinadas. Por ejemplo, podemos proyectar la introyección de que

deberíamos ser refinados y racionales; entonces veremos nuestro ambiente como controlado y a nosotros fuera de dicho control.

Mientras tengamos que reducir nuestra excitación y nuestro contacto, estos tipos de contacto y de compromiso serán nuestros, puesto que son lo que consideramos posible hacer con una conciencia reducida. Son las adaptaciones de que somos estructuralmente capaces dadas las limitaciones que nos hemos puesto. Y seguimos con ellas porque por muy poco satisfactorias que nos resulten llegamos a experimentarlas junto con la experiencia que nos proporcionan de cómo somos. Hay que recordar que enfermos siempre buscamos formas de afirmarnos nuestra existencia y hacer que las cosas trabajen para nosotros y lo hacemos mediante actividades que promueven la experiencia de la importancia central en lo que estamos haciendo. Este es el aspecto esencial del funcionamiento anormal. Aunque son conductas aprendidas y habituales llegamos a aferrarnos a ellas y a defenderlas como si fueran órganos vitales, porque parecen impedir nuestra destrucción y afirmar nuestra existencia. Como no estamos en contacto con el presente seguimos sintiéndonos en peligro. Al sentirnos en peligro no podemos ceder a las demandas del medio y a la figura en formación. Por tanto, nos asimos, controlamos y dominamos nuestro propio yo y el resto del medio.

La evidente ironía consiste en que al tratar de hacer que las cosas funcionen, aseguramos que no logren hacerlo. Al tratar de encontrar nuestra satisfacción, nos frustramos; y al intentar ejercer control sobre nosotros mismos y el medio nos volvemos incontrolables. Así es como llegamos a sentirnos extraños. No podemos dejar de beber, fumar droga, comer, pensar o trabajar. Herimos a los demás aunque realmente no deseamos hacerlo y de algún modo no podemos ser felices. Tenemos estallidos de mal carácter y queremos que todos a nuestro alrededor sonrían. Queremos que todos sean libres como nosotros y estamos dispuestos a matarlos si no quieren ser libres como nosotros e inclusive entonces, no podemos obligarlos. Y por supuesto también nosotros no somos libres.

Trastornos del yo

De acuerdo con el modelo del yo delineado en los capítulos anteriores, la fase inicial de deterioro que estorba a la espontaneidad distorsiona las modalidades del yo y su interacción, interrumpiendo nuestro contacto con el medio. En vez de pasar con fluidez de uno al otro, el resultado consiste en que el yo se polariza en la excitación del modo del ello y la estructura y decisión del modo del ego. El resultado es una caricatura de estos dos aspectos del yo (una distorsión de nuestro funcionamiento libre y una distorsión del deliberador) pues ambos modos se transforman al estar alejados de su interacción normal, íntima y equilibrada. En vez de ser los componentes indivisibles de una gestalt, distintos pero integrados, se colocan uno frente a otro. Como ya no son modos alternativos y coordinados del yo, son sus partes opuestas. Se convierten en el yo en conflicto, un ego defectuoso y un ello también defectuoso que actúan contradictoriamente.

Otra forma de entender este importante concepto es considerar el yo como compuesto de energía, excitación, estructura o forma. Son los dos lados de la moneda que forman nuestro yo integrado. Un lado, el modo del ello, se caracteriza por su energía, flujo, excitación y tranquilidad. En forma sugerente es pasivo, naturaleza, pasión, femenino y adaptable. El otro lado, el del modo del ego, se caracteriza por su estructura, forma y decisión. En forma sugerente es activo, consciente, canalizador, cognoscitivo, masculino, agresivo y centrado en el yo.

En un funcionamiento sano, a menudo es imposible separar sus aportaciones. Pero no desearíamos hacerlo porque sería representarlos erróneamente subrayando su especificidad cuando en realidad es precisamente su integración la que es de suma importancia para la salud. Inclusive resulta confuso hablar de estos modos porque lo que vemos y experimentamos es sólo cambios de la calidad del funcionamiento del yo. A veces (como al aprender a pintar o a conducir un coche) la decisión es más sobresaliente; otras veces (en el sueño y en estados

hipnagógicos, al bailar o reír) la pérdida de excitación es más prominente.

Lo que mantiene al yo integrado es lo que nos conserva sanos: vivir en el presente, en el ahora. Viviendo en el ahora nuestras funciones de contacto son adecuadas y de este modo todas las partes pertinentes del medio influyen en la experiencia y en el proceso de formación y destrucción de la gestalt. Este contacto amplio con nuestro yo y con el ambiente es el que mantiene los modos del yo en mutua armonía. La situación controla.

Entonces, la precondition para la anormalidad es una pérdida del contacto con el medio, porque lo mismo que el contacto unifica al yo, la falta de contacto realiza su destrucción. El contacto es como la gravedad: relaciona las cosas; las centra y las integra. Perder contacto es como estar en una cámara sin gravedad o conducir sobre hielo: un movimiento que sólo nos haría cambiar de carril en la autopista, nos envía girando; al tratar de corregir la dirección nos sobrecompensamos y empezamos a dar vueltas en dirección opuesta. El yo se distorsiona de la misma manera cuando se disminuye el contacto. Sus modos (sus direcciones) se vuelven exagerados. Nos hacemos grotescos, torpes y descontrolados.

Según esta descripción, la anormalidad es la falta de una buena coordinación entre estructura y energía. Demasiada estructura para la excitación es la represión, falta de vida, una conducta pomposa y ceremoniosa; una estructura excesivamente pobre se traduce en una conducta guiada por los impulsos, representaciones, rarezas, falta de continuidad. Y cuanto mayor sea la pérdida de contacto con el medio, mayor será la coordinación de los modos del yo.

En el extremo del desequilibrio de los modos del yo encontramos lo que se llama esquizofrenia y la sicosis, o sea los trastornos más graves. Su precondition es que nuestro contacto con el ambiente disminuya seriamente. Se aniquila la propiedad de dado de la experiencia. En su lugar, nos sentimos principalmente en contacto con nuestras fantasías, pensamientos, ideas y delirios, es decir, con la zona intermedia de nuestros procesos men-

tales. Esta pérdida de contacto permite una interrupción grave similar en la coordinación de los modos del ello y del ego provocando una contienda en la que nosotros mismos constituimos el campo de batalla. Un resultado posible consiste en que en el tercado de la energía de nuestros impulsos y la fuerza de nuestra voluntad decidida, la excitación sobrepase a nuestra capacidad de contenernos. Perdemos el control. No podemos obligarnos a hacer lo que desearíamos. Hacemos todo lo posible por impedir el funcionamiento libre, pero la presión de nuestra interferencia con la excitación es demasiado grande para la escasa capacidad del modo del ego. Por defecto y puesto que somos incapaces o indecisos para regresar al libre funcionamiento, el estilo del yo se va haciendo predominantemente el del modo del ello.

“En la sicosis la energía es incontrolable. En vez de diferenciarse y distribuirse, sale en forma de arrebatos”. (F.S. Perls, 1969a, p. 135). Con un contacto escaso, se exagera la relajación de los límites del funcionamiento del ello. Prosperan la introyección, la proyección, la confluencia y los estilos de contacto que dependen de nuestra confusión con el exterior. Debemos reconocer en lo anterior una descripción general de los aspectos de los trastornos extremos que se caracterizan por conducta descontrolada.

Otras alteraciones avanzadas obtienen su característica primordial de la misma extinción de la realidad y una dominación casi completa del yo por el modo del ego. Nos volvemos “centrados alrededor del yo” en casos que van desde la megalomanía hasta la paranoia, tercios y deliberados hasta la obsesión y compulsión. Nuestros límites aparentemente están fijados, aunque las funciones de contacto se transforman en delirios. No somos exuberantes sino severos y controlados y dolorosa y acerbamente egocéntricos. (A veces, como en la histeria, los modos del yo están alineados paralelamente; en este caso, el contacto consigo mismo está prácticamente borrado y sustituido por el contacto entre la zona intermedia y la externa).

Debemos hacer notar sobre este punto, que estos estados no son estáticos. Al luchar para encontrar un modo de funcionar

mejor nos movemos entre estos distintos desequilibrios de los modos del yo. Nuestra capacidad de hacer contacto se puede también alterar un poco de vez en cuando y permitir una conducta más unificada. Aunque ello no significa un regreso al funcionamiento libre, sí implica que estos estados de funcionamiento anormal no son fijos.

También debemos resaltar que el funcionamiento caracterizado por una preponderancia del modo ello del yo, generalmente es más extremado y más trastornado que aquel en que persiste el modo del ego. El dominio del modo del ello abunda más en los trastornos graves que el dominio del modo del ego. En general, parece que puesto que un ego viable nos permite manejar nuestro contacto con el medio, tenemos más capacidad para moderar nuestro trastorno si el modo del ego está bien desarrollado. Desde el punto de vista del desarrollo, el modo del ego se presenta en una fase posterior en la formación del yo; por tanto, en general, los trastornos en los que domina el modo del ego indican un desarrollo más equilibrado que en aquellos en los que adopta un papel inferior.

Sin embargo, para muchos de nosotros, las raíces más lejanas de nuestro funcionamiento alterado se encuentran en el fondo. En la superficie se encuentran los estados de compromiso llamados “normalidad” y “neurosis,” en los que en una dirección podemos observar nuestra salud y en otra, ver los trastornos graves. El atolladero depende del punto desde el cual nos veamos. Participamos de la realidad y las ilusiones. No se ha roto nuestra unión con lo real aunque hay aspectos importantes del fondo que se nos escapan. La zona de contacto con los elementos del medio modera los modos del yo y obliga a la interrelación. En general, cuanto más contacto tengamos con la realidad, más sanos estamos; y cuanto menos adecuados sean nuestros procesos de contacto, más fácilmente escapan los modos del yo en compañía de nuestra zona intermedia.

Así se pueden alcanzar las formas extremadas que se encuentran en la llamada sicosis, o puede haber una escala de desarreglos que nos hurten nuestras vidas aunque nos mantengan

fuera de los manicomios, hasta llegar a las desilusiones y vacío de la normalidad y del asunto inconcluso y la conducta disfuncional del más sano de nosotros. De cualquier caso que se trate dentro de esta escala, el proceso de la alteración siempre es el mismo: una interacción de la interrupción de nuestras funciones de contacto con una desorganización de los modos del yo.

En los ejemplos más moderados de la disfunción del organismo, el patrón es el mismo. Hasta el grado en que el modo del ego es incapaz de dirigir la excitación del organismo después de haber prohibido el funcionamiento libre y trastornado nuestro contacto, estamos “guiados por el impulso” actuando y hablando de una manera que nos sorprende a nosotros y que resulta inadecuada a los demás. Quizá seamos violentos con explosiones del mal genio cuando no podemos controlar algo. Nos “proyectamos” siempre verbal o físicamente; los sistemas de manipulación y de expresión no se mantienen en contacto con los centros y el modo del ego no es suficiente para contener la excitación de nuestro asunto inconcluso. Por otra parte, si el modo del ego está suficientemente desarrollado de tal manera que podemos dominarnos en gran parte, nuestros actos espontáneos e inapropiados se reducen al mínimo. En vez de ello nos inhibimos y sólo somos correctos y de buenos modales. Quizá actuemos mentalmente por medio de fantasías y un incesante pensar. El pensamiento inútil y ajeno al proceso de satisfacción de nuestras necesidades es el único acto espontáneo que nos permitimos.

Podemos ver que estos polos todavía reflejan los modos del yo; sólo la cualidad de la distorsión es diferente. Cada uno de nosotros suele tener tendencia a uno u otro modo la mayor parte del tiempo, según nuestro pasado, capacidad, problemas y circunstancias. Por supuesto, todos éstos cambian y especialmente las últimas. Y cuando sucede tal cosa, el equilibrio de nuestras inhibiciones y de nuestra energía también cambia. Si estamos tensos quizá agravemos este estado. Nos volvemos herméticos, propensos a estallidos, violentos o raros. Si rutinariamente somos dominados por el funcionamiento del modo del ello, una

crisis probablemente aumente nuestra actividad energética y extraña; o quizá sencillamente nos detengamos, catatónicos. Cualquier cosa parece mejor que ese caos.

El desarrollo del deterioro

Para mayor claridad vamos a delinear las fases de la iniciación del deterioro o enfermedad. Empezaremos con el funcionamiento libre y la interacción entre nuestros impulsos, actos y el ambiente. Este es el nivel de contacto de autenticidad y salud.

El primer paso en nuestro deterioro consiste en movilizar el yo para mantener el modo del ego en función y lo usamos para actuar en contra de nuestros propios impulsos frenando el movimiento de formación de la figura. En este punto, nos estamos poniendo una armadura para defendernos de nuestros impulsos. Como parte de este suceso, estamos interrumpiendo nuestro contacto con el campo, desviando de la conciencia cualquier cosa que pueda acrecentar nuestro impulso; nos desensibilizamos. F.S. Perls llamó a esta fase el nivel de implosión. “El nivel implosivo es aquel en que las energías que se necesitan para vivir se congelan y se cercan sin utilizar”. (1970*b*, p. 241). Lo hacemos congelando partes de nuestras facultades sensoriales y manipuladoras hasta que se inmovilizan.

La capa implosiva es el nivel de reacción contra el yo. Es el punto de autoalineación en el que el modo del ego se impone en el organismo. Como tal, es el punto en el que empezamos a tratar a nuestro yo como un objeto. Obtenemos algo de nuestros procesos ejerciendo acción en nosotros mismos. En vez de formar una unidad con nuestro cuerpo y nuestros sentimientos, los manejamos para dominarlos. Aplicándonos la implosión a nosotros mismos tratamos de suspender nuestra actividad. Nuestra excitación que fluye es sometida a una especie de compresión al levantar una defensa contra ella.

En este punto hemos enfrentado la tesis de nuestra espontaneidad con la antítesis de nuestro miedo. Nuestro movimiento hacia la formación de la figura tropieza con nuestra

autorrestricción. En el desarrollo del estado enfermo, la dialéctica de la espontaneidad contra la inhibición, no conduce a la síntesis. En vez de ello nos obligamos a detenernos. Las fuerzas de nuestro movimiento y de nuestra restricción se contraponen igualmente como caballos aparejados que tiran en direcciones opuestas. Esta fase de inmovilidad es la dificultad insuperable.

En esta fase de desavenencia irreconciliable hay poca actividad, pero mucha tensión. Nuestra excitación se enfoca en el conflicto que exteriormente nos vuelve inertes. Nos encontramos encerrados en el punto de nuestro conflicto. No podemos seguir adelante porque tenemos miedo de las consecuencias y no podemos retroceder porque tenemos necesidades, deseos e intereses que queremos satisfacer. Es el punto atascado.

Aunque no encontramos la forma de salir del atolladero todavía tenemos que seguir nuestra vida, así que hacemos soluciones de parada-brecha que nos permiten funcionar de manera parcial. Además, el atolladero es un lugar desagradable, lleno de tensión y de frustración. Estas condiciones unidas provocan el nivel de funcionamiento que creamos para salir de la situación, pasando así a la segunda fase del deterioro.

Hay que recordar que el atolladero es el resultado del conflicto sin resolver entre nuestra preocupación por el funcionamiento libre de las necesidades y la apreciación de lo que podemos hacer y sobrevivir. El primer requisito del nivel de funcionamiento que nos construimos para salir del atolladero consiste en que no afecte a este último. Como es una experiencia extremadamente difícil y debilitadora encontrarse en el atolladero, desarrollamos una fobia hacia éste. Empezamos a intentar evitar circunstancias, pensamientos y actividades que excitarán a los elementos de nuestros conflictos; porque si sucede tal cosa, también excitarán a su oposición y de nuevo nos encontraremos divididos de forma irreconciliable y dolorosa.

La exposición razonada de la siguiente etapa de nuestro deterioro es que debe distraernos de las cosas que nos resultan más importantes. (Que es lo que realmente es el asunto sin terminar). En otras palabras, el nivel de funcionamiento que

creamos para evitar nuestro atolladero ha de ser trillado, insulso e insignificante y al mismo tiempo debe permitirnos manejar el medio de tal manera que no tengamos que enfrentarnos a nuestros temas más importantes. Nos volvemos falsos y jugadores.

Este nivel fóbico y falso se convierte en el que presentamos a los que nos ven, y aquel en el que tratamos de vivir. Es el nivel de representar papeles sin saber que somos actores y de controlar a las personas y a las cosas. Es el nivel de jugar, en este estado superficial de anormalidad, hay poca espontaneidad, pocos sentimientos genuinos, poco contacto. Es razón de existir de este estrato. El objetivo de este nivel superficial de funcionamiento deteriorado es el de evitar la autenticidad, puesto que ésta conduce inevitablemente al resurgimiento de nuestros conflictos. (Al mismo tiempo completaremos el artificio de esta fase enmascarando lo falso. Queremos sentir que somos y parecemos genuinos y espontáneos).

En vez de tratar nuestros conflictos verdaderos, creamos unos internos. En lugar de resolver los problemas verdaderos, nos quedamos involucrados en los falsos que fabricamos. Es sintomático del deterioro estar en conflicto con nosotros mismos. Pero en este nivel falso, los conflictos a los que nos enfrentamos son artimañas para apartarnos de la frustración vacía y sin esperanzas del atolladero. El objetivo del conflicto falso es evitar e interrumpir la excitación de la figura en formación. Como dijo Freud, "si se tienen dos sirvientes peleando ¿cómo espera lograr trabajar?" (En Perls, 1951, p. xiii).

Nos culpamos o culpamos a los demás. Nos humillamos o humillamos a los demás. Alternativamente nos sentimos rencorosos y culpables, a veces virtuosos y a veces pecadores. Damos vueltas y más vueltas sin provecho ni objetivo puesto que las mencionadas artimañas no conducen a la solución de nuestra desesperación. Los conflictos nos impiden lograrlo y nos mantienen en la zona intermedia. Apartados de nuestras funciones de contacto, estas polaridades no tienen base en las necesidades actuales ni en las exigencias de la situación. El conflicto es un pseudoconflicto, una añagaza. Todos los componentes de la

gestalt en formación que nunca alcanzan ninguna resolución son creaciones de nuestra zona intermedia. Las introyecciones entran en conflicto una con otra o con las concepciones de nuestras necesidades. Nada es real. En el campo de batalla de nuestra sique los sentimientos maternos que reprimimos dicen: “no debes hacer infeliz a nadie”, y nuestras necesidades idealizadas responden con petulancia infantil: “puedo hacer lo que quiero”. Etcétera, etcétera.

TERAPIA: RESTABLECIMIENTO DEL DESARROLLO

*Podía haber cocido su arroz antes
Es demasiado claro y por tanto difícil de ver
Un tonto una vez estaba buscando un fuego
Con un farol encendido
Si hubiera sabido lo que era el fuego.*

—Mu-Mon, *La puerta sin puertas*

Las teorías del cambio proceden de nuestra comprensión de lo que existe y de lo que es posible. En el caso de los eventos humanos, las teorías tienen su origen en la comprensión de la naturaleza de los seres humanos, en el proceso del desarrollo humano y en las formas en que se desorganiza nuestro funcionamiento.

En la terapia gestalt prestamos mayor atención a los detalles de nuestra existencia y a las maneras de vivir nuestras vidas. El juicio que de ello hacemos consiste en que nuestro funcionamiento sano se altera por la interferencia en algunos aspectos del proceso gestalt. De idéntico modo a como las observaciones originales provienen de nuestro interés en el proceso del ser humano, así también sucede con el marco para la comprensión y aportación del cambio.

A continuación empezaremos a describir el método gestalt para restablecer la salud del ser humano: la terapia consiste en recuperar el proceso gestalt y hacernos capaces del funcionamiento libre.

En general

Como hemos visto, la interferencia primordial en el proceso de nuestras vidas es la disminución de nuestra conciencia. Conciencia es nuestra experiencia de lo que nos está sucediendo y la disminución de la conciencia empobrece el proceso gestalt. Todas las anormalidades que discutimos en el capítulo anterior brotan de este trastorno inicial.

Fuera de contacto perdemos la capacidad de resolver los problemas de nuestra vida y de encontrar las satisfacciones que necesitamos. El lector recordará que la persistencia de la conducta de crisis disfuncional mucho tiempo después de ser pertinente, es el resultado de eliminar esa conducta de nuestra conciencia por medio de la supresión y la represión. El primer paso consiste en estar consciente de lo que nos estamos haciendo.

Ya hemos visto que la terapia gestalt entiende que el organismo que funciona libremente es capaz de enfrentarse en forma adecuada a los problemas de la vida siempre y cuando se mantenga en contacto completo con estos problemas y sus propias posibilidades de captar y organizar el medio. La terapia consiste en llevarnos a un contacto más estrecho con el ambiente y con una mayor conciencia del presente.

Estar consciente del presente significa que ya no hay lugar para el sistema de la zona intermedia de fantasías y distracciones que caracterizan a la alteración. Estar conscientes del presente significa que estamos totalmente involucrados en cada paso del patrón que se desenvuelve con objeto de satisfacer nuestras necesidades y que llamamos dialéctica gestalt. La terapia consiste en aprender a estar conscientes de todos los aspectos del proceso gestalt desde el fondo, sin diferenciar hasta los comienzos de la destrucción, la polarización de los elementos del campo, su unidad en la nueva figura y su temporalidad al hacer una situación nueva y la satisfacción final y recaída en la indiferencia.

El estar consciente del presente y el estar totalmente en él asegura que el yo está funcionando como pensaba hacerlo. El yo somos nosotros, somos la acumulación de nuestras

experiencias, nuestra herencia y las predisposiciones. Al ampliarse nuestra conciencia el yo se aproxima más a la plenitud y suficiencia.

En la terapia gestalt lo hacemos prestando atención a cómo vamos realmente viviendo nuestra vida. La terapia es una investigación de cómo funcionamos en el mundo y cómo podemos funcionar más a tono con nuestra naturaleza. Antes que nada es un estudio de las maneras de resolver los problemas o de fracasar en su solución y cuya finalidad consiste en aumentar nuestra comprensión acerca de ellos y después hacer un enfoque experimental cuidadoso que permita cambiar nuestro funcionamiento para hacerlo más satisfactorio. En la terapia examinamos el funcionamiento del yo y creamos formas de aumentar el alcance y la destreza de sus aspectos.

En las pocas palabras, mi teoría es la siguiente: las situaciones difíciles originan los pensamientos deseados y mágicos, la manipulación científica, la propaganda y la filosofía del libre arbitrio; en resumen, lo deliberado en vez de lo espontáneo. La conducta humana cuando resulta inconveniente para una persona o grupo tiene que cambiarse, pero la conducta pazuata no es la sustitución adecuada que impide la actitud espontánea. Los instintos como fuente de conducta indeseable no se pueden eliminar, sólo sus expresiones se pueden modificar o aniquilar. Es la expresión y ejecución de las necesidades del organismo y de la personalidad biológica original, lo que paraliza. En consecuencia, el individuo moderno tiene que ser resensibilizado para lograr la integración.

(F. S. Perls, 1948, p. 570).

El objetivo de la terapia es el de lograr suficiente integración para llevar a cabo los procesos del desarrollo nosotros mismos. No existe ninguna forma con la que se puedan resolver los conflictos de una vez y para siempre y la terapia gestalt no exige que completemos todas las soluciones que no seguimos en el

pasado hasta el momento de nuestra satisfacción. La terapia tiene éxito cuando somos capaces de mantenernos en contacto con el medio en las emergencias y cuando somos capaces de resolverlas. El propósito de la terapia no consiste en solucionar los problemas de nuestra vida; eso es asunto del vivir. El objetivo de la terapia es el de tratar acerca de nuestra incapacidad para enfrentarnos satisfactoriamente a las circunstancias de la vida y descubrir los recursos de nuestro yo que nos permitan desarrollar las nuevas soluciones que necesitamos para enfrentarnos a las demandas de nuestras necesidades y al ambiente.

Los conflictos resueltos en la terapia son nuestros conflictos internos, mas no los que sanos constituyen la sustancia de nuestras vidas. Los conflictos internos son divisiones en la unidad del yo, batallas sobre quiénes somos, sobre lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer. Cuando existen nos imposibilitan abordar los problemas con facilidad. Estas son las razones de la existencia de la terapia gestalt y se limita a ellas.

Por tanto, el yo es el foco de atención en la terapia gestalt. La actuación del proceso gestalt es lo que nos interesa en la terapia. El problema reside en que, enfermos, no podemos coordinar el campo para lograr la satisfacción y conseguir terminar el proceso. Las normas sociales y los sucesos no se tratan en la terapia, porque no están al alcance del cambio terapéutico. Tampoco están sometidos a alteración nuestros procesos naturales. Como hemos visto, no se pueden cambiar, sino sólo aceptar y adaptar o reprimir y sofocar. De hecho, el foco, el objetivo y la dirección de la terapia gestalt es la integración de nuestro funcionamiento instintivo en la existencia del organismo total en el mundo.

Conforme la terapia nos unifica, libera al carcelero y al prisionero. Libera la energía contenida en las diferentes partes en conflicto en nuestro interior, energía que después se puede emplear en nuestras vidas. Hemos sido nuestros propios opresores y la excitación de nuestro yo espontáneo ha quedado encerrada hasta la inmovilidad o el artificio por nuestro miedo. La terapia nos devuelve a la vida. "Todo crédito es una deuda,

una transferencia de alguna parte. La naturaleza lleva su contabilidad por partida doble". (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. 47).

La terapia es el proceso de aprender a aceptarse uno mismo. En ella tratamos de sustituir nuestros sueños y fantasías por un funcionamiento del organismo total. Para hacerlo empezamos por aceptar nuestra situación presente sin importar lo difícil que ésta sea.

En la terapia enfrentamos los hechos de nuestras vidas que nos hemos ocultado. La tarea consiste en ayudar a aceptarnos tal como somos.

"El cambio se presenta cuando uno llega a ser lo que es, no cuando trata de ser lo que no es". (Beisser, 1970, p. 77). Llegar a ser lo que somos es estar conscientes de nosotros mismos en este momento. El cambio es una función que no consiste en hacernos diferentes de lo que somos ni en resistir nuestros impulsos. Se origina cuando somos completamente nosotros. Las cosas cambian al ser descubiertas. Al traer a nuestra conciencia aquello que constituye nuestra existencia en ese momento de nuestras vidas, hacemos posible el cambio. Nuestro proceso de vivir es de cambio y desarrollo continuos. Para ser parte de este proceso se requiere conciencia de nosotros mismos y contacto con todos los momentos presentes de nuestra existencia. Si estamos despiertos y alerta podemos desarrollarnos y cambiar. Si nos volvemos conscientes de que parecemos incapaces de encontrar una solución adecuada; esa conciencia también es necesaria para que podamos avanzar hacia la resolución evasiva de nuestras dificultades. La conciencia de sentirse sin salida, si es una conciencia total, acarrea la nueva solución.

Es así que el proceso de la terapia es un proceso de expansión de nuestra conciencia de tal manera que nuestro funcionamiento natural se puede restablecer. De esta manera recuperamos el funcionamiento libre.

Hay dos aspectos claros en el proceso de la terapia: descubrir nuestro funcionamiento actual y descubrir las formas de sustituirlo con medios más adecuados para satisfacernos. El

primer aspecto es el de ocuparnos de la fenomenología de nuestra conducta presente. Primero debemos encontrar qué es lo que nos hemos hecho a nosotros mismos y que constituye nuestra segunda naturaleza de funcionamiento defectuoso.

En este aspecto de la terapia entramos en contacto con el asunto inconcluso que tenemos y por qué lo hemos mantenido en estado latente. El objetivo no consiste en destruir nuestra capacidad de ejercer el tipo de control que ejercemos en nosotros mismos en estado alterado, sino en poder lograr el control de que disponemos para elegir si seguirla o alterarla. Por supuesto, sabemos que este autocontrol retrasa nuestro desarrollo y satisfacción y el descubrimiento acerca de los medios que usamos para que suceda probablemente provocarán su transformación. Pero este no es el objetivo de este aspecto de la terapia. Aspira más modestamente a proteger nuestros actos y a hacer que nuestra autoconquista llegue a nuestra conciencia.

Otra forma de exponer el tema consiste en decir que la terapia se propone antes que nada llevarnos a una aceptación de nosotros mismos. Su objetivo inicial es el de devolver a nuestra conciencia las actitudes y conductas que nos constituyen en el momento presente.

El objetivo es cambiar sólo nuestra conciencia, no nuestros actos. En realidad no podemos descubrir qué somos si empezamos por cambiarlos. Sin embargo, también hemos dicho que el devolver nuestra conducta presente a nuestra conciencia se traducirá en una renovación del proceso gestalt de cambio. Y así será porque generalmente encontramos que lo que estamos haciendo no nos satisface y nuestras restricciones para actuar contra la formación de las figuras que deseamos hacer no se basa en ninguna necesidad presente. Encontramos una disparidad entre las necesidades presentes en nosotros (un polo de nuestro conflicto interno) y las formas con las que nos enfrentamos a ellas o dejamos de hacerlo. De esta conciencia inicial de lo ineptos que somos pasamos a empezar intentar cambiar nuestros actos para hacerlos más congruentes con nuestras necesidades.

Otro descubrimiento presente en el proceso de expansión de nuestra conciencia consiste en que no necesitamos lo que creíamos que necesitábamos. Nos encontramos con que nuestras necesidades son más sencillas y más realistas que lo que nuestras frustraciones nos han hecho creer. En otras palabras, entrar en contacto con nuestro problema inconcluso no nos convierte necesariamente en ambiciosos voraces y víctimas de nuestros apetitos.

Una gran parte de lo que encontramos en esta fase es que hemos admitido a entremetidos extraños, es decir, reglas sociales y prohibiciones comunes que hemos impuesto a nuestros propios impulsos sin digerirlos y los hemos transformado haciéndolos nuestros.

Estamos obedeciendo órdenes, haciendo lo que nos dicen que hagamos como niños buenos. En general nos damos cuenta de que estamos fuera de contacto con nuestras necesidades y con la interacción organismo-medio o con el proceso figurafondo.

Podemos pensar en esta actividad terapéutica, literalmente, como si fuera un lavado de cerebro o como se espera en la terapia gestalt, lavado del organismo. Experimentando cómo actuamos, sentimos y pensamos, empezamos a dejar salir los patrones de conducta y de pensamiento que hemos aprendido en la adversidad y que se nos han quedado fijados y empezamos a acercarnos al proceso más sencillo de autorregulación del organismo. Al librarnos de nuestros impedimentos para perseguir nuestros intereses nos libramos de nuestros conflictos internos y de nuestra conducta autodestructora. Al ocuparnos de la fenomenología de nuestros actos presentes, empezamos a reafirmar el control del organismo en ellos y así somos capaces de alterarlos como mejor nos convenga.

Otro aspecto relacionado de la terapia consiste en probar nuevos modos de pensamiento y de acción para sustituir los que empezamos a encontrar inadecuados. Ahora que hemos empezado a interrumpir nuestra conducta enferma, ¿cómo vamos a sustituirla?

Procedemos por ensayo y error. Acudimos a nuestro yo en busca de impulso para nuevas direcciones y ponemos a prueba los pasos que en terapia se dirigen en esa dirección; así es como descubrimos incrementos sucesivos en nuestro enfrentamiento con el campo en el sentido de nuestra satisfacción. Este es el aspecto experimental de la sicoterapia gestalt.

El lector notará que estas dos facetas generales del proceso terapéutico son aspectos del proceso gestalt descrito anteriormente. La prueba es un elemento intrínseco en la formulación de una figura, una conciencia presente es el contacto adecuado necesario para la formación de la figura. En la terapia estamos restableciendo nuestra capacidad de formar y seguir nuestras figuras.

No debemos llegar a la conclusión de que estos dos aspectos de la actividad terapéutica (entrar en contacto con el yo actual e inventar conductas nuevas) siempre se presentan en el orden en que se presentaban. A menudo suceden como se describieron, pero ese orden no es inevitable y al lector se le advierte que no imagine resoluciones claras y precisas para dificultades que se han formado con tanta intensidad, desilusión, sufrimiento y tenacidad. El cambio terapéutico es una actividad cooperadora en la que interactúan el contacto y la invención para restaurar el funcionamiento sano. Pueden presentarse en el orden descrito anteriormente o al revés, o (más a menudo en la complejidad del proceso real) alternados y combinados. Por ejemplo, podemos intentar con nuestra fantasía hablar a alguien que nos ha intimidado como resultado de un conocimiento que surge del hecho de que en el pasado hemos tenido miedo de decirle lo que queríamos. Pero ahora, en el apuro seguro de la situación terapéutica nuestro deseo contrarresta a nuestro temor. Sin embargo, cuando hablamos experimentamos nuestras palabras como vagas, el tono de nuestra voz como quejumbroso y apolo-gético y percibimos que hablamos en forma difusa y con dificultad. Por esta razón nos ocupamos de nuestras dificultades para decir lo que queremos y quizá entonces descubrimos un vocabulario más apto. Quizá hayamos observado que conteníamos

el aliento al hablar y que por esto no contábamos con un apoyo fisiológico en nuestro intento. Quizá somos capaces de respirar más profundamente y lo volvemos a intentar.

En este ejemplo, podemos observar la alternación de establecer contacto con nuestra conducta actual y de producir nuevos comportamientos a través de la prueba y del error, vemos también su interdependencia y su interpenetración. Empezamos a entrar en contacto con nuestro miedo y sentimos el deseo de decir claramente lo que pensamos (una solución de prueba para la frustración de nuestro contacto con el otro), por ello volvemos a entrar en contacto con nuestra experiencia de hablar: el error, por así decir, de darnos un apoyo escaso a nosotros mismos. Después añadimos cambios a nuestra primera invención en las palabras y el aparato vocal. El contacto y la invención se entretejen, nacidos uno del otro.

El lector debe notar la relación íntima que existe entre la estructura de la conducta y su función. Al ocuparnos de nuestra forma de hablar, la cambiamos dándole un tono más enérgico y directo. Al hacer esto cambiamos su función; nuestro contacto es más enérgico e impresionante. Podemos describir las mismas alteraciones con un énfasis diferente; mejoramos nuestro contacto y aclaramos nuestras necesidades alterando la forma de hablar, respirando más profundamente y aumentando la precisión de nuestras palabras. La primera descripción realzó la forma de nuestras alteraciones. La segunda hizo hincapié en su efecto. Nuestro objetivo consiste en que la función cambie cuando la estructura haya cambiado y podamos alterar la primera para cambiar la segunda o hacer lo contrario. Al cambiar una nosotros cambiamos la otra. En la terapia podemos prestar atención tanto a la una como a la otra, ya que es de este modo como están relacionadas. (En el ejemplo anterior tratamos a ambas alternativamente).

Al cambiar la conducta para restablecer el funcionamiento sano, la terapia gestalt es existencial, empírica y experimental. Se enfoca en nosotros y en nuestra relación con el resto del campo. Se refiere a nuestra conciencia, a nuestra experiencia, a

nuestra fenomenología. Y su metodología para descubrir cómo somos, para cambiarnos y para adaptar mejor las necesidades a nuestros deseos, se basa en una manipulación juguetona del campo para descubrir qué recursos servirían mejor para enfrentarnos a los presentes problemas y encaminarnos a la satisfacción. El objetivo de la terapia es hacer posible la formación de integraciones creadoras de nuestra experiencia en cualquier situación y verlas a fondo.

El uso del funcionamiento del modo ego en la terapia

Algunos aspectos de este procedimiento general deben hacerse notar. La terapia no consiste sólo en descubrir formas mejores de vida. Simplemente, no podemos establecer nuevos patrones de funcionamiento sobre los viejos. Tenemos también que disolver las gestalts viejas. Una gran parte de nuestra excitación está bloqueada en ellas y la solución nueva no será adecuada a menos que nuestros recursos sean amplios. Una contribución importante de estos procedimientos consiste en que redistribuyen la energía del yo que anteriormente había ido al deterioro. Hay que recordar que este deterioro tiene lugar por interferencia con el funcionamiento libre y que la interferencia es el dominio de nuestro funcionamiento del yo en el modo ego. En la terapia este funcionamiento defectuoso se socava mediante el siguiente recurso. Nuestro funcionamiento en el modo ego se ha opuesto a nuestros impulsos con otra conducta que juzgamos que satisfará mejor nuestras necesidades. Mientras que el modo ego en la anormalidad nos fuerza a separarnos de nuestra conciencia y necesidades presentes, en la terapia la misma modalidad del ego del yo se emplea para redirigir nuestra atención y energía otra vez a nuestros conflictos internos.

Así, uno de los aspectos centrales de la sicoterapia consiste en reorganizar los usos de nuestro caprichoso modo del ego, para que pueda canalizar nuestra conciencia y excitación a nuestro problema inacabado. Para que podamos reafirmar el autoproceso sano, debemos aumentar el contacto con nuestras

actuales circunstancias. Nos forzamos por ponernos de pie, mirar de frente y experimentar el terror del que hemos estado huyendo. El acto (tan fundamental para la terapia) de hacer frente a nuestros temores y a nuestra angustia, ocupándonos de ellos y tolerando una cierta medida de contacto con sentimientos desagradables en un logro del yo en su modo ego. Este uso del modo ego, deliberado y enérgico (tan íntimamente ligado a los orígenes de nuestro trastorno) posee las mismas cualidades para lograr los efectos opuestos. Al desarrollarse nuestro deterioro, el modo ego fue una de las armas empleadas para nuestro autodomínio. En la terapia el modo ego es de los instrumentos para la restauración del yo sano.

El estilo y las técnicas de la terapia

La superficie de la terapia gestalt consiste en el conjunto de técnicas popularizadas por sus abogados más dramáticos; especialmente Fritz Perls, el que en sus presentaciones en público y en las muchas películas que hizo en los últimos años de su vida proporcionó una introducción vívida a la terapia gestalt. Debemos considerar el uso de las técnicas de terapia en la terapia gestalt con las siguientes actitudes generales: primero, el enfoque gestalt es una terapia. Es una relación pragmática con otros seres humanos que pretende fomentar el desarrollo y la madurez. La terapia gestalt es práctica y tal como se lleva a cabo hace hincapié en el cambio terapéutico. La gestalt no es principalmente una filosofía ni un estilo de vida sino una terapia. Por tanto, en cierto sentido es perfectamente adecuado concentrarse en sus métodos.

Sin embargo, la terapia gestalt se puede hacer de tantas formas como terapeutas gestalt haya. El estilo de trabajar que desarrolló Fritz Perls y que enseñó en los últimos años fue su expresión particular de la terapia gestalt. Su estilo se formó debido a algunas circunstancias especiales. Por ejemplo, Perls era, en grado elevado, un apóstol de la terapia gestalt. Quería extender la influencia de la terapia gestalt. Actuó en escenarios públicos

y para la diseminación general. Lo que hizo fue demostrar la terapia gestalt. Fue su intención declarada; por tanto, su trabajo era teatral, entretenido y llamativo. Además, Perls era un actor hábil. En su juventud había sido actor profesional y lo había entrenado Max Reinhardt en su trabajo teatral. El estilo particular de su obra terapéutica refleja sus intenciones, su entrenamiento y sus preferencias.

Perls decía que apoyarse en técnicas podía deteriorar el desarrollo. En la terapia gestalt no resulta deseable que los terapeutas aprendan técnicas, que aprendan a hacer la terapia como Fritz Perls o cualquier otro. Lo que es esencial es que el terapeuta gestalt desarrolle su propio estilo individual. Para hacerlo, debe rumiarlo, desmenuzarlo, ingerirlo y hacerlo completamente suyo. Para que la terapia sea completamente apropiada, debe responder lo más exactamente posible a las condiciones específicas de cada situación terapéutica. Así, ha de ser diferente para cada terapeuta y con cada paciente y distinta en cada sesión. En la terapia gestalt las técnicas se inventan continuamente. Brotan de las necesidades de la situación terapéutica y no se fijan con prácticas anteriores.

En la terapia gestalt se hace un gran hincapié en el desarrollo del estilo y no en el uso de las técnicas. Un estilo de terapia es una forma de expresión y de comunicación personales que está integrada con la orientación hacia el ser y la maduración que constituyen el marco de la terapia. En la terapia gestalt los estilos surgen al captar la mentalidad de la terapia gestalt. O, más exactamente, proceden de la interacción entre la habilidad del terapeuta, su temperamento y su comprensión del enfoque gestalt.

La conciencia

Una metodología es un grupo coherente de métodos basada en principios por medio de los cuales funciona una actividad. La metodología de la terapia gestalt es la de los principios operantes que apoyan las expresiones particulares de la terapia gestalt y que son el estilo de cada terapeuta. Estos principios de la

práctica se extraen constantemente de las descripciones teóricas de la terapia gestalt que se han descrito en los capítulos anteriores: conceptos sobre la salud, la enfermedad, de cómo pasamos de una a la otra y de cómo podemos invertir la tendencia.

La metodología de la terapia gestalt tiene como base inmediata la teoría del cambio explicada anteriormente en este capítulo. Consiste sencillamente en que la autorregulación del organismo sano se restablece al aumentar la conciencia del organismo porque la conciencia la dirige hacia sus necesidades presentes. El prerrequisito del proceso gestalt sano es la conciencia de y el contacto con el sistema presente de necesidades y posibilidades. Por tanto, la terapia consiste en prestar atención al funcionamiento actual y ayudarnos a descubrir formas de aumentar nuestra conciencia, de entrar en contacto con el medio y manejarlo basándose en las necesidades que descubrimos.

El pivote de la metodología gestalt es la conciencia. En la terapia adopta la forma de percepción de aspectos de nuestra experiencia. La tarea de la terapia consiste en examinar la estructura de nuestra experiencia, descubrir lo que experimentamos y cómo lo hacemos. En contraste con enfoques que se concentran en *por qué* nos comportamos como lo hacemos, la terapia gestalt se interesa en descubrir *qué* hacemos y *cómo* lo hacemos. La introspección y una curiosidad histórica son sustituidas por un examen empírico de la estructura y función de la conducta. “Para disolver un sistema neurótico, se necesita conciencia de los síntomas, no explicaciones; lo mismo que para disolver un terrón de azúcar se necesita agua y no filosofía”. (F. S. Perls, 1947, p. 228).

Por ejemplo, un paciente expresa resentimiento contra su esposa por lo que considera un uso frívolo y antieconómico del dinero. El foco de las actividades del terapeuta consiste en movilizar toda la intervención del paciente en lo que está haciendo. Así, el terapeuta puede pedirle que perciba cómo experimentar su resentimiento: ¿en la respiración superficial y rápida?, ¿en que tiene los puños cerrados?, ¿un hormigueo en los brazos?, ¿tensión en los hombros? Quizá le pida al paciente que exprese

su resentimiento y perciba la forma de la expresión: ¿es su voz alta o baja?, ¿quejumbrosa, apologética o amenazadora?

El objetivo de estas técnicas consiste en llevar nuestra existencia presente a nuestra conciencia. Al prestar atención a nosotros mismos llegamos a conocer cuál es nuestra verdadera experiencia. Es lo contrario del funcionamiento defectuoso. En este último, estamos decididos a evitar algunos aspectos de nuestra existencia. En la terapia, al atender por el contrario a la experiencia, nos enfrentamos a nuestra vida en vez de evitarla. En la terapia se estimula la salud estando sano. Nos encaminamos hacia el objetivo de vivir en el presente, viviendo en el presente y examinándolo, estando conscientes de nuestro yo, de nuestra conciencia, de nuestra situación y existencia.

No es necesario enfocar las experiencias que están cargadas de significado o influencia. Igualmente podemos ocuparnos de aspectos aparentemente elementales e inclusive mundanos de nuestro funcionamiento, como la manera de ver, de masticar o de caminar. Cada una de estas actividades (partes de la continuidad de nuestra conciencia y conducta) son elementos del todo que es cada uno de nosotros; por tanto, cada actividad reflejará de alguna manera el todo. Recuerdo haber pedido a un paciente que observara la perilla de la puerta de un armario de mi oficina. Desde su silla estuvo percibiendo durante un tiempo sus cualidades objetivas (color, forma, tamaño) y “cómo ha de estar sujeto a la puerta”. No comprobó su opinión yendo a la puerta y examinándola más de cerca. No expresó ningún sentimiento ni interés. Se trata de alguien que se mantiene apartado del mundo, que medita y no se compromete y que hace cosas que no le interesan. Su método típico de formación y destrucción de la gestalt y el deterioro de este funcionamiento son evidentes por esta conducta.

En este tipo de trabajo terapéutico nos ocupamos de la continuidad de nuestra conciencia. Descubrimos cómo funcionamos en el mundo quedándonos con los cambios en nuestra experiencia presente. Lo que está de moda puede resultar una crisis, o el placer intensificado de la sensualidad, o sentarse,

respirar, mirar, tocar o escuchar. En todos los casos llegamos a comprobar completamente lo que nos ocupa en el momento presente, dedicándonos en todos los puntos a la continuidad de nuestra conciencia.

Al entrar en contacto con el presente, de esta manera, se disminuye la importancia de la zona intermedia. El ruedo del lenguaje subvocal, de los conceptos inútiles, recuerdos y anticipaciones se agota al expandirse nuestra conciencia. Debido a esto, la misma conciencia es una fuerza propulsora para el cambio. Reduciendo nuestro compromiso en nuestras distracciones, llegamos a estar conscientes de los vestigios de nuestro problema inacabado. Al prestar atención al presente se revela lo que hemos estado tratando de ocultarnos.

Ya debe haber quedado claro que la metodología de la terapia gestalt tiene las mismas características que posee su teoría del conocimiento y teoría de la conducta. Enfocar en la conciencia significa, por tanto, que el momento y lugar presentes, nuestra existencia y nuestra experiencia son centrales. En la terapia gestalt no somos historiadores ni simbolistas. Somos existencialistas y fenomenologistas que trabajamos en el momento presente.

De lo que se dispone en el momento presente para la terapia es de aquello con lo que podemos entrar en contacto: nuestros movimientos, gestos, forma de hablar, sentimientos, postura, expresiones y nuestra interacción con la realidad. Al trabajar en el presente tratamos con lo que está enfrente de nosotros y con la superficie de la conducta. Una de las principales características de la metodología gestalt consiste en estar orientada a la superficie de la conducta. No trata de los asuntos profundos y recónditos del inconsciente sino de lo obvio del funcionamiento actual. “Obvio” del latín y “problema” del griego tienen una raíz cuyo significado es este: en el camino. Lo que está en el camino es lo que se tiene enfrente.

Prestar atención a la continuidad de la conciencia es ponernos en contacto con nosotros mismos y con el mundo. Cuanto más conscientes estemos de nosotros, más entramos

en contacto con el mundo porque descubrirnos nos abre a nuevas experiencias. Inversamente, cuanto más estrecho es nuestro contacto con el mundo, más llegamos a descubrirnos nosotros porque la forma de captar el medio es un acto nuestro. Al entrar en contacto con algo ajeno, descubrimos la parte nuestra que está en contacto. Descubrimos nuestros límites (el punto de encuentro y separación) y aprendemos cuáles son nuestras sensibilidades.

Aspectos reactivadores del proceso gestalt

Como se ha visto anteriormente, la dialéctica del proceso gestalt es idéntica a la actividad del yo. Así, el desarrollo o redesarrollo de los aspectos del proceso equivale a reforzar y realzar el yo. La experiencia presente correcta tiene un poder curativo intrínseco. Cura porque es la regeneración del proceso de vivir. Cualquier actividad que implique un funcionamiento sano es terapéutica, porque nos vuelve a poner en contacto con los elementos del funcionamiento libre y empezando a renovar nuestra confianza en el proceso al entrar en contacto con las posibilidades presentes y no con nuestras esperanzas y angustias. Vivir en el presente nos enseña que nuestros temores son infundados y nos muestra lo que realmente somos y lo que verdaderamente existe fuera de nosotros. Con conciencia sustituimos el terror del atolladero por problemas de la vida presentes, reales y circunscritos y que son los constituyentes del asunto de vivir. Con conciencia empezamos a ver las alternativas que se nos ofrecen porque hemos reiniciado el proceso del yo.

El proceso gestalt no es mecánico. Podemos señalar sus aspectos, sus ingredientes y sus resultados. Sabemos que el contacto, el compromiso y la discriminación son facetas del mismo y la resolución es el acontecimiento final. Pero ignoramos realmente sus obras y no podemos entremeternos en el proceso básico de formación de la gestalt. Reunir las partes es magia. En la terapia no reformamos directamente el proceso figura-fondo; no podemos hacerlo. Es un proceso autónomo que indirectamente

responde a nuestros servicios. Lo que podemos hacer es practicar las partes iniciales del proceso. Podemos desarrollar las aptitudes del contacto, del compromiso, de la discriminación, de la manipulación y de esta manera estimular el proceso para permitir la exploración más completa del campo. Pero la solución, de todas formas, surge espontáneamente.

Para cada nuevo contacto es necesario el apoyo. El éxito en el aumento y expansión de nuestras funciones de contacto se basa en el apoyo en tanto que las reacciones negativas y la falla en hacer contacto proceden de que este contacto carece de apoyo. Para correr, nuestros pulmones deben ser capaces de proporcionarnos cantidades crecientes de oxígeno. Para hacer el amor nuestra región pélvica se tiene que mover con fluidez y debemos ser capaces de entrar en contacto con nuestro amante, sentir su piel, sus caricias; su excitación y su deseo.

Cada incremento en nuestro contacto, cada resurgimiento del funcionamiento sano, cada episodio de contacto con éxito se convierte en apoyo para el futuro contacto y la formación de la gestalt. Conforme integramos todas nuestras funciones vitales en nuestro funcionamiento, aumentamos el apoyo para el contacto siguiente. Una historia de gestalts concluidas con éxito es el soporte del adelanto en la conciencia.

En la terapia gestalt nos preocupa directa y centralmente el aspecto y las expresiones de las emociones en la situación terapéutica. Anteriormente hemos hecho notar que las emociones son una manifestación importante de excitación del organismo y formación de la gestalt. El desarrollo de la expresión emocional adecuada y de entrar en contacto con las emociones presentes constituye una parte importante del trabajo terapéutico. Lo anterior está implícito en los imperativos metodológicos mencionados anteriormente. En la terapia gestalt nos interesamos en la experiencia presente de nuestros sentimientos. Si hablamos de nuestros sentimientos, la experiencia del momento consiste en hablar de ellos, no los sentimientos. Por tanto, en la terapia estamos interesados no en informes de lo que ha sucedido en el pasado sino de lo que está sucediendo ahora. Si ayer nos

sentimos desilusionados y hoy describimos el incidente en la terapia, nuestra descripción es en tiempo pretérito; pero nuestra desilusión, no. El incidente tiene todavía significado para nosotros, así que nuestra frustración será parte de la descripción y la terapia se concentrará en los sentimientos. La técnica gestalt usual de volver a manifestar los sucesos pasados en el tiempo presente y pedir que se haga la descripción como si el paciente estuviera sintiéndola por vez primera trae al presente la problemática pasada. Un problema actual se puede ya tratar”.

Paciente: Mi madre me habló ayer. Me preguntó por qué no le he escrito y se me hizo un nudo en la garganta y empecé a tartamudear. No sabía que decir. El resto de la conversación fue lo usual: soy una hija obediente. Cuando dejé el teléfono me sentía mal.

Terapeuta: ¿Cómo se siente ahora?

P: Lo mismo. Me siento mal cuando pienso en eso.

T: Hable ahora con su madre. Deje que ella empiece a preguntarle lo que le preguntó ayer...

Esta vez la conversación entre madre e hija la ensayan la hija-paciente y el terapeuta.

T: ¿Qué es lo que siente?

P: Estoy muy tensa; se me está revolviendo el estómago.

T: ¿Y la respiración?

P: Me siento como comprimida.

T: Preste atención a cómo oprime la respiración.

P: (pausa) ¡Oh!

T: ¿Qué le pasó?

P: Estaba apretándome el estómago con los músculos. Me di cuenta de que quería respirar más, lo hice y sentí un hormigueo en los brazos y en la cabeza y pensé: “¡deja de hacer que me sienta culpable!” ¡Estoy enojada!

Los sueños, las fantasías y los asuntos inacabados de nuestro pasado se tratan de esta manera general. Se nos aparecen como

alguna necesidad presente que no se ha satisfecho. Al traerlas a nuestra experiencia presente lo más completas posible, apresuramos su integración en nuestro funcionamiento total.

Una técnica eficaz y por lo tanto común para traer al presente los sucesos pasados, consiste en hacer que el paciente desempeñe los papeles que hizo en su fantasía, sueño o recuerdo. Al revestirlos de nuestro interés y excitación usuales, cobran vida, de tal manera que pueden contribuir a la próxima gestalt. Al hacer el papel de uno mismo y el del jefe que ha resultado muy molesto, nos ponemos en contacto con lo que hemos tenido miedo de decir y hacer. Nos descubrimos a nosotros mismos.

P: Soñé que iba en un coche conduciendo muy rápidamente, demasiado, en una carretera llena de curvas.

T: Haga el papel de la carretera.

P: Soy la carretera. Soy exigente y difícil. Si tienes cuidado y te mantienes en contacto conmigo, te sostendré. Si vas demasiado rápido me perderás y saldrás herido.

T: Sea ahora el coche.

P: Soy el coche. Estoy excitado por la velocidad a que me muevo, pero también tengo miedo. No tengo control y Jack me lleva demasiado aprisa.

T: Ahora sea usted el conductor.

P: Estoy tratando de llegar a alguna parte y esta carretera me dificulta llegar rápidamente. No me gusta eso.

El terapeuta hace que el paciente represente los papeles del sueño y al hablar uno con otro, llegan a apreciar sus diferencias y a encontrar alguna forma de existir juntos. La carretera tiene más que ofrecer aparte de ser la forma de llegar de un lugar a otro.

—Tengo paisajes y sorpresas —dice. Pero insiste—. No puedo ser derecha. Soy como soy. Si estás en mí tienes que seguir mis curvas.

El coche habla sobre su lealtad, su servicio y sus capacidades, y dice que apoyará a Jack si respeta sus límites y su ayuda.

El conductor empieza a apreciar estas diferentes partes (partes de sí mismo, porque es su sueño) de las que ha estado apartado. Al descifrar el sueño, ve que ha estado fijo en el futuro y sus deseos, y que se ha perdido lo que le rodeaba. El coche es su apoyo y la carretera es la realidad en la que está comprometido. El sueño es un aviso para él: mantente en contacto con lo que puedes hacer y lo que es posible así como con lo que te gustaría. Estas percepciones interiores las adquiere como parte del trabajo de la terapia relacionado con los sueños, con la vividez y claridad que se obtiene del descubrimiento de nuestra propia naturaleza.

La terapia gestalt se orienta a experiencias emocionales cruciales porque son importantes para nosotros. Una emoción es el enfoque de nuestra excitación de tal manera que tenga significado. Las emociones son el significado de nuestras experiencias. La terapia gestalt estimula la experiencia y la expresión de las emociones intensas porque hacen que nuestra existencia sea comprensible y satisfactoria. Debemos abandonarnos a ellas si queremos abarcarnos totalmente y si deseamos llegar a soluciones posibles.

No estamos hablando de catarsis, es decir, de vomitar emociones para desahogarnos. “La naturaleza no es tan despilfarradora como para crear emociones que después se van a desechar”. (F.S. Perls, sin fecha c, p. 4). Las emociones son una parte intrínseca de la experiencia y nos es necesario recuperarlas en la terapia, si es que vamos a recuperar nuestra excitación y satisfacernos. Hacemos hincapié en el aspecto emocional de la experiencia como parte del contacto con la totalidad de nuestras vidas. Nuestra satisfacción exige que nos expresemos en forma adecuada, proporcional a nuestros sentimientos y que nuestros sentimientos sean parte de la mezcla de la cual obtendremos soluciones nuevas.

En la terapia gestalt, el resultado de la terapia consiste en abrirse a tales emociones, dejarlas que sean una parte muy valiosa e irremplazable de nuestra experiencia. Si las reducimos al mínimo (o a cualquiera de los demás componentes de

nuestra experiencia) empobrecemos nuestras vidas. Si al tratar de encontrar la solución a nuestros conflictos apartamos algunas de las dificultades inherentes (nuestra vergüenza o nuestro miedo, nuestra angustia o ira) disminuimos el conflicto pero también la utilidad y satisfacción de la solución. Aunque nos parezcan amenazadores, el contacto con los elementos de nuestra experiencia actúa para fortalecer el yo y no para destruirlo. La angustia, el sufrimiento y el miedo nos alientan si les permitimos que sean parte de nuestra experiencia, pues el contacto con nuestras emociones es parte del funcionamiento libre del yo.

La involucración en nuestras propias vidas nos mantiene concentrados en y vinculados a los hechos de nuestra existencia. En eso consiste la seguridad.

El desarrollo de la discriminación

Los aspectos de la metodología descritos anteriormente se refieren a la restauración de ciertos aspectos del contacto, del compromiso, de la expresión y de la manipulación del proceso gestalt. Otro enfoque metodológico es el de la discriminación necesaria para un buen funcionamiento. Para organizar el campo con exactitud, sutileza, refinamiento y los materiales más adecuados, debemos ser capaces de hacer distinciones.

Tenemos que saber qué somos y qué no somos, qué es el pasado y qué es el presente, qué resulta oportuno para nuestras necesidades actuales y qué no.

Hay muchas técnicas de conciencia diseñadas para refinar nuestros procesos discriminatorios. Se le puede pedir a un paciente que diga lo que cree que está pensando de él otra persona. Si ésta se encuentra presente como puede suceder en terapia de grupo o familiar, después se le puede preguntar qué es lo que está pensando. Si no se halla allí, se pide al paciente que haga el papel de la otra persona. De esta forma el paciente puede sentir la experiencia de sus esperanzas y después, en contraste, las de la otra persona.

- P:* Si dijera que quiero vivir sola, mi madre se sentiría herida.
- T:* ¿Por qué lo sabe?
- P:* No lo sé, nunca lo he intentado. Pero es lo que creo que sucedería.
- T:* Vamos a comprobarlo. ¿Quiere probar?
- P:* Sí.
- T:* Muy bien. Empiece en ese punto; dígame a su madre lo que quiere.
- P:* Mamá, sé que no te va a gustar, pero quiero vivir sola. Sabes que ya tengo edad suficiente, y es cierto, y que necesito manejar más mi propia vida.
- T:* ¿Cómo se siente?
- P:* Un poco nerviosa. Tengo la respiración agitada y rápida; la voz un poco forzada.
- T:* ¿Puede decir algo de lo que siente?
- P:* Sí. Tengo miedo de decírtelo, pero con justa razón también me alegro.
- T:* Muy bien. Ahora haga el papel de su madre, tal como la conoce.
- P:* Mm. Bueno, tengo muy diferentes sentimientos. Admiro a Jean por estar segura de sí.
- T:* Hable con Jean. Entre en contacto con ella.
- P:* Sí. Jean, me alegro de que puedas decir eso. Tengo sentimientos muy diferentes. Te admiro por querer manejar tú sola tu vida. Yo nunca lo hice. También querría que tú no lo hicieras, por mí. Me gusta tenerte en casa, verte madurar y acompañarme. Podría enojarme contigo por dejarme sola, pero ahora no lo estoy.
- T:* ¿Qué tal le pareció esto?
- P:* No esperaba realmente lo que dije, y en realidad no sé si reaccionará como la he representado. Pero realmente sentí su cariño y cómo trata de cuidarme. También sentí su tristeza y algo de amargura por no tener bastante en la vida...

Los experimentos en discriminación se pueden ocupar de nosotros y de nuestro contacto con el ambiente, como en la

ilustración anterior o con nuestro contacto con nuestro yo. Podemos escuchar diferentes sonidos, obtener experiencia al captar lo que hay de distinto en ellos. ¿Qué es lo que distingue mi voz de la suya? ¿Cómo son el volumen, el tono, la melodía, el timbre, la resonancia y la articulación? O podemos aprender a refinar nuestro sentido de las reacciones emocionales, de tal modo que la depresión y la tristeza se sientan como experiencias diferentes y la irritación sea distinta a la rabia. Debemos llegar a ser capaces de conocer las diferencias en aquello con lo que entramos en contacto, porque si no lo hacemos, la crudeza de nuestro contacto se reflejará en experiencias también duras, y la actividad resultante de nuestro contacto tendrá soluciones vagas, ineptas o nada satisfactorias. Sin refinamiento en los aspectos del proceso gestalt no nos satisfaremos, porque nuestras necesidades son más específicas. Para terminar nuestra depresión, debemos empezar por expresar nuestros resentimientos; para terminar nuestra tristeza, debemos llorar. Una actividad no puede sustituir a la otra.

Es característico de la falta de salud la sustitución de los problemas sintéticos internos por problemas reales al hacer una adaptación creadora en el ambiente. Si le digo a mi mujer que no me gusta como cocina, quizá se sienta herida y yo me sentiré culpable; en tal caso contrario, estaré mal, irritado y malhumorado y me aislaré enfurruñado. Otra parte de la metodología de la terapia gestalt relacionada con la discriminación, intenta traer al momento presente esos conflictos internos. Igual que en el caso de representar los sueños, las situaciones de la vida incompletas y las fantasías, nos representamos todas estas voces internas haciendo una discusión intrapersonal de este argumento interminable.

Haciendo los papeles de ambas partes de la discusión interior, les permitimos desarrollarse completamente. Cada polo logra su reconocimiento total al responsabilizarnos por ellos en esta representación.

P: No quiero decirle a Ted que lo deje. Lo trastornaría.
Pero soy muy desgraciada con él.

El terapeuta dirige a la paciente para que sea sucesivamente cada una de estas partes de su propio yo, y hacerlas dialogar entre sí.

P: A ti no te importa nada Steve. Eres egoísta.
Te desprecias tú misma. Preferirías sufrir tú que hacer sufrir a Steve.

P: Mira, todo lo que quieres es divertirme. Sólo deseas cuidar a la señora Perfecta y no deseas entregarte, amar a Steve.
Tienes razón, lo sé. Y me siento muy mal. Soy egoísta y codiciosa. Pero realmente me cuesta hacerlo. Me agradaría poder darle más, pero...

El terapeuta dice a la paciente que observe y explique lo que siente en su interior.

P: Me siento como apagada. Muerta. No hay nada.

T: ¿Cómo experimenta esa sensación?

P: Siento los hombros tensos, la respiración muy superficial. El estómago vacío; bueno, no realmente, siento como unas cosquillas.

T: Trate de ser esas cosquillas.

P: Soy la vida. Estoy viva. Pero ella trata de evitarlo.

T: ¿A quién se dirige?

P: A los músculos del estómago en realidad.

T: Dígaselo entonces a esa parte de su cuerpo directamente.

P: Aflójate, estómago. Me estás matando. Necesito espacio para respirar, para moverme.

T: Conteste ahora. Sea los músculos del estómago de Sheila.

P: Te tengo un poco de miedo. De lo que harás. Pero no sabía que te estaba oprimiendo. Quiero dejarte espacio. Trataré de hacerlo.

T: ¿Cómo lo harás?

P: Respirando más.

T: Sí. Inhale profundamente varias veces.

P: Me siento mucho mejor. Más viva y más relajada.

T: ¿Algo más?

P: Sí. Estoy enojada completamente. Toda esa historia de quererlo y de dejarlo que me abandone, me irrita a cada rato.

T: Siga el diálogo, entonces. Dígale eso a la otra parte de su propio yo.

P: Mira, eso me pone furiosa. Quiero a Steve. Pero no me voy a romper la espalda, destrozarme el alma por él. No vale... ninguna relación amerita que me hiera a mí misma de ese modo. Como tú lo haces.

T: Conteste.

P: Lo que pensaba exactamente. Eres egoísta, egocéntrico.

Como director del proceso, el terapeuta resalta las cualidades de culpa y resentimiento de la interacción.

—Sí —contesta la paciente—, realmente estamos como perros y gatos.

T: ¿Qué sientes acerca de todo esto?

P: No me gusta. Siento como si me desgarrara... Sabe, también estoy olvidando algunas cosas: que también puedo ser cariñosa y al mismo tiempo ocuparme de mí misma.

T: Bueno. Entonces continúe el diálogo.

P: Puedo querer a Steve como tú. Le quiero, pero también deseo quererme a mí misma. Y deseo amarme a mí misma.

Al ponerse en contacto con el conflicto, la interacción pasa de culparse mutuamente a la comprensión.

P: Me parece que todo lo que hago es querer a Steve, a veces. Como si fuera mejor para mí tener algo aparte de él... darme más importancia a mí misma. No me concedo la importancia debida.

Y he estado tan ocupada haciéndolo, que se me olvida que lo quiero.

Esta dualidad se ha aproximado mucho a una solución curativa que el yo unificado puede aceptar. Sólo cuando las diferencias internas se sacan hasta lograr la distinción más clara, pueden surgir arreglos adecuados para ambas partes.

Las polaridades en la terapia

Hay que notar que la división cuyo desarrollo se muestra en el capítulo anterior es una polaridad. Como vimos en uno de los capítulos anteriores, el proceso de hacer distinciones en el campo consiste a menudo en la separación en polos opuestos. En el caso precedente, uno de los polos de la paciente es su egoísmo y el otro se caracteriza por no tener en cuenta sus propios intereses.

Anteriormente dijimos que las polaridades a menudo son problemas artificiales. En este ejemplo se puede observar cómo. La paciente definió su dificultad de tal modo que enfrentó dos aspectos de su relación con su amante y después siguió tratando de obligarse a sí misma a elegir entre ambos. O bien ella podía respetar sus propias necesidades o podía amarle. Podemos ver cómo este conflicto interno interminable obstaculiza cualquier esfuerzo que ella haga para superar las dificultades y poder llegar a una relación satisfactoria con su amante.

Este ejemplo toca otro punto importante. La terapia gestalt es en gran parte una forma de comprender nuestra conducta y la interacción que realza el proceso. Si se tuviera que parar la conducta en los componentes de forma y contenido, la terapia gestalt se concentra en la forma o estructura de la conducta. Por ejemplo, nos preocupa más la dialéctica de las polaridades (cómo se forman y se disuelven) que los tipos particulares de polaridades que se presentan. Para ofrecer un templo común: el complejo de Edipo es una forma de referirse a un patrón recurrente de interacción en la familia que se presenta a menudo durante los años de formación del niño. El complejo de Edipo es

una generalización sobre el contenido de estas interacciones, y una de las percepciones principales del sicoanálisis consiste en que los elementos particulares de interacción familiar que reunidos constituyen el complejo de Edipo, representan uno de los patrones favoritos de relación entre padres e hijos. El grupo de conductas que constituyen el complejo de Edipo se consideran en la terapia gestalt en relación a un conjunto diferente de generalizaciones: unas sobre el contacto, formación de la gestalt, los límites del yo, etcétera. Lo que nos parece más importante no es tanto la recurrencia de la confusión y lucha entre padres e hijos en las zonas del afecto, del poder y de la sexualidad. Son temas de contenido como el argumento principal en una novela. Son básicos para muchas teorías sobre la conducta humana, pero como hemos visto, prácticamente no tienen ningún papel en nuestra explicación de la terapia gestalt. En su lugar se presta atención a las variaciones en el contacto, en el funcionamiento de los modos del yo y en la relación del contacto de cada una de las partes con la situación actual.

Hay una excepción importante a esta posición y está ilustrada en el último ejemplo. Una parte del paciente dice:

—Mira, sólo quieres pasarla bien... no quieres sacrificar nada por Steve.

El otro polo dice:

—Tienes razón y me siento muy mal. Soy mala, egoísta y codiciosa.

Reconocemos en lo anterior una división interna común a todos. Hay una parte nuestra que está activamente molesta, pero que no llega a tener éxito. Tratamos de adelgazar, de llegar a tiempo, de dejar de ser irritables, de pasar más tiempo con los hijos o menos, de estudiar más, de ser responsables, de ser adultos, pero por mucho que lo intentemos generalmente no lo logramos. En la terapia gestalt esta parte nuestra es la perdedora, la de abajo. Nos dice:

—Tienes razón. Estoy equivocado. Soy malo, inepto e incompetente. No te enojés conmigo, trato de cambiar. Realmente lo intento, pero por alguna razón...

El otro lado de la polaridad es la exigente, y nos dice:

—Adelgaza. Llega a tiempo. Sé responsable —y también—; eres estúpido e inconsistente. Deberías ser responsable.

Nuestra parte dominante es acusadora, exigente, regañona y pagada de su propia rectitud; es el estereotipo del progenitor riguroso. No está satisfecha mucho tiempo, pero nos agujonea para que nos comportemos de acuerdo con sus estándares.

Terapéuticamente la polarización humillado-dominante es tratada como cualquier otra polarización. En forma típica y al desarrollarse más el lado dominante, sus cualidades sobresalientes se aumentan con la adición de frustración y desamparo, pues generalmente el lado dominante suele salir perdiendo en este conflicto intrapersonal. Al desenvolver el polo del humillado el desamparo y aceptación de los estándares del lado dominante se convierten en sabotaje y en desafío abierto.

—No, no haré lo que quieres. Estoy cansado de regaños, de deberes y exigencias —dice—. Quiero librarme de ti.

Los polos llegan a ser más estrechamente iguales, intensificada su oposición. En este punto la tesis y antítesis de la dialéctica se han intensificado y es el punto en el que este conflicto interno y duradero puede adelantar hacia la unidad y la integración.

Experimento: incrementos del cambio

En la discusión anterior hemos resaltado la importancia de los aspectos de la metodología gestalt relacionados con la conciencia. Constituyen la línea básica de los aspectos experimentales de la metodología. A menudo nos damos cuenta de que no estamos en contacto con algunos aspectos de nuestro funcionamiento. Quizá descubrimos que no miramos a los demás a los ojos, o a los pechos de la mujer, o que no escuchamos bien. Quizá nos demos cuenta de que tenemos en constante tensión la caja torácica y que la respiración es siempre superficial.

En este punto, la dirección de la terapia adquiere la forma de experimentos ordenados y diseñados para aumentar la

conciencia. Por ejemplo, quizá se le pida al paciente que le diga imaginariamente a su padre lo que le ha dicho a su terapeuta: siente rencor hacia él por permitir que su madre le ate histéricamente como a un niño y sin oponerse. Quizá el paciente se sienta incapaz de hacerlo. Dice:

—No puedo.

El terapeuta prolonga su resistencia al experimento haciéndole que repita el no puedo. Quizá diga que sí lo considera capaz de comentar su resentimiento y que el no puedo expresa desamparo. Le está diciendo que es incapaz de decir en voz alta su resentimiento.

Así, el terapeuta ha hecho que el enfermo llegue a estar consciente de que es capaz de expresar abiertamente a su padre su resentimiento pero que ha dicho que no puede. Quizá sí es capaz, pero no lo desea. Es posible que entonces el paciente acepte que es cierto y diga:

—No lo haré. No le diré que estoy enojado con él porque me deja a merced de mi madre. Él nunca presta atención.

Es ya un paso importante. El enfermo ha tomado la responsabilidad de no entrar en contacto con su padre. Ha establecido su propia autoridad en este acto y aprendido algunos aspectos de la generalización de que está viviendo su propia vida, de que no son sólo cosas que le acontecen.

La terapia es una emergencia segura. Es segura porque está estructurada teniendo en cuenta los intereses del paciente; porque no es el peligro de la vida real. Después de todo, el padre no está presente y además el paciente puede dejarlo. Es una emergencia porque su orientación experimental exige que lo que suceda en la terapia esté dentro del margen de la posibilidad para el enfermo y sea también real y ofrezca un reto suficiente para despertar los conflictos que hacen que la situación actual de su vida sea insostenible.

Los experimentos no son tareas. Su objetivo no es llevarlos a cabo. Existen en el trabajo terapéutico gestalt para proporcionar información actual sobre el paciente. ¿Qué sucede si hace esto o lo otro? La importancia de los experimentos reside en cómo

nos permiten examinar lo que hacemos y en descubrir lo que no haremos. Esto último es nuestra resistencia, nuestra reluctancia o incapacidad para realizar experimentos. Visto de esta manera nuestras resistencias ofrecen una gran parte del material de la terapia porque son expresiones de cómo nos reprimimos.

Por ejemplo, lo que le sucede al individuo del ejemplo anterior es que no puede fingir y decir a su padre que está resentido con él en una habitación en donde sólo se encuentran él y su terapeuta.

En la terapia gestalt el experimento tiene la centralidad metodológica equivalente a la interpretación en el psicoanálisis y que el análisis de los sueños tiene en psicología analítica. En el experimento el paciente permite que la autorregulación del organismo empiece a tratar de funcionar en la seguridad de la situación terapéutica. El experimento es el medio del que nos valemos para hacer que crezcan las demandas del organismo a pesar de las limitaciones que hemos impuesto a nuestro autofuncionamiento.

En la terapia hábil, los experimentos están ordenados de manera que cada sesión aporta éxitos y también otras resistencias. Cada experimento tiene en sí el potencial para enfrentarse a un aspecto de nuestra autoconquista en un ambiente en el que quizá podamos empezar a afirmar la predominancia de nuestra satisfacción presente sobre formas anticuadas de ser. La acción lleva al sentimiento y el sentimiento a la comprensión. En el experimento llegamos a saber lo que hacemos y en el proceso descubrimos nuevos senderos.

Esta orientación experimental no es la misma que la de aplicar sencillamente técnicas. Consiste en descubrir la clase particular de experimentos que capacitarán a la persona para dar el siguiente paso en su desarrollo. Se pide al paciente que explore rutas difíciles de su conducta con todo el arrojo que pueda reunir y en completa confianza de sus ansiedades. Pero el experimento debe ser lo suficientemente seguro para ofrecerle la oportunidad de encontrarse dispuesto a alterar y relajar la actitud disfuncional con la que generalmente se enfrenta a esta

situación determinada. Debe tratar de sustituir una parte de su control y deliberación con la excitación y el contacto de su funcionamiento libre, para que del experimento surja algo nuevo.

Ningún programa de técnicas se puede equiparar a estas demandas y adaptarse suficientemente bien como para resultar útil. Los experimentos deben estar diseñados y lo están en forma adecuada para hacer que el paciente gradualmente pase de su situación al principio de la terapia hasta un punto en el que pueda llevar a cabo los problemas de su vida él solo. La terapia empieza donde se encuentra el paciente. Gradualmente, y en etapas lo suficientemente pequeñas para asegurarse de que él puede tener éxito en la situación en que se halla y con el soporte que tiene y que ha desarrollado, avanza hacia su potencial y hacia su conducta espontánea.

La resistencia, el peligro y la desilusión

Anteriormente hicimos notar los orígenes de nuestra resistencia. Se encuentran en la imposición de nuestro modo ego sobre el libre funcionamiento que persiste porque perdemos la pista de lo que estamos haciendo, o porque sentimos que todavía nos encontramos en peligro. Las resistencias son originalmente aspectos valiosos que desarrollamos para enfrentarnos a necesidades experimentadas. Resulta valioso volver a ponernos en contacto con ellas durante el trabajo terapéutico porque redescubrimos partes de nuestro funcionamiento que habíamos perdido. Redescubrirlas es encontrar una parte de nosotros mismos.

Nos ponemos en contacto con las resistencias, no para eliminarlas o dominarlas. Para algunos de nosotros un sentido importante de nuestras aptitudes y necesidades se ha formado al decir no. Por otro lado, las resistencias como conducta inconsciente nos mantienen fuera del presente y por lo tanto nos dificultan cuidar de nuestras necesidades. Lo que es necesario es que se traigan a nuestra conciencia. Nos ponemos en contacto con nuestra resistencia de tal manera que el acto de decir

no, lo consideremos como parte del proceso de nuestro vivir. Al mismo tiempo podemos escoger y probar alguna otra forma de conducirnos o por el contrario, seguir la misma. Sólo si tenemos esa elección, somos responsables de nosotros mismos.

La “resistencia” como se emplea generalmente en psicología, tiene algunas implicaciones que no forman parte del enfoque gestalt. Ya hemos visto que las resistencias no solamente son rasgos indeseables o neuróticos; más bien, son gestalts formadas en circunstancias apremiantes. Según los resultados de la formación anterior de la figura son partes integrantes de nuestro funcionamiento creadas para ayudarnos a enfrentar situaciones de la manera que, según nosotros, es la más adecuada.

En el contexto de la terapia, a menudo se emplea el término “resistencia” para indicar que el paciente se está resistiendo al terapeuta cuando éste intenta hacer terapia, y que la resistencia del paciente es obstructiva, errónea y mala. En cambio, nosotros opinamos que el paciente ofrece resistencia, entendida ésta como aquello que el paciente no hará a pesar de que el terapeuta desea que lo haga. Es decir, es una afirmación acerca de la relación terapéutica desde el punto de vista del terapeuta.

En la terapia gestalt, las resistencias son el foco central del trabajo terapéutico, puesto que son los puntos en que el paciente demuestra su interferencia con el funcionamiento libre; y al mismo tiempo estos puntos presentan aspectos de sí mismo que son básicos para él. El paciente está actuando tal como es; el objetivo de la terapia consiste en atraer esta parte a su conciencia. Las resistencias son oportunidades para aumentar la conciencia del paciente e incluir en ella la incapacidad y la falta de deseos de experimentar algo. Desde este punto de vista, la terapia gestalt se puede entender como un examen continuo y desarrollo de las resistencias, aunque es igualmente exacto decir que en la terapia gestalt no hay resistencias (¿a quién o a qué se resistiría el paciente?) sino simplemente la experiencia tal como está se desenvuelve.

Las resistencias se descubren en nuestra dificultad u oposición al hacer un experimento y en las interrupciones de nuestro

contacto y concentración al realizarlo. Quizá nos cansemos, nos aburramos o nos pongamos impacientes; o nos excitemos demasiado o muy poco sensorialmente, en apariencia incapaces de reaccionar a las sensaciones, o abiertamente excitados por el disgusto o miedo. Estas resistencias prueban que hay una interferencia en nuestro funcionamiento.

P: Tengo dificultad de concentrarme en las escenas del sueño que estaba describiendo.

(El sueño se refiere a la relación de la paciente con su madre muerta).

El terapeuta le dice que describa más detalladamente su dificultad.

P: Me siento distraída, la escena parece muy lejana. Estoy consciente de mi respiración, que es superficial y un poco rápida, y sujeto una mano con la otra.

Al pedirle que continúe prestando atención a su presencia actual, el terapeuta permite que se afirme la autorregulación de la enferma (hay que recordar que lo que está haciendo —en este caso su aburrimiento, y en conjunto la conducta poco satisfactoria que la hizo acudir a la terapia— es lo mejor que según ella, puede hacer. Es autorregulación del organismo unida a sus intereses, en un campo en el que estos intereses van unidos a muchas restricciones).

P: Me siento molesta. Tengo los hombros y el pecho tensos y oprimidos, y me duelen un poco los ojos, como si quisiera llorar.

El terapeuta le pregunta si realmente quiere llorar y la paciente admite que sí y que al mismo tiempo tiene miedo de hacerlo. Así pues, ¿está consciente de que se está impidiendo llorar?

P: Bueno, tengo las mejillas muy duras, la mandíbula apretada. Eso es. Y siento que la opresión en el pecho también me lo impide.

Se le pide a la paciente que trate de aflojar la mandíbula y de cambiar su posición para poder respirar con mayor libertad. Ella está de acuerdo en hacerlo y poco después empieza a llorar. Al llorar descubre que la causa es la muerte de su madre; que no lloró cuando ella murió.

Al ponerse en contacto con estas manifestaciones superficiales del funcionamiento presente, llegamos con el tiempo al centro del asunto importante (es algo así como cuando se abre un paquete completo de chicles al tirar del cordoncito).

Igual que en el ejemplo anterior, la mayoría de los casos de resistencia son asuntos del cuerpo. Las resistencias son tensiones musculares por medio de las cuales nos reprimimos. Nos estamos conteniendo. Las resistencias son retroflexiones al nivel de nuestros cuerpos, nosotros mismos oprimiéndonos. Por tanto, una gran parte de la labor terapéutica necesariamente se refiere a nuestros cuerpos. Tenemos que empezar a ser conscientes de los modos que tenemos para reprimirnos; después, podemos usar, si queremos toda esta energía sólo en dirección de la formación de la gestalt en vez de dividirla en dos fuerzas opuestas que nos reducen a la impotencia. Tenemos que volver a poseer los músculos que hemos empleado para restringirnos y así poder llegar a ser libres de usarlos como queramos (para restringirnos si nos parece mejor o para que nos ayuden a encontrar formas nuevas y más satisfactorias de vivir).

El ejemplo anterior es notable en otros aspectos. Primero, porque de nuevo expone la importancia de las experiencias emocionales intensas y resonantes, que tienen lugar en el curso de la terapia. Indican que la terapia se ocupa de problemas actuales del paciente, porque las expresiones emocionales intensas, aparecen cuando para nosotros hay algo que es de suma importancia. Después de todo, la acumulación de estos problemas es lo que nos lleva a la terapia. Si el tiempo y el esfuerzo han de

valer la pena, el trabajo nos debe hacer llegar a alguna resolución de los problemas.

Otra parte importante del trabajo gestalt revelado en el ejemplo anterior se refiere a la importancia de tolerar y mantenerse en contacto con las situaciones difíciles y exigentes (en este caso la angustia y el miedo preliminares a la resolución de la labor realizada con el sueño de la paciente). Podemos ver que el modo ego del yo ha sido utilizado al servicio de su maduración, valiéndose de la disciplina que es la retroflexión sana y con objeto de mantenerse en contacto con lo que está surgiendo del material del sueño. Es una parte del trabajo difícil de la terapia que nos exige entrar y mantenernos en contacto con emociones desagradables que no deseamos. También es el aspecto arriesgado de la terapia, puesto que mientras nosotros estamos experimentando estas emociones que hemos tratado de evitar en el pasado, sólo la seguridad del contexto terapéutico puede garantizarnos que sobreviviremos a este encuentro con nuestro dolor. Para tener éxito en la terapia debemos empezar dispuestamente a enfrentarnos a estos peligros y a hacer parte de nuestra vida lo que es desagradable. Una vez hecho esto, es decir, cuando nos hemos enfrentado a nosotros mismos en estos encuentros intrapersonales, podemos empezar a transformarnos y dejar atrás aquello que hemos temido. Este proceso es el camino hacia la salud.

Ya hemos visto anteriormente una tendencia oculta y constante del funcionamiento anormal, es su infantilismo. Generalmente por una vieja costumbre, tratamos de evitarle pasos a la dialéctica gestalt, manipulando el ambiente para que nos cuide o simplemente evitando el compromiso con el asunto a veces arduo de descubrir lo que necesitamos y lo que está a nuestra disposición; nos ponemos en contacto con las partes pertinentes del medio y creamos con él una nueva situación satisfactoria. Esta conducta es infantil y regresiva porque tratamos de hacer que los demás hagan por nosotros lo que podemos hacer nosotros mismos. Estamos actuando como niños. Es parte de nuestra segunda naturaleza y así la llevamos a la situación terapéutica.

Otro de los peligros del trabajo terapéutico que debe modular hábilmente el terapeuta consiste en la desilusión que experimenta el paciente cuando llega a ver con claridad que es el mismo quien se tiene que encargar de su problema inconcluso. El terapeuta no lo va a resolver por él y tampoco se va a resolver mágicamente.

—Durante mucho tiempo me he sentido muy desgraciado en mi trabajo. Estoy pensando en dejarlo. ¿Qué opina, doctor?

Es una situación difícil típica de las que se encuentran. Pero de nada sirve al paciente darle la solución. La terapia tiene por objeto disminuir la dependencia haciendo consciente al paciente de cómo es que él mismo frena el desarrollo de sus aptitudes pidiendo a los demás que solucionen sus problemas. Al mismo tiempo, la terapia debe empezar ayudándole a entrar en contacto con sus propias necesidades y recursos. Los dos procesos deben ser simultáneos, o la frustración deja solo al paciente con menos de lo que poseía al empezar.

Si una solución ha de resultar terapéutica, no sólo debe tratar en forma adecuada el problema en cuestión, sino que también debe ser un ejemplo para que el paciente descubra que de hecho tiene lo que requiere para producir la solución. La frustración hábil en la terapia fuerza al paciente para que encauce su energía por alguna otra vía, en vez de orientarla hacia el esfuerzo para hacer que otros dirijan su vida, o en vez de orientarla hacia la depresión, la infelicidad o la confusión.

En este último caso, la frustración está bloqueando las vías de escape normales de su existencia de tal manera que el ímpetu del paciente se dirige de nuevo a encontrar formas nuevas de luchar.

La espontaneidad, la seudoespontaneidad y la concentración

Es importante distinguir el funcionamiento sano y espontáneo de la mera espontaneidad física. Esta última generalmente denominada en psicología “actuación o representación”, es la

expresión de uno de los polos de nuestros conflictos internos. No es salud. En el funcionamiento defectuoso la mayor parte de nuestra conducta es representación. Inclusive cuando es socialmente aceptable y moderada, es también una seudoespontaneidad, una expresión de uno de los conflictos en los que nos quedamos apesados. La mayoría de los ejemplos de violencia contra nosotros mismos, y también contra los demás son representaciones de nuestros conflictos. Pero así, con demasiada frecuencia es la disciplina de los maestros de las escuelas públicas, la coacción de las leyes y el sacudimiento de la guerra. Trastornados, sólo podemos representar, porque no estamos actuando desde nuestro propio centro. No tenemos el apoyo del contacto con los procesos del yo y del medio, que es el requisito de la conducta integrada.

A veces se estimula la actuación en los experimentos de la terapia para que lleguemos a estar conscientes de lo que hacemos o de lo que quisiéramos hacer. La representación promueve el contacto con los papeles que hacemos y nos muestra la magnitud de la excitación que tenemos a nuestra disposición. De esta manera podemos empezar a responsabilizarnos de los impulsos que reprimimos y de nuestra conducta actual. Al ponernos en contacto con nuestra existencia acostumbrada podemos pasar después a una nueva situación.

P: Estoy muy enojada. Me doy cuenta de que me ha dejado todo lo peor.

Joanne es su amiga. Que la festeje a ella.

T: ¿Cómo siente su ira?

P: La voz se me ha hecho más fuerte. Tengo los puños cerrados. Me pican los brazos; respiro rápida y profundamente. ¡Ay! Ya no me siento cansada. Podría golpearlo. Y se burla de las mujeres por indefensas.

Sería capaz de matarlo. ¡Ay!

T: Dígaselo. Háblele a esa almohada como si se tratara de él.

P: ¡Idiota! ¡Hijo de..! (Golpea la almohada un rato).

T: ¿Qué pasa?

P: Me siento muy bien. Y además... bien; no iré a matarlo.
Pero desde luego tengo que aclarar esto.

La espontaneidad auténtica no se gana fácilmente. "Sólo podemos llegar a ser espontáneos con una disciplina extremada". (E. S. Perls, 1970*b*, p. 34). En la terapia gestalt logramos nuestro funcionamiento libre por medio de experimentos e investigaciones sobre nuestra conciencia y expresión. Las técnicas diseñadas para aumentar nuestro contacto estimulan el proceso gestalt que es el funcionamiento espontáneo del propio yo.

La terapia es una empresa exigente y disciplinada para el terapeuta y para el paciente. En la terapia gestalt llegamos a la espontaneidad del yo por medio de la disciplina que consiste en prestar atención a la continuidad de la conciencia. Prestamos atención a nuestra experiencia. Esta actividad se llama concentración.

Lo que ahora se llama terapia gestalt se conoció en otra época de su historia como terapia de concentración. Su empleo como sicoterapia se basa en el proceso de la atención concentrada exclusivamente en la estructura de la alteración y en la conciencia de nuestro funcionamiento. La concentración es también el acto de enfocar nuestra conciencia en lo que nos está aconteciendo. Todos los aspectos de la metodología gestalt descritos anteriormente requieren el ejercicio de alguna forma de concentración.

La concentración es uno de los atributos del funcionamiento del yo que en el modo del ego tiene un papel importante, y en el modo del ello tiene una función menor pero también importante. Es una actividad deliberada, la canalización de las energías del organismo a una parte del medio, un enfoque de la atención que es a la vez laxo y activo. La concentración no es una mirada fija y rígida, que preste atención a pesar de nuestro yo, como hicimos cuando nuestros padres o maestros nos decían "¡escucha!". Es más bien una atención relajada, benigna, nada ceñuda; es la penetración fácil de la niebla terrestre. No es menos exigente por ser relajada. Quizá resulte más difícil como

la orden de “¡Relájese!”. Lo que se exige es que seamos capaces de observar nuestra propia actividad y experiencia, manteniéndonos en contacto y sin aplastar lo que está sucediendo al prestarle atención.

En la terapia se utiliza este recurso para dirigir nuestra excitación hacia nuestro problema inconcluso. La terapia gestalt señala la importancia de la conducta espontánea. La adquisición de la espontaneidad es, sin embargo, el resultado de la aplicación combinada de nuestra conciencia.

En el contexto del proceso terapéutico completo el funcionamiento espontáneo y libre se obtiene por medio de la coordinación de la disciplina de nuestra concentración, y el permiso que nos otorgamos de querer ser ampliamente libres. Los experimentos son actos a los que prestamos una atención tan completa como podamos, para que de ese modo, nos sea posible llevar la experiencia a nuestro interior y usarla para lograr la madurez. Esta combinación resulta en cierta forma paradójica (se obtiene salud por medio de un propósito y de libertad, pero, es en cierto modo la misma combinación que la relación que existe entre los modos del yo. Lo mismo que el proceso del funcionamiento libre es una interacción compleja de nuestra afirmación y de nuestra conformidad (concesiones mutuas) unidas con un solo propósito, el proceso terapéutico exige también la misma intersección de intención y abandono. En el método terapéutico en sí, se encuentra la actividad germinativa de la dialéctica del proceso gestalt, que es nuestra forma de vida.

Congruencia

P: ¡Oh! Hoy me siento raro. Mi jefe me echó una buena regañada ayer. Creo... bueno, si hubieran cambiado las cosas me sentiría alterado.

T: ¿Qué siente ahora?

P: Siento los brazos tiesos. Tengo el puño derecho cerrado. Estoy tan enojado con él, que podría gritar.

T: ¿Está consciente de su voz?

P: Sí. Es sin entonación, monótona. Me tiembla un poco también. No suena muy colérica.

T: No me suena muy colérica.

¿Por qué se opone a expresar su ira?

P: Siento que explotaría y haría explotar a esta habitación, y la destruiría... No, no ¡Estoy tan enojado que podría gritar!

T: Otra vez.

P: Estoy tan enojado que podría gritar. Sí lo estoy. Así estoy.

De nuestro fundamento en el holismo procede el énfasis terapéutico de desarrollar nuestro propio yo para que se unifiquen todos los componentes de nuestra experiencia y de nuestra expresión. Cuando somos uno, somos nuestro propio yo. Nos convertimos en uno poniendo todo nuestro yo en cada actividad, en cada momento, en cada experiencia.

En la terapia reunimos los elementos separados de nuestro yo, y quedan unificados.

El uso del lenguaje como un aspecto de la terapia

El lenguaje es una parte importante del contacto que hacemos con los demás. Si se utiliza directamente y con precisión permite la comunicación de nuestro propio yo. En la terapia gestalt se presta una gran atención al lenguaje como un aspecto de la comprensión y expresión de nuestras vidas.

La terminología de la terapia gestalt se ha escogido de tal manera que se encuentre en su mayoría estrechamente unida a los procesos de nuestra experiencia, y de tal modo que la expresión oral de lo que nos sucede y los sucesos en sí, se encuentren íntimamente relacionados. Se evita la división en categorías, y generalmente la conducta se expresa con frases del lenguaje ordinario. Hablamos de “contacto” y “aislamiento”, de “necesidades”, de “apoyo” y de “conducta espontánea”. (Gestalt no es en este sentido, genuina, como lo son por ejemplo “confluencia”, “retroflexión” e “introyección”. Pero los términos técnicos más

abstractos casi nunca se usan en el transcurso de la terapia; sólo se usan en discusiones como ésta).

El lenguaje popular contiene muchos ejemplos de sabiduría, que se ha logrado a través de muchas generaciones y que, a veces inconscientemente, nos da las percepciones clave de la experiencia de otra persona. Decimos que un individuo irritante nos “produce dolor de cabeza”. Y realmente muchos trastornos físicos (dolores del cuello, de cabeza, en las nalgas) proceden de reprimir nuestra expresión. Pero el tema que nos concierne es el de que lo que decimos y cómo lo decimos, puede transmitir información importante acerca de nosotros.

Las formas que adoptan las expresiones de nuestro lenguaje son a menudo sintomáticas de nuestras actitudes y creencias generales. Por ejemplo, decimos: “resulta doloroso pensar en mis hijos”; cuando en realidad, lo que queremos decir es que sufrimos. “Es doloroso” es una expresión común del lenguaje, pero también indica una separación de nuestros sentimientos, individual y colectivamente. Decimos: “Tengo dolor en el estómago”; igual que decimos, “tengo un brazo”. Estas expresiones son paralelas a cuando decimos que tenemos una casa, un coche o una cita. Al hablar de este modo, convertimos las emociones y sentimientos en atavíos que están ligera pero significativamente separados de nuestro ser.

Hay algunos enfoques generales para el uso del lenguaje en la terapia. Primero: existe una lucha constante para desarrollar una expresión fácil y un vocabulario amplio para reflejar la profundidad y variedad de nuestras experiencias. Esta tarea va mano a mano con otras actividades terapéuticas de tal manera que la creación de un estilo expresivo que refleja lo que nos sucede, llega al mismo tiempo que nos damos cuenta de las sutilezas crecientes de la experiencia.

“Cuando vi a mi hijo golpear al perro, me puse furioso”.

El terapeuta dice al paciente que dé más detalles sobre esta experiencia para sondear los diferentes matices de su reacción. Con el tiempo, dice: “Tengo un nudo en el estómago como si me estuviera apretando el plexo solar con las manos. Sí, quería

estrangularlo por ser cruel y desdeñoso con ese animal que mucho he cuidado”.

Al mantenerse en contacto con los hechos del incidente, el paciente encuentra una metáfora para su experiencia física, que comunica claramente al terapeuta y al paciente las correlaciones físicas incluidas, y al mismo tiempo transmite su responsabilidad para estrangularse, del mismo modo que deseaba estrangular a su hijo.

El desarrollo del refinamiento y la precisión lingüísticos pueden adoptar formas más sencillas. El terapeuta puede pedir a un paciente que experimente tratando de encontrar expresiones de ira más directas que las preguntas hirientes. A un paciente que dice: “No entiendo cómo pudiste ser tan insensible conmigo. ¿Por qué te olvidaste de mi cumpleaños?”, se le puede animar a que se ponga en contacto con su irritación y que la exprese diciendo: “Me siento herido y enojado porque no te acordaste de mi cumpleaños”. Está más de acuerdo con su reacción. En cambio, no sucede lo mismo si pregunta a su esposa las razones del olvido. Oculta sus sentimientos con una pregunta aparentemente intelectual. Cuando nos sentimos confusos acerca de lo que sentimos no nos sirve de nada recurrir a este tipo de indirectas. Tampoco quedaremos satisfechos pese a las muchas razones que recibamos. Lo que deseamos no son razones sino preocupación.

Uno de los objetivos de la anterior práctica consiste en ayudar al paciente a encontrar un estilo de expresión que esté bastante cargada de afecto, matices y metáforas para que resulte una herramienta útil para explicar su experiencia. Esto llega a ser especialmente importante en nuestro intento por conocernos mutuamente. Nuestras palabras pueden ser un vehículo importante para este tipo de contacto que salva la brecha del retraimiento de nuestra experiencia y la vuelve a salvar al encontrar las palabras para decirle a la otra persona que comprendemos. La otra persona sabe que he oído cuando ella puede reconocer su mundo en mis palabras.

Otro objetivo de este tipo de trabajo consiste en refinar la forma de expresarnos para hacer contacto o volver a hacerlo con las experiencias pasadas. Hemos visto que las palabras pueden hacernos ajenos a nosotros mismos. También pueden hacer que nos encontremos. Las técnicas gestalt para relacionar los sucesos pasados, en el tiempo presente, al hablar de ellos, tienen en cuenta a todo esto. Al expresarnos como si estuviera ocurriendo el suceso en el momento actual, reactivamos la experiencia haciendo posible su percepción total y la convertimos en un suceso presente. Para que sea eficaz este tipo de actividad, tiene que expresarse verbalmente la experiencia.

“Mi novio me plantó el miércoles. No es nada grave. Pero me enojé mucho. Creo que ya no lo estoy; así es la gente”.

En el tiempo presente, la depresión generalizada se transforma en un problema actual inconcluso. Bill dice a su novio imaginariamente:

—No llegaste y estoy realmente muy fastidiada contigo. No tienes atenciones conmigo, como si me tuvieras muy segura y realmente no te importara.

En esta experiencia se encuentran las semillas para un nuevo desarrollo: la posibilidad de que esta paciente pueda enfrentarse a su novio con sus sentimientos, significa que son importantes para ella y se arriesga a descubrir si Bill realmente está interesado en ella. Al volver a ponerse en contacto con el incidente, aprovecha la elección de representar su sentimiento de inferioridad, se reprime o trata el asunto con su novio.

El lenguaje puede ser parte del proceso de aumentar nuestra propia conciencia. Inclusive al hablar del por qué hemos obrado de una forma determinada puede servir para enriquecer nuestra experiencia. A veces los terapeutas gestalt animarán a que se hable de los métodos empleados en la terapia gestalt (técnicas como cambiar el “Es triste” a “Estoy triste”), o volver a relatar un suceso pasado en el presente. Al discutir el razonamiento que respalda estos procedimientos se reconoce la importancia de la intelección como parte del proceso del organismo total y da al paciente un apoyo para arriesgarse.

Este uso de las palabras como una especie de proceso digestivo, también es un intento de proporcionar alguna seguridad de que los métodos característicos de la terapia gestalt se integrarán en el paciente y no serán simplemente material nuevo introyectado, que el individuo se añada como si se pusiera ropas nuevas. Este último tipo de cambio no implica madurez sino que simplemente imponer una dependencia del estilo de la terapia gestalt en vez de dependencias más anticuadas. Las técnicas gestalt son tan dominantes que constituyen un peligro real y la discusión seria y completa, puede aliviar la posibilidad de que la terapia degenera en una forma nueva de escape del yo por parte del paciente al imitar al terapeuta.

Pero la cautela es necesaria: no debemos confundir la comprensión intelectual lograda por medio de las palabras, para el cambio terapéutico. Este es un proceso del organismo que nos trasforma completamente, de tal manera que somos una persona diferente. Generalmente las palabras solas no bastan para alcanzar el desarrollo personal.

(Una excepción de lo anterior se encuentra en las etapas avanzadas de la terapia, cuando la conciencia de sí mismo y el contacto terapeuta-paciente son lo suficientemente profundos, y claros para que el lenguaje esté a tono con los sentimientos y lo físico. En esas ocasiones, algunas frases adecuadas, o una discusión prolongada y reflexiva pueden provocar el cambio del organismo).

El papel del terapeuta

Como en todos los casos de trastornos funcionales, la relación personal entre el médico y el paciente es de importancia primordial. "Cualquier enfermedad es un problema musical", dijo Novalis, "y cada cura una solución musical".

—W. H. Auden

En el capítulo anterior vimos que el desarrollo del funcionamiento anormal se desarrolla por etapas. Primero interferimos

en nuestra conducta espontánea y producimos el atolladero o dificultad insuperable. De esta situación procede la conducta temerosa diseñada para evitar los ingredientes que pueden volver a precipitar este conflicto aparentemente insoluble y también un estrato exterior de conducta social que tiene por objeto hacernos posible un desenvolvimiento mejor, dadas las limitaciones que nos hemos impuesto a nosotros mismos.

En la terapia el proceso se invierte. Empezamos a entrar en contacto con los estratos superficiales de impedimentos y de lo carente de autenticidad. Gradualmente entramos en contacto con las polaridades de nuestras dificultades insuperables. Cuando hemos descubierto los aspectos de éstas, ellas mismas se disuelven transformándose en una conducta nueva, en el resurgimiento de nuestro funcionamiento libre dirigido al problema que se nos presente.

Esta disolución, de la dificultad insuperable fue denominada (por F. S. Perls), la explosión o la capa explosiva. De un modo más exacto, se puede considerar como la liberación de la tensión que hemos ido acumulando con nuestro autodomínio descargado en la figura. Podemos explotar con una demostración de cólera, pero también podemos explotar en forma creadora, en orgasmo o (como en el ejemplo citado anteriormente de la mujer que soñó con su madre muerta) llanto.

Esta etapa última nos libera, nos vuelve a poner en marcha. Es explosiva en contraste con nuestra experiencia anterior de dificultad insuperable, lo mismo que el orgasmo después de acumularse la energía sexual, o tomar agua después de haber experimentado mucha sed. Pero esta explosión es diferente de una de rabia reprimida durante mucho tiempo. Esto último es representar, como se definió anteriormente, la furia de una olla de presión sin válvula de seguridad que finalmente se rompe. La explosión que constituye la resolución del trabajo terapéutico sano, es diferente. Reforma el campo, no lo destruye.

Las herramientas que usan en este proceso los terapeutas gestalt son la conciencia, el experimento y el encuentro. Estos aspectos de la metodología de la terapia gestalt se utilizan de

acuerdo con las exigencias particulares de cada momento terapéutico. A veces el terapeuta funciona como un técnico, pues señala al paciente la nueva conciencia y los nuevos riesgos. Otras veces el encuentro entre el terapeuta y el paciente es el foco principal del trabajo terapéutico, de tal modo que las aptitudes del terapeuta se enfocan en el encuentro.

Es necesario que el terapeuta gestalt, como cualquier terapeuta, se encuentre en contacto consigo mismo, en contacto con el paciente, en contacto con las necesidades del momento. La buena terapia exige que el terapeuta practique lo que predica. Debe estar en contacto con el campo. El terapeuta debe estar centrado en su propio autoprocés y también consciente de los sucesos en este límite de contacto, y que es el encuentro con el paciente. Este encuentro sigue aun cuando no sea el foco de atención principal.

Además, el terapeuta debe entrar en contacto con el paciente en el momento presente y al mismo tiempo incorporar en su interior el marco teórico descrito en estas páginas. Sobre todo tiene que mantenerse en contacto con la dialéctica gestalt, es decir, la interacción de las polaridades. Es su perspectiva. No es algo en lo que pueda refugiarse. Debe ser una parte integral asimilada de cómo entra en contacto con el mundo, un aspecto de su yo.

La actitud central y dominante que guía al terapeuta gestalt al aplicar la metodología de la terapia gestalt consiste en que lo necesario es encontrar una manera para que el paciente avance al siguiente paso en su conciencia. Todo sirve si contribuye al incremento sutil de la conciencia que constituye el siguiente paso que el paciente está (ansioso y trémulo) preparado para dar. "La magia en la terapia es una cuestión de oportunidad". (L. Perls, 1972). El contacto físico, la autenticidad, sí; pero autenticidad selectiva, adecuada a las demandas del momento, y contacto físico apto y que no sea forzado.

Pregunta: ¿Son de valor terapéutico todos los sentimientos, la historia y los problemas del terapeuta, si se comparten con el paciente?

Respuesta: En la terapia gestalt, compartimos verbalmente con el paciente sólo aquello que estimulará la conciencia en el siguiente incremento de la misma. Compartir demasiado, crea proyección, ligereza, desensibilización, resistencia y angustia. (L. Perls, 1970, p. 127).

Como señalamos anteriormente, no bastará un repertorio de técnicas gestalt para el trabajo que cada terapeuta graduará y modificará individualmente. Las técnicas surgen de las necesidades de cada situación. El terapeuta debe ser tan especial como cada momento. Si copia a otro terapeuta, o continuamente repite trucos que le han resultado útiles en el pasado, se vuelve mecánico, irresponsable y falso. Esto, por supuesto, no quiere decir que el terapeuta no repita algo, y sin embargo, en cierto modo, nunca hace lo mismo dos veces. Si está a tono con el presente, su papel es nuevo, aunque éste sea una repetición de una actividad anterior.

En contacto con el momento presente, el pasado no se puede repetir.

P: Soy muy desgraciada en casa. Mi marido no me quiere. No tengo amigos; siempre estoy cansada.

T: Sabe usted, cuando la oigo quejarse de esa manera, me canso. Me dan ganas de dormir, o de hacer otra cosa o de pelearme con usted.

P: No me gusta que diga eso. Es cruel.

T: Soy cruel. Usted se queja para que yo la compadezca.

P: Sí.

T: No sirve de nada.

P: Ya veo.

En este caso el terapeuta comparte la conciencia de la paciente de su experiencia, acentuando el contacto de ésta con lo que está a su alrededor, e insistiendo en que preste atención a lo que comunica y de cómo reaccionan otros con ella. Al mismo tiempo que estimula la conciencia de la paciente, el terapeuta

se enfrenta a ella como una persona a otra. En este ejemplo, el terapeuta como técnico de la conciencia y el terapeuta como ser humano auténtico frente a ella, son uno solo.

El diagnóstico

En la enfermedad los hombres presentan tipos; sanos, son todos únicos.

—Perls, Hefferline y Goodman

Vimos en el ejemplo citado anteriormente una característica de la conducta de esta mujer que forma parte de su funcionamiento anormal; trata de hacer que los demás la ayuden por compasión; en vez de ello, sufre y aleja a los demás.

Ya hemos dicho anteriormente que la terapia gestalt evita las etiquetas de diagnóstico psiquiátrico y la mentalidad que las acompaña. Pero podemos ver aquí que en la metodología gestalt existe una especie de topología. Esta es del proceso, no del individuo. En la terapia gestalt, se caracteriza la conducta. Se resaltan los patrones. El terapeuta señala la repetición según el grado de regularidad y repetición. Si esta mujer siguiera manipulando a los demás como en el ejemplo anterior, el terapeuta continuaría señalando los parámetros de su conducta, haciéndola consciente de cómo se frustra ella misma repetidamente. Cuando cesa la conducta, o se responsabiliza de ella, se suprime la tipificación por haber cumplido su objetivo.

El diagnóstico en la terapia gestalt está resaltando los patrones de la conducta del paciente y de sus interacciones con el terapeuta. En el curso de la terapia, al cambiar el paciente, cambian las caracterizaciones. No se le aplica para siempre una etiqueta, pues ésta no se refiere a alguna parte inalterable de su sique, como sucede con los diagnósticos psiquiátricos tradicionales, sino a actitudes y conductas usuales.

Los terapeutas, todos los terapeutas, encuentran que algunos pacientes están más profundamente arraigados a su patología que otros. Tradicionalmente decimos que la gente que está

muy aferrada a su enfermedad, está caracterológicamente enferma. Además de las dimensiones del contacto y el predominio del autofuncionamiento ello o ego (que, como hemos dicho ya, distingue a las diversas anormalidades) el funcionamiento defectuoso se encuentra inculcado más profundamente en algunas personas que en otras.

Lo anterior se tiene en cuenta en el proceso del diagnóstico. El terapeuta continuamente evalúa el grado de progreso que el paciente puede hacer en el desarrollo de su conciencia, en qué punto se ha de iniciar la experimentación. Debe hacerse hincapié en lo que el paciente es capaz de hacer, en lo que no puede hacer y de qué amplitud son los pasos intermedios. En el curso de la terapia, la forma de comportarse el enfermo durante los experimentos y con el terapeuta, indicará la relativa importancia que tenga para él su funcionamiento patológico en relación con una conducta más centrada, de contacto y espontánea. Estas indicaciones guiarán los actos del terapeuta.

La terapia se lleva a cabo más lentamente cuando la personalidad del paciente se inclina predominantemente hacia su defecto.

La “trasferencia” y el momento presente

El terapeuta gestalt trata de proporcionar una situación en la que las técnicas de adaptación típicas sean el motivo del escrutinio. Así, en el ejemplo mencionado anteriormente, las quejas de la enferma no despertaron la compasión que esperaba. En muchas otras terapias, el tipo de interacción mostrado por el fragmento de una copia duplicada de terapia se llama transferencia. En términos simples, hay conducta de transferencia cuando el paciente trata al terapeuta (o a cualquier otra persona) como si se tratara de otra. Generalmente es conducta desarrollada con uno de los progenitores del paciente y se emplea ahora con cualquiera con quien tenga éxito. En el sicoanálisis y en otras terapias sirve de fuente de sugerencias y este material es significativo por la luz que arroja en las relaciones existentes entre

el paciente y sus padres, ya que entender la naturaleza de estas relaciones es el objetivo de la terapia. En la terapia gestalt, estos problemas se consideran problemas de contacto presente y falta de contacto. Si el paciente trata con el terapeuta como si fuera el padre o la madre del enfermo, no está en el presente con el terapeuta, y su conducta indica un bloqueo en su conciencia (no puede distinguir entre la fantasía de su padre y la realidad del terapeuta).

P: Tengo miedo de decirlo, pero creo que la pintura de la puerta de su despacho es muy fea.

El terapeuta pide al paciente que dé más detalles sobre su declaración.

P: Ese verde es muy feo, como el de la pared de un hospital. No le entona bien a la casa.

¿Y el miedo del paciente?

P: Tengo miedo de que se enoje conmigo.

T: ¿Qué cree que voy a hacer?

P: Me gritará o no me ayudará, o me dirá que soy estúpido o me dirá que me vaya y que no vuelva.

T: ¿Y entonces qué sucederá?

El terapeuta despierta al máximo los sentimientos actuales del paciente.

P: Me sentiré perdido y abandonado. Y enojado también. Ya lo estoy, porque me echa por algo tan pequeño e insignificante.

El terapeuta sugiere un experimento.

T: Míreme y diga lo que ve.

P: Veo su cabeza calva, sus ojos castaños. Me miran. Usted me está mirando y sonriéndome.

Una pausa; la cara del paciente toma una expresión distinta.

T: ¿Dígame?

P: Me siento tonto. Me doy cuenta de que no está enojado.

El paciente se ríe. El terapeuta también.

El terapeuta y el paciente pueden pasar a discutir la interacción que acaban de combinar, extrayendo las implicaciones de la reacción inicial del paciente en términos de sus asociaciones hacia experiencias anteriores de su vida y hacia su conducta acostumbrada con los demás. Si hablan más sobre ello, será para consolidar esta conciencia nueva de la diferencia entre el contacto con el presente y las esperanzas del enfermo. El objetivo del trabajo es aumentar la conciencia y el contacto.

Frecuentemente, el encuentro entre el paciente y el terapeuta es el foco del trabajo curativo. Como en el ejemplo anterior, su interacción proporciona oportunidades de aumentar la conciencia del paciente. Una vez más en este caso, el paciente ha llegado a darse cuenta de que el terapeuta no es la idea imaginaria que tiene de su padre. La transferencia se examina continuamente en la terapia gestalt. En términos gestalt, el contacto en el momento y lugar presentes entre el terapeuta y el paciente, es uno de los medios básicos de aumentar la conciencia del paciente. Por medio de este encuentro real, el enfermo aprende a distinguir la diferencia entre la llamada insistente del pasado y la libertad y claridad del presente.

La ayuda

Una de las complicaciones inherentes a cualquier situación terapéutica se refiere a la naturaleza de la ayuda que da un terapeuta a su paciente. Por un lado, un paciente acude al terapeuta en busca de ayuda porque hay aspectos significativos de su vida que no le proporcionan ninguna satisfacción sino dolor franco. Por otro lado, hemos visto que la enfermedad se caracteriza por un infantilismo que se observa en la manipulación del ambiente que lleva a cabo el paciente para disminuir su intervención en el proceso gestalt. Siempre está buscando ayuda; es su problema.

Muchos terapeutas aclaran esta aparente paradoja. El paciente está en terapia porque necesita ayuda del terapeuta, pero en el trabajo terapéutico, al paciente se le dice que tendrá que ser él quien lo haga; sólo él se puede curar a sí mismo.

Ya hemos hecho notar anteriormente en este capítulo que el éxito en la terapia gestalt exige que el terapeuta sea hábil para proporcionar el tipo de frustraciones que inducirán al paciente a encontrar sus propios recursos y soluciones. Es una de las aplicaciones del enfoque gestalt general del problema que se presenta aquí.

Otra aplicación se encuentra en las pautas marcadas anteriormente relacionadas con la importancia de organizar el trabajo terapéutico para que los intentos del paciente por aumentar su conciencia, se presenten en incrementos modulados. El enfoque general a este problema en la terapia gestalt brota de la concepción gestalt de lo que es salud. Salud es seguridad en sí mismo, confianza en la dialéctica de la formación y destrucción de la gestalt. El paciente debe tener el tipo de ayuda que con el tiempo le permita dejar el apoyo del terapeuta en favor de su autoproceso. Es la única clase de ayuda permisible.

“Lo peor que se puede hacer a las personas es ayudarlas”. (Glasgow, 1971, p. 65). Ayudar no es saludable.

En consecuencia, el enfoque gestalt evita una seguridad en las técnicas de la terapia (la interpretación es un ejemplo) que fomenta este tipo de dependencia. Desde el punto de vista gestalt, dar al paciente las respuestas a sus problemas evita el desarrollo de las aptitudes propias del paciente. Por progresos paulatinos, el paciente encuentra sus propias soluciones; hasta este momento sólo tiene las que llevó consigo a la terapia. Si el terapeuta da las soluciones al paciente, actúa como una especie de padre, alimentándolo como si fuera un bebé para que no sufra y no sea desgraciado, no luche ni trabaje. En este tipo de intercambio, el terapeuta permanece en el papel de progenitor caritativo y el enfermo sigue siendo un enfermo: con la boca abierta, indefenso, con la necesidad de que lo alimenten. “Las soluciones en la terapia o en otro terreno, que no proceden del

conflicto, sino que son aportadas por el terapeuta, tienen poca energía o figura”. (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, p. 358). No pueden satisfacer las necesidades reales del paciente, las necesidades de maduración y comprobación de su potencial.

En realidad, otro aspecto de la comprensión gestalt de la conducta, también hace que resulte indeseable este tipo de ayuda. El objetivo de la terapia no consiste en encontrar soluciones, sino en hacer que el presente cargado de problemas sea más real, para lo cual se aumenta la conciencia del paciente. La terapia no se puede enfocar directamente a las soluciones, sino sólo a aumentar las posibilidades de formación de la figura. Las soluciones llegan cuando nos encontramos completamente en el momento actual, porque entonces nuestro funcionamiento libre se activa. El desarrollo de la conciencia aporta soluciones, pero eso es todo lo que podemos hacer. El resto llega solo.

La conciencia tampoco se puede dar. El terapeuta gestalt debe evitar acelerar algunos aspectos de la conciencia en el paciente resistente o sin preparación: “Oiga, ¿Por qué no está usted en contacto con su ira? Yo estoy irritado mientras le escucho aquí sentado”. Esta es la versión gestalt de la ayuda peligrosa: proporcionar conciencia digerida al paciente.

Aunque es cierto que abstenerse de dar al paciente las interpretaciones, las soluciones, o la conciencia, también evita el riesgo de desorientarle, de imponer al enfermo necesidades y soluciones inadecuadas; es realmente algo que no viene al caso. Si la terapia diera siempre las respuestas correctas, el terapeuta estaría de todas maneras, desorientando al paciente, fomentando el infantilismo de éste.

Modalidades de la terapia gestalt

La terapia gestalt ha sido adaptada a una serie de ambientes variados: a las escuelas y a los estudios de arte y danza moderna, a organizaciones e instituciones y a comunidades naturales e intencionales. Como sicoterapia se usa en grupo, individualmente, en matrimonios, en familias, en clases de práctica y de

intervención en casos de crisis, y en ambientes de comunidades de salud mental.

La forma de terapia gestalt que se usa más comúnmente, y en concreto en la costa occidental, es el modelo de “taller de enseñanza”, diseñado por Fritz Perls. Fundamentalmente, este arreglo permite al terapeuta trabajar con un solo paciente cada vez, rodeado de observadores. Perls trabajó de esta manera con grupos de diez a varios centenares. Tomó muchas películas y grabaciones de su trabajo y casi todas se hicieron en este ambiente.

El mismo Perls opinaba que el modelo de “taller” hacía necesaria la terapia individual y la de grupo, combinando los mejores aspectos de ambas. Para él, según su estilo particular de trabajo y sus intenciones, el modelo de taller tenía muchas ventajas. Resulta especialmente barato para los participantes. Permite a un gran número de personas tomar parte en experimentos que se espera que todos ellos proporcionarán un cierto progreso de conciencia que no existía anteriormente. Si el taller experimental consiste únicamente en trabajo individual en un ambiente de grupo, los observadores pueden participar indirectamente, obtener algo de percepción interna y comprensión de lo que ven y los participantes pueden hacer terapia en una situación cuya naturaleza pública intensificaba la labor terapéutica. Y, por supuesto, el proyecto permitía a Perls exponer a un gran número de personas a la terapia gestalt.

Pero Perls exageró el caso de la terapia de “taller”. Limita la interacción del grupo descuidando la importancia de la relación del sistema social y el contacto con el mundo externo, dando preferencia al trabajo sobre los sueños, fantasías y experiencia presente de sí mismo. Además, el trabajo individual en un grupo no es el mismo que el trabajo individual sin grupo. La situación en grupo es teatral con un auditorio que es parte de cualquier cosa que suceda en ese ambiente. Es difícil evitar la presión de hacer una buena representación para agradar a la multitud y a veces no va de acuerdo con el siguiente paso del desarrollo del paciente. La labor terapéutica a veces sólo es interesante para el

terapeuta y el paciente, y el conflicto entre las necesidades del trabajo y el grado de interés de los espectadores, puede resultar un motivo de dificultad en el modelo de taller experimental.

En el taller, el grupo es sobre todo pasivo y receptor como los individuos que ven televisión; en cambio el terapeuta es bastante activo. Este arreglo puede destruir algunos de los objetivos de la terapia gestalt: ayudar a las personas a llevar su propia vida a rehacerse ellos mismos y a su ambiente para que se adapte a sus necesidades y a las posibilidades presentes. El modelo está estructurado para reducir el aprendizaje activo y el desarrollo.

Los talleres son generalmente sistemas de tiempo limitados. Los grupos generalmente se reúnen durante unas horas, varios días, varias semanas, quizá varios meses. Otra restricción de este método tal como se ha empleado es su mensaje implícito de que varias experiencias buenas pueden sustituir al trabajo intenso y constante del desarrollo personal continuo. Como dijo Perls, despertar gracias a una experiencia intensa no es ningún sustituto de la disciplina y perseverancia que necesitamos para que las alteraciones en nuestras vidas sean profundas. El proceso del cambio requiere tiempo.

La terapia de grupo más tradicional, en la que la interacción de los miembros a tono con el terapeuta es la fuerza principal del desarrollo personal, casi no existe en la terapia gestalt de la costa occidental, pero prospera en otros lugares: en Nueva York, Cleveland y Atlanta.

Hay estilos regionales de terapia gestalt. La de la costa occidental fue organizada exclusivamente por Fritz Perls, y en esta región los terapeutas tienen la tendencia a trabajar como él lo hacía en sus últimos años. En Cleveland y Nueva York, la actividad gestalt data de finales de 1940 y principios de 1950, y los gestaltistas ejercen una terapia gestalt de grupo más interactiva, con mayor respeto hacia la intelección y más variedad de estilos personales de realizar la terapia gestalt.

La terapia gestalt de la costa occidental tiende a prestar más atención a los problemas de responsabilidad individual, enfoque y conciencia del propio yo. Lo anterior refleja el énfasis de Perls

en la necesidad de diferenciar los elementos del campo como un prerrequisito para una buena formación de la gestalt. Para que podamos relacionarnos significativamente con la gente y las cosas que constituyen nuestro ambiente, tenemos que poseer un yo bien definido y desarrollado. En cambio, la terapia gestalt del este tiende a hacer un mayor hincapié en la importancia del resto del campo y en el contacto individual con él, sin descuidar los otros aspectos importantes de la formación y destrucción de la figura. En esto, refleja los intereses interaccionales, sociales y de la comunidad de Laura Perls, Elliot Shapiro, Paul Goodman y los demás miembros de los grupos originales de Nueva York y Cleveland.

No podemos dedicar mucho tiempo para describir las normas de aplicación de la metodología de la terapia gestalt a grupos, familias, organizaciones y similares. Debemos hacer notar que los principios establecidos al comienzo de este capítulo y en partes anteriores de esta monografía, siguen guiando al terapeuta gestalt que trabaja en estos ambientes distintos. La conciencia, el contacto, el apoyo, el encuentro, la experimentación y el concepto de cambio incremental, son las herramientas básicas.

Lo que resulta diferente en el trabajo en grupo es la escala de interacción y la naturaleza de los lazos que unen a los miembros de los grupos. Las polaridades en las interacciones de grupo tienden a dividirse entre los miembros de éste, en vez de tener lugar en el individuo aislado. Pero la dinámica de la interacción polar y la resolución, es la misma. Cuando más de una persona están incluidas en la terapia, la naturaleza de su relación mutua adquiere tanta importancia como la relación de terapeuta y paciente en la terapia individual. La dinámica de la interacción es semejante pero mucho más complicada.

La escala de la interacción también cambia en el trabajo de grupo, especialmente cuando se trata de grupos mayores, comunidades e instituciones. La responsabilidad es difusa, el contacto más difícil de conseguir, la perspectiva ya no es de uno a uno, o sea tú y yo. Ahora es de yo y ellos y es más difícil de abarcar un

grupo con la misma protección que proporciona la sicoterapia individual. Existen grandes diferencias de escala, motivación y esperanzas. Pero el enfoque gestalt es una mentalidad, una forma deliberada de comprender cómo funcionamos en los variados contextos en que nos encontramos. La metodología sale del enfoque y las técnicas proceden de la metodología.

El terapeuta gestalt llega a situaciones nuevas con una actitud desarrollada gracias a su entrenamiento y su experiencia y una confianza en que el proceso de formación y destrucción de la gestalt que es común a los seres humanos, puede dar soluciones satisfactorias a los dilemas y desafíos con los que tropezamos en el curso de la vida. Los gestaltistas incluyen esta mentalidad en sus propias vidas y en las diversas situaciones profesionales y personales en que se encuentran. No siempre están siendo terapeutas, pero entran en contacto con el mundo de acuerdo con las actitudes que se han descrito en este libro: en términos de la fluidez vívida del contacto y la interacción, de la conciencia y de la formación y destrucción de la gestalt.

LA ÚLTIMA GESTALT

Las religiones, los sistemas políticos y filosóficos y las escuelas de teoría psicológica generalmente surgen de una visión que brota de un punto de vista único en su género e intelectual. Existe un determinado entusiasmo que difunde el desarrollo de las ideas y experiencias de un hombre o de un grupo de hombres y los mantiene enfocados desde sus primeros hallazgos hasta sus últimas expresiones. Nuestro contacto con la calidad y profundidad de nuestras visiones consiste en nuestro punto constante de referencia en el proceso de la creación.

Sin embargo, a menudo observamos que estas nuevas gestalts (conceptos políticos, valores espirituales, enfoques psicológicos) generalmente son desvirtuados por sus seguidores. La multiplicación de los intereses en cualquier escuela de pensamiento o interés, parece inevitablemente atraer a aquellos a quienes les falta la motivación o la capacidad de captar sus aspectos esenciales. Conocemos ejemplos familiares de este fenómeno: los abogados de la vida cristiana cuyas restricciones severas prohíben el ejercicio del amor; los marxistas que consideran con respeto a la clase obrera y a los trabajadores con desconfianza; el médico que después del juramento hipocrático no tiene en cuenta la calidad humana de la persona que acude a él en busca de ayuda.

Es desde luego una tarea difícil: transmitir fielmente los fundamentos de un modo de ser y de comprender de tal manera que estimule una visión similar en otra persona. Es difícil para el maestro y difícil para el estudiante. Parece que nuestras imperfecciones y las dificultades de la tarea a menudo conspiran para hacer que el resultado sea un fracaso.

Los problemas en la práctica de la terapia gestalt

La terapia gestalt no ha sido inmune a este proceso de perder contacto con los orígenes vivos de su actitud. Una parte de la llamada terapia gestalt sólo tiene un parecido superficial con la obra de sus practicantes más astutos, fieles e inspirados.

Un problema común en la labor terapéutica gestalt es el que ya se mencionó anteriormente: confundir la mera expresión física de lo que se ha reprimido con el objetivo final de la terapia, o sea, el funcionamiento libre. Se puede poner el ejemplo de la esposa de la clase media alta de una zona residencial que siente que se va acabando lentamente en la rutina de cuidar a su marido y a sus hijos. En el trascurso de la terapia llega a estar consciente de un gran resentimiento hacia su familia, hacia sus padres (que le enseñaron a ser una buena esposa y madre), hacia sus amigos que parecen inconscientes de su esclavitud y apoyan la suya y hacia los hombres. "Estoy harta de hacer cosas para los demás y no tener tiempo para dedicarlo a mí. Sí, soy indispensable, como lo es un W.C."

De acuerdo con nuestros términos, ella está descubriendo elementos del campo que no había percibido antes. Como son sentimientos nuevos, estos rencores tienen prioridad por su intensidad y proximidad. Eliminan a otros más viejos que también forman parte de ella, como por ejemplo, el amor hacia su familia. Es posible que esté expresando algunos de esos sentimientos no sólo durante la terapia sino también fuera de ella, demostrando su irritación directamente a sus amigos y a su familia. Probablemente es inevitable y desde nuestro punto de vista, deseable también. Está haciendo que sus sentimientos sean también parte del ambiente en que vive, y unificando sus sentimientos y la expresión de los mismos.

Pero también debemos recordar, dada nuestra comprensión del proceso gestalt, que está desarrollando el otro lado de la polaridad. Su conducta anterior (la sumisión a los deseos de los demás, la excesiva feminidad, su desamparo, que dominaban su conducta) se encuentra en oposición a un nuevo sentido

creciente de haberse hecho a un lado, resintiéndolo y deseando expresar esta nueva faceta suya. Es decir, esta conducta nueva es necesaria, es el paso siguiente para encontrar una solución realizable de esta polaridad. No implica salud puesto que no es conducta integrada.

Se presenta un problema si el terapeuta no reconoce que estos nuevos sentimientos representan el resto del campo y complementan los anteriores de la paciente. Si se considera que estos sentimientos nuevos son los “auténticos” y que los ha reprimido la paciente hasta este momento, o si se decide que es la resolución de la dialéctica, se ocasiona un perjuicio al proceso y a la paciente. Los aspectos de la terapia gestalt que realzan la espontaneidad del organismo y la experimentación, se extraen del contexto del proceso gestalt en formación, que crea figuras del campo organismo-ambiente y hace adaptaciones creadoras en dicho campo. Las explosiones de resentimiento resultantes, sólo disipan la energía. No sirven para la siguiente gestalt nueva de su vida. La dejan sin contacto con el mundo en que ella vive y las circunstancias particulares de las que brotó su resentimiento. Se anima a la paciente a sustituir un polo de su conflicto interior por el otro, y asimismo se aborta el desarrollo por medio del proceso de formación y destrucción de la gestalt.

Esta dinámica particular de trabajo gestalt y de escasa profundidad es muy frecuente. Pero se puede ver que la dificultad no reside en la metodología de la terapia sino en la ejecución defectuosa. El paciente y el terapeuta han confundido una etapa del viaje con su destino. Hay dos factores de tipo social que parecen contribuir a este tipo de error. El primero es el de que vivimos en, y estamos quizá surgiendo de, una situación cultural en la que la conducta se encuentra inhibida en forma característica. Especialmente en la clase media el tipo de enfermedad predominante está basado en la represión de muchos impulsos y de su sustitución por la razón y la deliberación. Por tanto, la aparición de sentimientos intensos y claros es un suceso atractivo y deseable. La capacidad de experimentar y producir

sentimientos intensos de amor y de odio, de tristeza y de descontento, es comparable al efecto de una ráfaga de aire fresco en la habitación cerrada de la racionalización y la confusión. De hecho, mucha gente (pacientes y terapeutas) es atraída a la terapia gestalt porque está dispuesta a reconocer la importancia de la sensación y las emociones en nuestras vidas. Aquí es fácil ver cómo es que uno se puede quedar detenido en esta etapa, al otro lado de la valla.

Otro factor estrechamente relacionado con el primero queda bien aclarado en el ejemplo anterior. El conflicto parece estar entre el sentido que tiene la paciente de sus propias necesidades y deseos y el sentido de las necesidades y deseos de los demás. Los polos son el contacto con el yo y el contacto con el ambiente, son la zona interior contra la exterior. También en este caso nuestro contexto social suele dar más valor al lado de las esperanzas que los demás han puesto en nosotros. Es algo que empieza para la mayoría de nosotros en la infancia. Y resulta liberador para nosotros descubrir que tenemos sentimientos propios y que podemos hacer que nuestros deseos e intereses se tengan en cuenta. Pero debemos recordar que esto representa sólo el sube y baja de los dos polos. Es la salida en forma activa de la polaridad de la zona interna, no la resolución de ambos lados en un funcionamiento unificado.

Otro punto en el que los terapeutas gestalt parecen desviarse de la práctica sana, está estrechamente relacionado con los que hemos estado observando. Hemos señalado la importancia de ser responsables de nuestros actos y de nuestra experiencia. Somos cada uno de nosotros responsables de lo que hacemos. Nuestras acciones, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos forman parte de nosotros. Nuestra experiencia define nuestra existencia. *Nosotros* somos esta persona que está sintiendo, pensando, siendo en este mismo momento.

Este énfasis que ponemos en vivir nuestras vidas es una compensación a la alienación social y personal interior y a nuestro alrededor. Pero los terapeutas gestalt a veces lo llevan demasiado lejos. En vez de funcionar en el modo intermedio, en el

fluir de nuestras vidas, vemos declaraciones como la siguiente: “Nadie, nada influye en mí sin mi consentimiento”.

Fritz Perls puso en guardia contra la actitud implícita en esta afirmación (y en una parte del trabajo problemático a que se hizo referencia antes). Demuestra una actitud que llamó “falso humanismo” en la que cada uno de nosotros es un ser voluntarioso aislado que controla todo lo que existe en el mundo. Es grandiosa e inexacta, una protección y reacción contra los caprichos del contacto en las cosas exteriores. Nuevamente es la acción de un lado de una polaridad, en este caso las polaridades del libre albedrío y el determinismo, o del control de nuestras vidas y el control de los demás sobre ellas; o (como a veces resulta) hijo y progenitor. Su síntesis es la paradoja de que al mismo tiempo somos el centro de nuestro universo y también los participantes en su latido incesante. Al ser dueños de nuestras vidas llegamos a percibir cuán íntimamente relacionados nos encontramos a los demás aspectos del mundo en que vivimos. Tanto la independencia como la interdependencia son aspectos de nuestro lugar en el medio.

Perls también protestó contra otro abuso de la terapia gestalt en sus últimos años.

Estamos entrando en la fase de las transformaciones súbitas: provocar la cura instantánea, la alegría instantánea, la conciencia sensorial instantánea. Estamos pasando a la etapa de los charlatanes y de los estafadores, que creen que si se consigue abrirse algún paso, ya se está curado, sin tener en cuenta para nada el verdadero potencial, el genio innato en cada uno. Si se convierte en una moda, resulta tan peligrosa para la psicología como la terapia de un año, una década, un siglo de estar acostado en el diván del psicoanalista. Por lo menos, el daño que padecíamos con el psicoanálisis tiene poco efecto en el paciente excepto en que lo hace sentirse cada vez más muerto. No es tan pernicioso como estas curas instantáneas. Por lo menos, los psicoanalistas tienen buena voluntad. Debo decir que me preocupa *mucho* lo que está pasando ahora.

En muchos aspectos se trata de un fenómeno cultural, consecuencia de la inventiva de nuestra tecnología. Vivimos en la edad de apretar botones. Tardamos sólo cuatro horas en ir en avión de Nueva York a San Francisco. En un viaje sicodélico logramos el esclarecimiento. Se prende la televisión y estamos en contacto con el otro extremo del mundo. Con una píldora logramos relajamiento, o mucha energía o la bienaventuranza. Estas experiencias y actitudes tienen en común la velocidad y pasividad de nuestra intervención. Instantáneamente nos sentimos transportados o transformados con un esfuerzo muy pequeño o ninguno. Como hemos visto, el desarrollo sano y la terapia seria no actúan de esta manera sino que más bien precisan disciplina, persistencia y a menudo la capacidad de tolerar el dolor. Pero en nuestro medio se han hecho muchos intentos a guisa de terapia (gestalt y de otros tipos) que apoyan estos valores culturales nuevos.

Una forma en que se presenta lo anterior en algunos que se dicen terapeutas gestalt consiste en una adhesión rígida a varias técnicas teatrales. Haciendo a un lado el entrenamiento y la comprensión que constituyen la base de una percepción completa de la terapia gestalt, confunden la apariencia de la terapia (sus técnicas influyentes y accesibles) con su esencia. Terapia gestalt instantánea. “Una de las objeciones que tengo contra cualquiera que se llame a sí mismo terapeuta gestalt, consiste en que éste emplee alguna técnica. Una técnica es un truco”, dice Perls. Esta terapia tan superficial “...a menudo se convierte en una actividad suplente y peligrosa, otra terapia falsa que *impide* el desarrollo”.

Es importante subrayar estos ejemplos de trabajo defectuoso en la terapia gestalt para distinguir entre ésta y la terapia que tiene un parecido superficial con ella. No hemos estado hablando de limitaciones ni de problemas en el enfoque gestalt sino de intentos desorientados de comprenderla y utilizarla. Podemos concluir ocupándonos de un tipo de problema diferente en la terapia gestalt. En realidad no se trata tanto de un problema como de la consecuencia de un atributo particular del enfoque gestalt.

Indicamos aquí anteriormente, que la perspectiva de la terapia gestalt va dirigida principalmente a los procesos y estructuras de la conducta del organismo, por ejemplo, si examinamos una conversación telefónica, prestaremos atención especial a la calidad de la comunicación de que se trata: las cualidades especiales de las voces que escuchamos, la ausencia de información visual, los elementos de claridad, la precisión y la sintaxis en el habla de las dos personas. Nos interesaremos menos en el tema de la conversación. Nuestros conversadores quizá hablen de carreras de caballos, pero nos preocupamos más por la forma en que lo hacen que por el tema en sí. De esta manera la terapia gestalt se puede considerar un paliativo para los enfoques que se preocupan predominantemente por lo subjetivo de la conducta: por ejemplo, el énfasis sicoanalítico en la sexualidad, o el foco sicoanalítico en los elementos míticos comunes de las actividades y actitudes del hombre moderno.* Nos interesamos especialmente en la forma de crear y destruir las figuras y menos en los detalles de éstas.

Esta actitud puede hacer una contribución significativa a todas las disciplinas que estudian al hombre. Alumbramos los procesos que animan las formas que adoptan algunos aspectos de nuestra cultura o de otras culturas. Pero al mismo tiempo, si se utiliza para excluir la atención al contenido, nos convertimos en un problema. Pasamos por alto la pertinencia de la historia y de la cultura. Los procesos nunca se presentan fuera de un contexto. Las personas que hablan por teléfono no están sólo hablando; charlan sobre carreras de caballos, sobre niños, acerca de política o de música.

La última gestalt

El desarrollo consiste en ser capaz de formar gestalts cada vez más complejas. De niños empezamos con las figuras formadas

* En realidad, la obra de Jung contiene el mismo plan general de nuestros procesos que el que hemos descrito aquí. Sin embargo, para él y sus discípulos, los procesos están al fondo y el contenido en primer plano. En la terapia gestalt, lo contrario es la verdad.

de nuestras necesidades primarias. Los componentes del campo son pocos y nuestra facilidad de manipulación es mínima. Al crecer empezamos a ser capaces de integrar otros elementos a nuestro funcionamiento. Nuestros sentidos se vuelven más refinados. Aprendemos a andar, correr y a hablar. Ganamos fuerza y movilidad. La calidad de nuestro contacto con el medio se hace más variada, intensa y sutil.

Podemos ver actuar la misma dinámica del crecimiento y del desarrollo en la marcha de la terapia. En la terapia ampliamos nuestra conciencia para incluir aspectos nuevos del ambiente. Aumentamos nuestras posibilidades, creamos soluciones que son más circundantes y más complejas concomitantemente. La terapia es un proceso que consiste en abarcar unida una proporción cada vez mayor de nuestro propio potencial y del potencial del resto del campo.

Hacer una gestalt es hacer un todo. Es el proceso de unificar elementos dispares. Al desarrollarnos nos volvemos capaces de organizar más y más del campo en todos. Al funcionar libremente, no nos quedamos fuera del proceso. Los conjuntos que hacemos incluyen a nuestro yo. Somos parte de la unidad del campo.

Los confines más lejanos a que llega el proceso son tradicionalmente asunto de la filosofía y de la religión. La esperanza de llegar a experimentar nuestro yo como íntimamente ligado con nuestro semejante, con la naturaleza, con la vida, con el cosmos, inclusive con nuestras creaciones más catastróficas y las formas de lograr esa unificación; han constituido los intereses fundamentales de los dirigentes religiosos, de los filósofos y de los teólogos. La psicología también ha tenido interés en nuestras aspiraciones y desarrollo espiritual desde su iniciación como disciplina moderna. A pesar de un compromiso general con una calidad peculiarmente impersonal de investigación científica en la parte del campo, algunos psicólogos (especialmente Jung y sus seguidores) a principios de siglo y otros muchos después, han definido la psicología y la psicoterapia en tal forma que reconocen la importancia de nuestro desarrollo prolongado más allá

de las categorías de salud y enfermedad mentales, neurosis y normalidad, enfermedad y bienestar.

En nuestros términos, esta dirección es hacia la última gestalt. El impulso de nuestro desarrollo se dirige a todos o conjuntos que abarcan cada vez más potencial del campo organismo-medio. En las etapas más avanzadas de este proceso, abarcamos nuestro yo y el cosmos. La gestalt es: yo y el universo somos uno. Todo mi yo y toda la infinidad de actividades y energía que me rodean, la gente y las cosas. Todos unidos, formamos una figura. No se excluye nada.

Al estar aquí sentado, este libro está relacionado conmigo, yo con mi silla, mi silla con el suelo, el suelo con la casa, y así sucesivamente con todos los seres humanos, con todos los objetos del mundo (y con el cielo, con las estrellas y con todo lo demás). La última gestalt consiste en empezar a conocer la inmensidad de la extensión de nuestra interacción con todo lo demás. Al leer, movemos los ojos (y todo el universo interconectado se mueve). La última gestalt consiste en aprehender esto visceralmente, cuerpo, mente, y espíritu, hasta las profundidades de nuestro ser y sin dejar nada fuera.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE TERAPIA GESTALT

- Beisser. A. "Paradoxical theory", En Fagen y Shepard comps., 1970, pp. 77-80.
- Bloomberg y Miller. "Breaking through the process impasse". *Voices*. Vol. 4, Nº 3 (otoño, 1968), pp. 33-36,
- Brown. G. I. "Awareness training and creativity based on Gestalt therapy". *Journal of Contemporary Psychotherapy*. Vol. 2. Nº 1 (1969), pp. 25-32
- Clements. C. "Acting out versus acting through: an interview with Frederick Perls". *Voices*, 1969, 4 (14), pp. 66-73,
- Close. H. "Gross exaggeration with a schizophrenic patient". En Fagan y Shepard. comps., 1970, pp. 154-156.
- Cohn. R. "A child with a stomachache: fusion of psychoanalytic concepts and Gestalt techniques". En Fagen y Shepard. comps., 1970, pp. 197-203.
- "Therapy in groups: psychoanalytic experiential and Gestalt experiential", En Fagen y Shepard. comps., 1970.
- Creelman. M. E, Fredericson. E. Polster. G. Ritz. R. Wallen. "Gestalt Therapy, theory and applications", Exposición en la convención de la Psychological Association de Ohio, noviembre, 1958.
- Denner. B. "Deception, decision-making and Gestalt therapy". En Fagen y Shepard. comps., 1970.
- Ennis. K., y S. Mitchell. "Staff training for a day care center". En Fagen y Shepard, comps., 1970.
- Enright. J. "Awareness training in the mental health professions", En Fagen y Shepard, comps., 1970.
- "An introduction to Gestalt techniques". En Fagen y Shepard, comps., 1970, pp. 107-124.
- *Thou art that: Projection and play in Gestalt therapy*. San Francisco: Lodestar Press, 1971.

- Fagen, J. "Anne: Gestalt techniques with a woman with expressive difficulties". En Fagen y Shepard, comps., 1970.
- "The tasks of the therapist". En Fagen y Shepard, comps., 1970.
- y I. Shepard, *Gestalt therapy now*. Palo Alto: Science and Behavior Books Inc., 1970.
- y I. Shepard, *What is Gestalt therapy?* Nueva York: Harper y Row, 1973.
- y I. Shepard, *Life techniques in Gestalt therapy*. Nueva York: Harper y Row, 1973.
- Fantz, R. *Fragments of Gestalt Theory*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland (sin fecha).
- Glasgow, R. Paul Goodman, una conversación. *Psychology Today*, noviembre 1971, pp. 56 y 62-96.
- Goldstein, K., *The organism. a holistic approach to biology derived from pathological data in man*. Boston: Beacon Press, 1963.
- Goodman, P., *Growing up absurd*. Nueva York: Random House, 1960.
- Essay, Samuel Gorovitz, comp. En *Freedom and order in the university*. Cleveland: Case Western Reserve University, 1965.
- *Five Years*. Nueva York: Random House, 1966.
- "The golden age". En Pursglove, comp., 1968a.
- "Human nature and the anthropology of neurosis". En Pursglove, comp., 1968b.
- Greenwald, J. "An introduction to the philosophy and techniques of Gestalt therapy", *Bulletin of Structural Integration*, 1969, 1, (3), pp. 9-12.
- "Structural integration and Gestalt therapy", *Bulletin of Structural Integration*, 1969, 1, pp. 19-20.
- Kempler, W. "The experiential therapeutic encounter", *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 1967, 4, pp. 166-172.
- "Experiential family therapy". En Pursglove, comp., 1968, pp. 84-166.
- "Experiential psychotherapy with families". En Fagen y Shepard, comps., 1970.
- Kepner, E. Reseña de la cinta N° 18 de Gestalt expressive therapy, por el doctor Eugene Sagan. *American Academy of Psychotherapists Newsletter*, Vol. 10, N° 2 (mayo 1965).
- y L. Brien. "Gestalt therapy: a behavioristic phenomenology". En Fagen y Shepard, comps., 1970, pp. 39-46.

- Knight, W. A. "Gestalt therapy and pastoral counseling". *Pastoral Counselor*, Vol. 5, N° 1 (1967), pp. 16-21.
- Kogan, *Gestalt therapy resources*. San Francisco: Lodestar Press, 1972.
- Latner, J. y M. Sabini. "Working in the dream factory". *Voices* (otoño 1972), pp. 38-43.
- Lederman, J. *Anger and the rocking chair: Gestalt awareness with children*. Nueva York: McGraw-Hill, 1969.
- "Anger and the rocking chair". En Fagen y Shepard, 1970, pp. 285-294.
- Levitsky, A. y F. S. Perls. "The rules and games of Gestalt therapy". En Fagen y Shepard, 1970, pp. 140-149.
- Marcus, H. "The probation officer and Gestalt therapy techniques". *Journal of the California Probation, Parole and Correctional Association*. Vol. 7 (verano 1970), 3.
- Naranjo, C. "I and thou, contributions of Gestalt therapy". En H. A. Otto y J. Mann. comps. *Ways of growth*. Nueva York: Grossman, 1968.
- *The unfolding of man*. Palo Alto: Stanford Research Institute, 1969.
- "Present-centeredness: techniques, prescription and ideal". En Fagen y Shepard, 1970, pp. 47-69.
- "Techniques of Gestalt Therapy". Berkeley: SAT Press, 1973.
- Nevis, E., *Beyond mental health*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland, sin fecha.
- O'Connell, V. "Until the world become a human event". *Voices*, 1967, 3, pp. 75-80.
- "Growth psychotherapy: person, dialogue and the organismic event". En Fagen y Shepard. 1970, pp. 243-256.
- Pearson, L. "A demonstration of Gestalt therapy". Atlanta: Human Development Institute, 1970.
- Perls, F. *Ego, hunger and aggression*. London: Allen and Unwin, 1947; Nueva York: Random House, 1969.
- "Theory and technique of personality integration". *American Journal of Psychotherapy*, 1948, 2, pp. 564-586.
- "Introducción". En J. Winter. *A doctor's report on dianetics, theory and therapy*. Nueva York: Julian Press, 1951.
- "Morality, ego boundary and aggression". *Complex*, 1953, 9, pp. 42-51.
- "Workshop vs. individual therapy". *Journal of the Long Island Consultation Center*. Vol. 5, N° 2, F 11, 1967: también, *American*

- Psychological Association Convention*. Ciudad de Nueva York, actas, septiembre. 1966; también en *ETC: A Review of General Semantics*, Vol. XXIV, N° 3 (septiembre 1967), pp. 306-312.
- “Dream seminars”. En Fagen y Shepard, comps., 1970a, pp. 204-233.
- “Four lectures”. En Fagen y Shepard, comps., 1970b.
- “Dream sessions”. Esalen Recordings, Big Sur: sin fecha (a).
- “Dream theory and demonstration”. Esalen Recordings, Big Sur: sin fecha (b).
- “Finding the self through Gestalt therapy”. Presentado en Cooper Union Forum Series en “The Self”, Nueva York: sin fecha (c).
- “Frederick Perls’ Gestalt therapy”. Psychological Films. N. Y.
- Fritz Perls lee partes de su autobiografía sin publicar. Esalen Recordings, Big Sur: sin fecha (e).
- “Fritz’ Circus”. Esalen Recordings, Big Sur: sin fecha (f).
- “Gestalt therapy, in three approaches to psychotherapy”. Everett Shostrom. Psychological Films. Nueva York: sin fecha (g).
- *Gestalt therapy and human potentialities*. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland: sin fecha (h).
- “Gestalt therapy lectures”. Esalen Recordings, Big Sur: sin fecha (i).
- “Gestalt therapy seminar”. AAP Tape Library, Atlanta: sin fecha (j).
- “More dream sessions”. Esalen Recordings, Big Sur: sin fecha (k).
- “A session with college students”. Psychological Films, Nueva York: sin fecha (l).
- R. Hefferline y P. Goodman, *Gestalt therapy*. Nueva York: Julian Press. 1951; Nueva York: Dell, 1965.
- R. Hefferline y P. Goodman, “Gestalt psychotherapy”. En W. Sahalkina, *Psychotherapy and counseling*. Nueva York: Rand McNally, 1969.
- “Te birth of a composer”. San Diego: *Media-Psych*, 1968a.
- “The case of Mary Kay”. San Diego: *Media-Psych*, 1968b.
- “The death of Martha”. San Diego: *Media-Psych*, 1968c.
- “Demon”. San Diego: *Media-Psych*, 1968d.
- “Grief and pseudo-grief”. San Diego: *Media-Psych*, 1968e.
- “The impasse”. San Diego: *Media-Psych*, 1968f.
- “Relentless greed and obesity”. San Diego: *Media-Psych*, 1968g.
- “A session with college students”. San Diego: *Media-Psych*, 1968h.

- “The treatment of stuttering”. San Diego: *Media-Psych*, 1968i.
- *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette. Cal.: Real People Press, 1969a; Nueva York: Bantam Books, 1971.
- *In and out the garbage pail*. Lafayette, Cal.: Real People Press, 1969b.
- Perls, L., “The psychoanalyst and the critic”, *Complex*, Nº 2 (verano 1950), pp. 41-47.
- “Notes on the psychology of give and take”, *Complex*, 1953, 9, pp. 24-30. También en Pursglove, pp. 118-128.
- “Two instances of Gestalt therapy”. *Case reports in clinical psychology*, Kings County Hospital, Nueva York, 1956. También en Pursglove, pp. 42-63
- “The Gestalt approach”, *Annals of Psychotherapy*, Vol. 2, 1961.
- “One Gestalt therapist’s approach”. En Fagen y Shepard, 1970, pp. 125-129.
- “Some aspects of Gestalt therapy”. Nueva York. Manuscrito sin publicar, sin fecha.
- Polster, E. Trabajo presentado en un seminario sobre terapia gestalt, MidWest Psychological Association, Chicago, mayo 4, 1957.
- “A contemporary psychotherapy”. *Psychotherapy: Theory, research, practice*, 1966, 3, pp. 1-6; también en Pursglove, pp. 3-19.
- “Techniques and experience in Gestalt therapy”. Trabajo presentado en la convención de la Ohio Psychological Association, 1967; también Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland, sin fecha.
- “Trends in Gestalt therapy”. Trabajo presentado en la Ohio Psychiatric Association, Cincinnati, febrero, 1967; también Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland, sin fecha.
- “The integrative effect of social psychotherapy, actas de la 75a. convención anual de la American Psychological Association, Washington; septiembre 1967.
- “Sensory functioning in psychotherapy”. En Fagen y Shepard, 1970, pp. 70-76.
- “Encounter in community”. En Encounter, comps., A. Burton, San Francisco: Jossey Bass, Inc., 1971.
- “Instructor’s outline - methodology of Gestalt therapy”. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland, sin fecha.
- y M. Polster, *Gestalt Therapy Integrated*, Nueva York: Brunner/Mazel, 1973.

- Pursglove, P., comp. *Recognitions in Gestalt therapy*, Nueva York: Funk y Wagnalls, 1968.
- Reich, W. *Selected writings, an introduction to orgonomy*. Nueva York: Farrar, Strauss y Grioux, 1960.
- Reich, J. "The Gestalt art experience". En Fagen y Shepard, 1970, pp. 274-284.
- y M. Vich. "Psychological growth and the use of art materials: small group experiments with adults". *Journal of Humanistic Psychology*, 1967, 7, pp.163-170. También en Sutich, A. y M. Vich, comps. *Readings in humanistic psychology*. Nueva York: Free Press, 1969.
- Rosanes M. "Gestalt therapy as an adjunct to treatment for some visual problems". En Fagen y Shepard, 1970, pp. 257-262.
- Rosenberg, J. "A Gestalt approach to thumb sucking". *Arizona State Dental Journal*, julio 1971.
- "Gestalt awareness for apprehensive patients". *Dental Survey*, junio 1971, pp. 48-55.
- "The human potential trip: awareness training for professionals". *California Dental Journal*, diciembre 1971.
- Sagan, E. "Creative Behavior". *Explorations*, N°4 (noviembre 1965), pp. 8-15.
- "Gestalt expressive therapy". Atlanta: AAP tape Library, sin fecha.
- Schlicter, J. Movement therapy. En Pursglove, 1968, pp. 112-117.
- Shepard, I. "Limitation and cautions in the Gestalt approach". En Fagen y Shepard. comps., 1970, pp. 234-238.
- Shostrom. E., *Man the manipulator*. Nashville: Abingdon Press, 1967; Nueva York: Bantam Books, 1968.
- Simkin, J., *Festschrift for Fritz Perls*. Los Angeles: author, 1968.
- "Mary: 2 sessions with a passive patient". En Fagen y Shepard comps., 1970, pp. 162-168.
- "Individual Gestalt therapy". Atlanta: AAP Tape Library: sin fecha (a).
- "Interview with Dr. Frederick Perls". Atlanta: AAP Tape Library: sin fecha (b).
- "In the now", Nueva York: Psychological Films, sin fecha (c).
- "Introduction to the theory of Gestalt therapy". Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland, sin fecha (d).
- Stevens. B., *Don't push the river. Lafayette*. Cal.: Real People Press, 1969.

- Stevens. J., *Awareness*. Lafayette. Cal.: Real People Press, 1971.
- Tobin. S. A. "Self support, wholeness, and Gestalt therapy". *Voices*, Vol. 5. N° 4 (invierno-primavera, 1969-1970), pp. 5-12.
- Van Dusen. W. "Existential analytical psychotherapy". *American Journal of Psychoanalysis*, 1960, 20, pp. 35-40. También en Purslove, 1968.
- "The theory and practice of existential analysis". *American Journal of Psychotherapy*, 1967, 11, pp. 310-322. También en H. M. Ruitenbeek, comp. *Psychoanalysis and existential philosophy*. Nueva York: Dutton, 1962.
- Walker. J. L., *Body and soul: Gestalt therapy and religious experience*, Nashville: Abingdon Press, 1971.
- Wallen, R. "Gestalt therapy and Gestalt psychology". En Fagen y Shepard, comps., 1970. También en Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland, sin fecha.
- Sinker. J. "Notes on the phenomenology of the loving encounter". *Explorations*, 1966, 10, pp. 3-7.
- "On public knowledge and personal revelation. *Explorations*, N° 15 (octubre 1968), pp. 35-39. También, Gestalt Institute of Cleveland, artículo N° 10.

ÍNDICE ANALÍTICO

A

Actuación teatral, 73
Agresión, 30-32
“Aha”, experiencia, 68
Alucinaciones, 75
Ambiente, 17-19
Anarquismo, 62-63
Angustia, 103-104
Apoyo, el contacto y el, 55-58
Aprendizaje, 66-68
Aristóteles, 29
Atención dividida, 27-28
Auden, W. H., 172
Autorregulación del organismo,
16-22;
ambiente y la, 27-28
Ayuda, 179-180

B

Bankei, 39
Bassui, 10
Beisser, A., 133
Bergman, Ingmar, 47
Bergson, Henri, 33
Buber, Martin, 67
Budismo, 79

C

Cambio incrementos del,
156-159

Carácter, 58
Castaneda, Carlos, 97-98
Centrado está, 66-67
Cezanne, Paul, 10
Concentración, 164-165
Conciencia, 45-47;
en la terapia, 137-140;
responsabilidad y la, 59
Conciencia como función de
seguridad, 74
Confluencia, 71
Conservación como interferencia
en el contacto, 98-99
Contacto:
apoyo y el, 55-57;
características de, 71-74;
interferencias con el,
96-103;
terapéutico, 145
Copia (imitación), 74
Creadora, indiferencia, 59
Cuerpo, terapeutas del, 70

D

Dahl, Roald, 16
Delirio, 75
Desarrollo. 66-67, 189 *véase*
también Maduración;
concentración y, 164-167;
conciencia y el, 140-144;
desarrollo de la

- discriminación, 149-154;
 espontaneidad y
 seudoespontaneidad y,
 164-168;
 experimentación en el,
 156-159;
 expresión emocional en el,
 145-149;
 frustración y, 164;
 funcionamiento del modo
 ego en, 138-139;
 polaridades en, 154-156;
 resistencia y, 159-164;
 restablecimiento del,
 129-185;
 riesgos y, 163-164.
- Desensibilización, 75
- Destrucción, 30-32
- Deutsch, Helen, 115
- Diagnóstico, 176-177
- Dialéctica de las polaridades,
 35-38
- Diferenciación, 35-38
- Disciplina, 74
- Discriminación, desarrollo de la,
 149-154
- Dividida, atención, 27-28
- Duelo, 84
- E**
- Ego, funciones del, 51-55;
 dominio enfermo del,
 91-94;
 en terapia, 136-137;
véase también Yo
- Egotismo, 117
- Eliot. T. S., 82
- Ello, funciones del, 51-55;
- persistencia enferma de las,
 93-96;
véase también Yo
- Emergencia, conducta de, 85
- Emocional, expresión, 145-149
- Encuentro, 172-174
- Epistemología holística, 5-9
- Esalen, Institute, 2
- Espontaneidad, 165-167
- Esquizofrenia, 83
- Estilo terapéutico, 139-140
- Estrategias del funcionamiento,
 109-118
- “Estupideces, decir”, 98
- Evasión, elusión, 87
- Excitación, 33-35
- Experimentación, 156-159
- F**
- Fellini, Federico, 20
- Fértil, vacío, 59
- Figura, fondo y, 22-27
- Freud, Sigmund, 33, 48, 51, 54,
 79, 126
- Frustración, 164
- Funcionamiento anormal,
 77-127;
 aspectos del, 88-91;
 caída del hombre y el, 78-82;
 desarrollo de la enfermedad
 en el, 124-127;
 el individuo, la sociedad y el,
 106-109;
 estrategias del, 109-118;
 egotismo, 117;
 introyección, 111, 114-
 115;
 proyección, 111-113,
 117, 121, 175;
 retroflexión, 115;

Lowara, gitanos, 31

Lowen, A., 70

M

Madurez, 66-68

Manipulación, sistema de, 18

Manson, Charles, 112

Mental, enfermedad, 83

Metabólico, proceso, 88-91

Metodología, 138-143

Modalidades de la terapia,
181-185

Mu-mon, 129

O

Olvido, 101, 170

“Ordenar lo que se debe hacer”,
112

Organismo, autorregulación del,
13-17;

ambiente y la, 17-19

Orientación, sistema de, 18

P

Peligros, 163-164

Perls, Frederick S., 13, 14, 16, 17,
18, 20, 22, 23, 42, 44, 45, 52,
54, 59, 68, 73, 82, 103, 113,
121, 124, 126, 131, 133, 139,
140, 141, 149, 167, 173, 174,
175, 176, 181, 182, 183, 184,
191, 192;

sobre el carácter, 59;

sobre el funcionamiento
sano, 44-45, 176;

sobre el modo intermedio,
22;

sobre la autorregulación del
organismo, 13-17;

sobre la conciencia, 140;

sobre la implosión, 124;

sobre la neurosis, 82;

sobre la sicosis, 120;

sobre la terapia;

objetivos, 131;

técnicas, 139-140, 183-184;

sobre las emociones, 148;

sobre las funciones del ello,
52, 54

Perls, Laura, 10, 184

Personalidad, 47-50;

el ello y el ego en la, 51-55

Piaget, Jean, 8

Polaridades:

dialéctica de las, 35-38;

en la terapia, 154-156

Prediferenciación, 27-28

Pregnanz, 16-17, 25

Presente, conciencia en el, 58-62;

en la terapia, 177-179

Problema nunca solucionado
(inacabado), 104-106

Proceso artístico, 46-47

Proyección, 72-73;

defectuosa, 113

Puerta sin puertas, La

(Mu-Mon), 129

R

Rabia, represión de la, 102

Rank, Otto, 15

Realidad, concepto gestalt de la,
32-33

Regresión, 75

Reihnhardt, Max, 140

Reich, Wilhelm, 29, 33, 70

Represión, 100-104

Resistencia, 159-164

Responsabilidad, 59

Retroflexión 74;

anormal, 116
Rousseau, Jean Jacques, 29

la, 106-109;
salud y, 62-64

S

Salud, 39-76;
 aspectos de la, 41-47;
 conocimiento de las
 necesidades, 43-45;
 formación y destrucción
 de las gestalts y la,
 42-43;
 integración, 41-42;
 conciencia y, 45-47, 58-62;
 contacto en la:
 apoyo y el, 55-58;
 características del,
 71-74;
 el inconsciente y, 64-66;
 en la sociedad, 62-64;
 estar centrado, 66-68;
 funciones de seguridad en el,
 74-76;
 personalidad, 47-50;
 ello y ego, 51-55
Saslow, 70
Seguridad, funciones de,
 74-76;
 evasión como intención
 de las, 87;
 funcionamiento
 anormal y las, 85
Sensorial, sistema, 18
Seudoconfluencia, 111
Seudoespontaneidad, 164-167
Shapiro, Elliot, 184
Shaw, G. B., 33
Sicoanálisis, 70
Sicosis, 78, 82, 120-122
Síntomas, 106
Sociedad:
 funcionamiento anormal y

T

Taller, terapia de, 182
Tao, 20, 25, 99
Técnicas terapéuticas, 139-140
Terapeuta, papel del, 172-176
Terapia, 129-185;
 ayuda en la, 179-181;
 concentración en, 164-167;
 conciencia y, 140-144;
 desarrollo de la
 discriminación en, 149-154;
 diagnóstico en, 176-177;
 el presente y “transferencia”
 en, 177-179
 espontaneidad y
 seudoespontaneidad en,
 164-167;
 estilo y técnicas de, 139-140;
 expresión emocional en,
 145-149;
 experimentación en,
 156-159;
 frustración y, 164;
 funcionamiento en el modo
 ego, 138-139;
 modalidades de la, 181-185;
 papel del terapeuta en,
 172-176;
 peligros y, 163-164;
 polaridades en la, 154-156;
 problemas en la práctica de,
 188-193;
 resistencia y, 159-164;
 “trasferencia”, 177-179;
 uso del lenguaje en, 168-172
Terminación (final), 69
Trastorno, 123-127

Trastornos, orígenes de los,
83-88

U

Una realidad aparte
(Castaneda), 98

V

Vacío fértil, 59

Y

Yeats, William Butler, 62

Yo, el, 47-50;

en los modos ello y ego,
51-55;

interferencia en los modos
del, 91-96;

trastornos del, 119-124

Z

Zen, 49, 58, 76

APÉNDICE AUTOTERAPIA GESTÁLTICA

Por Francisco Huneeus

Ejercicios para Descubrirse y Crecer

Lo que persiguen estos ejercicios es ayudarles a que se den cuenta cómo están funcionando “ahora” como organismo y como persona. No son una serie de “instrucciones fáciles hacia la maestría”, ni un apoyo, ni reglas que sirvan para romper malos hábitos.

Son instrucciones que les servirán, si lo desean, para lanzarse en una progresiva aventura personal que por sus propios esfuerzos activos les ayudarán a hacer algo por su propio Yo, descubriéndolo, organizándolo y poniéndolo al servicio constructivo del arte de vivir su propia vida.

Tal como en la terapia gestáltica de grupo, en que el progreso individual depende en gran parte del compromiso real del paciente con el grupo y su deseo de ayudarse, el hacer estos ejercicios o experimentos exige igualmente compromiso y disciplina.

Estos ejercicios servirán a todos los que en verdad quieran ayudarse a llegar a una integración.

I. Contactarse con el ambiente

Experimento 1: Sentir lo Actual

El primer movimiento está dirigido a ayudarnos a activar el sentido de lo actual. La mayoría de las personas admiten que a me-

Adaptado de: *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality* de Frederick Perls, M.D., Ph.D., Ralph F. Hefferline, Ph.D., y Paul Goodman, Ph.D.

nudo están aquí a medias, que sueñan despiertas, se distraen o simplemente se van a la fantasía. A veces observamos que ciertas personas “no están aquí” o “no podemos hacer contacto con ellas”. Desde luego, la atención tiene un ritmo natural. Hay situaciones en que es deseable poder alejarse de lo actual, como cuando el dentista nos taladra una muela. Pero si me interesa contactarme con las personas o saber que es lo que me pasa, tengo que poder vivenciar lo actual.

Como primer ejercicio vamos a proponer algo que parece demasiado sencillo. Es importante hacer el ejercicio en este momento antes de seguir adelante con la lectura, ya que de lo contrario se privarán de descubrir por sí mismos algo que puede estar escrito más adelante. Las instrucciones para los ejercicios irán en párrafos destacados:

Durante algunos minutos haga frases que indiquen de que se está dando cuenta en este momento, Comience cada frase con las palabras “ahora”, “en este momento” o “aquí y ahora”.

Cualquier cosa que es actual está, con respecto al tiempo, en el presente. Lo que ocurrió en el pasado fue actual entonces, tal como lo que ocurra en el futuro será actual entonces, pero lo que es actual —y por ende, todo de lo que uno puede darse cuenta— tiene que estar en el presente. De ahí el énfasis en palabras como “ahora” y “en este momento”: Por lo mismo, lo que es actual para mí tiene que serlo donde yo estoy, de ahí que se use “aquí”.

El recordar y el anticipar son eventos actuales, pero cuando ocurren en el presente, lo que se recuerda será algo del pasado, cuya revisión se hace en el presente. Lo que se anticipa será algo que si ocurre, sucederá en el futuro, pero el ver el futuro en forma de fantasías, ideales, metas, etc., se hace en el presente.

Es importante distinguir entre vivir en el presente y vivir para el presente. Vivir en el presente incluye tomar nota en el presente de lecciones del pasado, de modo que podamos responder más adecuadamente; también incluye tomar en cuenta

eventos que pueden ocurrir y ajustar nuestra conducta actual adecuadamente.

Ahora volvamos al experimento:

Trate de concentrarse en la sensación de que lo que está viviendo ahora al hacer las frases, es su propia experiencia; usted es su propio Yo, sentado, leyendo, respirando, sentado en una silla o sillón, en la pieza —*ahora* en la tarde, en este día particular. Repita.

Durante algunos minutos haga frases que indiquen de que se está dando cuenta en este momento. Comience cada frase con las palabras “ahora”, “en este momento” o “aquí y ahora”.

Enseguida pasamos a una parte muy importante de este experimento. A medida que lo hacemos, ¿qué dificultades encontramos? Esta pregunta puede ser una sorpresa, ya que a menudo uno encuentra que no tuvo dificultades, que incluso es aburrido. ¿Entonces por qué terminaron el ejercicio justo cuando lo hicieron? No se está sugiriendo que debieron haberlo seguido más tiempo, sino que simplemente preguntando de que se estaban dando cuenta en el instante inmediatamente anterior a la interrupción del ejercicio. ¿Estaban cansados? ¿Tal vez con la mente en blanco? Al interrumpir, ¿no se dieron cuenta que cortaban el experimento? ¿Acaso les molesta hacer estos ejercicios? ¿Les resulta más fácil hacer trampas ahora que están solos, y a ustedes mismos, que en el grupo? Lo importante es captar el tipo de dificultades que se siente al hacer este ejercicio. Si soy desafiante y demuestro que estos ejercicios no me hacen ganar nada. ¿quién es el vencido? Si soy de los que se tragan todo lo que se les da, ¿estoy masticando con mis propios dientes? ¿O prefiero las cosas predigeridas? ¿O tal vez soy de las personas que no quieren tomar contacto estrecho con su propia experiencia? ¿O a lo mejor soy de los que nunca están contentos con lo sencillo de su existencia y de su presente? Por ejemplo, lo único que siento ahora es que me pica la nariz. ¿Es una lástima no ser tan exótico

como querría ser! Habrá algunos que sólo sentirán mensajes de los exteroceptores (sentidos), y otros de los interoceptores (pulso, caloritos, presiones, conciencia, etc.). Lo importante es tener en cuenta que no podemos hacer por mandato que cosas sumergidas afloren obedientemente al campo del darse-cuenta. Lo que sí se puede hacer es disolver paulatinamente las resistencias que tengo y que limitan mi capacidad de darme cuenta de lo actual.

En la medida que mi capacidad de sentir lo actual haya sido separada de mi personalidad cotidiana, el esfuerzo de sentir lo actual va a generar angustia (enmascarada quizás como cansancio, aburrimiento, impaciencia, molestia) —y lo que específicamente suscita mi angustia es la resistencia particular mediante la cual evito la experiencia plena.

Experimento 2: Sentir Las Fuerzas Opuestas

Ahora trataremos de descubrir quién o qué en mí opone resistencia al experimento anterior. Un niño, por ejemplo, no tendría ninguna dificultad con aquel ejercicio y sería bastante espontáneo y copioso en su relato. Parecería entonces como que en un comienzo las resistencias no existían.

En nosotros hay un constante balanceo o ajuste a situaciones para mantener en forma sana las actividades. El equilibrio tanto en lo físico como en lo psicológico implica un balance de tendencias o fuerzas opuestas. Muchos fenómenos no existirían si no existiera también su opuesto. Sin la noche no se podría hablar del día; sin el frío, del calor.

Piense en algunos pares de opuestos de los cuales ningún miembro podría existir si no fuera por la existencia real o implícita de su opuesto.

Tal vez estén insatisfechos con el bajo número de opuestos que pudieron producir; incluso podrían estar confundidos con el descubrimiento de que realmente existen situaciones intermedias —como “principio / fin”, que tiene “medio”; “pasado /

futuro” lleva “presente”; “deseo / rechazo” tiene “indiferencia”. Este punto intermedio, la síntesis en la dialéctica “tesis / antítesis”, es muy importante porque es el punto de partida de muchos eventos. El conflicto en mí, mi falta de impulso, mi estar congelado, estático tanto en el sentir como en el actuar, proviene de que una parte de mi personalidad está en conflicto con otra. Una parte trata de hacer, la otra se resiste —y lo más difícil es ver estas resistencias y admitir que no provienen de traumas ni de mala suerte, sino que son de mi propia construcción. Y como la resistencia es parte mía, el único modo de integrarme es descubriéndola. El objetivo de este experimento es precisamente crear problemas mediante el enfrentarse con las partes conflictivas de nuestra personalidad.

Veremos cómo el *resistidor* puede convertirse en el asistidor, y el modo de sacarlo de la oscuridad es llevándolo al campo del darse-cuenta. Es difícil rescatar algo de lo cual uno no se percata. Sigamos con el ejercicio:

Considere alguna situación cotidiana, objetos o actividades como si fueran *exactamente opuestos* a lo que habitualmente son. Imagínese en una situación inversa a la suya, donde tiene inclinaciones y deseos exactamente opuestos a los habituales en usted. Observe objetos, imágenes y pensamientos como si su función o significado fuera la antítesis de lo que habitualmente significan para usted. Más aún, confrontándolos así, mantenga en efecto sus enjuiciamientos de bien y mal, deseable o repugnante, razonable o sin sentido, posible o imposible. Esté satisfecho de mantenerse encima o entremedio de las dos evaluaciones, en el punto cero entre ambas, pero sin tomar partido por uno u otro lado.

Una ventaja práctica que se desprende de ver las dos caras de una moneda —ver desinteresadamente los dos opuestos— es la *capacidad de hacer nuestras propias evaluaciones*. En terapia, por ejemplo, el verdadero juez es el propio paciente. De nada sirve al paciente que el terapeuta lo vea de tal o cual modo si

aquel no ha visto y descubierto por sí mismo la forma en que se hace la zancadilla, se bota al suelo o se pasa la película.

Intente hacer de nuevo el experimento como un juego. No se pierda el carácter cómico o trágico que pueda ofrecer la situación opuesta. No sin razón Sócrates, vio la proximidad entre lo trágico y lo cómico (según el punto de vista de cada cual).

Imagine los *movimientos* alrededor suyo como si ocurrieran al revés, tal como cuando una película se proyecta marcha atrás. Invierta las *funciones*, cambie los colores del techo por los de la pared. De vuelta los cuadros. Permita que los peces vuelen par el aire. Suelte las posibilidades esquizofrénicas de su imaginación, ya que ellas no serán más absurdas que la convicción amargamente sostenida de que la sociedad y las personas se comportan de un modo cuerdo.

Es muy frecuente que “la necesidad de ser amado” se confunda con “amar”. El neurótico hace alarde de estar lleno de amor y afecto, pero luego resulta que lo que hace por la persona amada proviene de su temor al rechazo. La excesiva modestia encubre engreimiento; y la excesiva seguridad encubre inseguridad. Sobrecompensaciones.

Considere que habría ocurrido si esta mañana no se hubiera levantado de la cama. ¿Qué ocurriría si en determinada situación dijera “no” en vez de “sí”? ¿Qué ocurriría si fuera diez centímetros más alto? ¿Si fuera del sexo opuesto?

Las reacciones a este experimento son, por lo general, de dos tipos: para algunos, es una liberación de la “camisa de fuerza” de la actualidad y del experimento anterior hacia “el uso de la imaginación”; para otros, es un jugueteo insensato acerca de situaciones que sabemos que no son así. Todo dependerá del contexto que le haya dado al ejercicio. En este momento estoy sentado frente a la máquina de escribir, escribiendo estos apuntes. Lo opuesto puede ser estar parado frente a esta máquina borrando

los apuntes, escribiendo apuntes antigestálticos o descansando tal vez lo opuesto sería conseguir que alguna otra persona haga los apuntes. Un estudiante de medicina disecando un cadáver podrá imaginar que lo opuesto sería estar disecándose él mismo. Es bastante claro que se puede aprender mucho acerca de uno mismo entregándose a este ejercicio. El sueño despierto, la ensoñación, suele ser con frecuencia el reverso de la frustración actual.

Hay cierto tipo de opuestos que producen más bloqueos. Uno es imaginar que se es del sexo opuesto. Otro bastante productivo es cambiar roles con los padres. Cuando tratamos dos situaciones en forma contrastante —nos demos cuenta o no—, las estamos poniendo en una situación que comprende a ambas. Así es que, habiendo logrado hacer los opuestos, traten de agudizar lo exacto y preciso del significado de los opuestos. Traten de actuar en forma opuesta. Si un amigo los mandonea, traten de mandonearlo a él y observen el punto donde la angustia y el miedo surgen de tal modo que no pueden hacer el experimento. La habilidad de lograr y mantener una imparcialidad interesada entre los opuestos imaginados, a pesar de lo absurdo que un lado pudiera parecer, es esencial para una solución nueva y creativa de los problemas.

Experimento 3: Atender y Concentrarse

Los dos experimentos anteriores eran opuestos, ya que, por un lado, se pretendía estar en lo actual y, por otro, ensanchar su perspectiva más allá de la evaluación o interpretación habitual de las cosas. Pero el objetivo de ambos era igual: ayudarles a darse cuenta de resistencias contra emociones, vacíos y otras dificultades conductuales encontradas al tratar de hacer estos ejercicios seriamente. Es muy probable que todo se resuma en un “no me puedo concentrar”. De acuerdo, es difícil concentrarse, sobre todo si uno se ha pasado la vida enterrando aspectos de la personalidad que de lo contrario nos hubieran comido vivos. *Excepto muy superficialmente, esto no se puede hacer en forma deliberada.* La concentración, como se conoce corrientemente,

es el esfuerzo deliberado, extenuante, compulsivo que uno se hace hacer, obligadamente. Esto es de esperar donde las personas siempre están dando órdenes, neuróticamente conquistándose u obligándose.

La concentración sana, orgánica, por lo general no se llama concentración sino más bien atracción, interés, fascinación e incluso inspiración. Observando a los niños en sus juegos. Se aprecia que no sólo están absortos sino también excitados; la excitación de satisfacer una necesidad a través de lo que se está atendiendo. El forcejeo de la atención para atender a lo que de por sí no nos interesa en el momento, consume bastante energía. Puede producirse rabia, aburrimiento y finalmente fatiga.

El signo de atención espontánea y concentración sana es la formación progresiva de la figura/fondo. Si tanto la atención como la excitación están trabajando al unísono, el objeto de la atención se unifica más, se hace más brillante y claro en un fondo más y más vacío y poco interesante. Esto se ha llamado una “buena gestalt”. Al observar un cuadrado dibujado en el pizarrón, todo el resto del fondo, el resto de la pizarra, la sala, incluso yo mismo, pasan a un fondo desprovisto de interés momentáneo mientras mantengo una “gestalt fuerte”, mientras me concentro en el cuadrado. (Es lo que vulgarmente se llamaría “meterse” en algo; en este caso, en el cuadrado).

Durante un momento preste atención a algún objeto visible, por ejemplo, una silla. Al hacerlo, fíjese como se hace más clara a medida que se desvanecen el espacio y los objetos que la rodean. Del mismo modo, atienda a algún sonido o ruido y fíjese como otros sonidos forman el fondo. Finalmente, preste atención a alguna sensación corporal, como algún escozor o picazón, y observe cómo el resto del cuerpo retrocede al fondo.

La relación dinámica y fluyente entre figura y fondo puede ser interrumpida, ya sea porque la figura se fija demasiado fuertemente, de modo que nuevas figuras no pueden entrar al campo;

o porque el fondo contiene objetos de interés, de modo que no se puede fijar bien la figura y actúan distrayendo o necesitan ser suprimidos.

Mire fijamente alguna forma, tratando de captar precisamente esta forma y nada más. Observará que pronto dejará de ser clara y quiere dejar que su atención deambule. Deje que su mirada juegue alrededor de la forma, siempre volviendo a ella desde los diversos fondos. La forma se hará sucesivamente más clara y unificada.

Es de experiencia común el hecho de que para poder ver un objeto en la penumbra u oscuridad, es útil hacer que la vista deambule por el fondo, en vez de fijarse de lleno en la figura.

La dificultad de no poder vaciar el fondo, con el resultado de no poder formar la gestalt figura/fondo, puede vivenciarse como caos en un caso extremo. Por ejemplo, confrontados con un cuadro de algún autor contemporáneo, que no nos da puntos de interés como sería un cuadro clásico, podemos considerarlo caótico, doloroso o desagradable.

Escoja una situación de impaciencia, por ejemplo, estar esperando a alguien o algo. Permítase ver y oír libremente las figuras y fondos existentes en el ambiente como se hizo en el experimento anterior. Es decir, muévase libremente entre uno y otro objeto, dejando que sean figuras contra un fondo cambiante. Notará que la cantidad de excitación involucrada en la situación de impaciencia que aún continúa, va a hacer disminuir el interés que se puede tener en otros asuntos. Sin embargo, trate de persistir en notar lo que le rodea, permítase sentir la falta de significado y el caos del ambiente. Como siempre, repare en sus resistencias, ensoñaciones o dificultades para hacer este ejercicio.

Desde luego, el ambiente no carece de interés. Sólo que en el contexto de este ejercicio debió haber retrocedido al fondo.

Desde el punto de vista de la terapia gestáltica, hay dos escollos que pueden hacernos difícil lograr una concentración espontánea: una figura demasiado fija y un fondo demasiado cargado. *En terapia, el objetivo es trasladar hacia afuera el “conflicto interno”, aquello que está atascado entre el impulso y la resistencia, de modo que el conflicto se resuelva en descubierto.* De poco o nada servirá al terapeuta, o a mí mismo, obligarme a concentrarme en mis resistencias, ya que las decenas de años durante las cuales se mantuvieron implantadas se reflejarán en lo sólidamente enclavadas que están. Lo que se requiere es encontrar un *contexto* definido, y ciñéndose a éste, permitir un libre juego entre figura y fondo —evitando mirar de frente y fijamente las resistencias—, pero no permitiéndose deambular por todos lados. En el sicoanálisis ortodoxo, el contexto definido se considera como dado por la “transferencia”, ya que ésta es una situación vital observable y más o menos controlable. En terapia gestáltica se usa como contexto la situación experimental de la sesión terapéutica. Una base más general y mejor para un contexto es mi propio contacto con la actualidad, mi situación cotidiana, mis necesidades y objetivos. Mientras mejor sea mi contacto con mi ambiente, y mientras más honestamente sienta y me exprese a mí mismo mis sentimientos de deseo, frustración, entusiasmo, aburrimiento frente a las personas y cosas con que hago contacto, mejores serán mis posibilidades de tener un contexto de importancia en el cual el “conflicto interno” podrá emerger durante los experimentos.

Deje que su atención se traslade de un objeto a otro, fijándose en la figura / fondo del objeto y en sus emociones. Verbalice cada vez sus emociones así: “Me gusta esto” o “Me disgusta esto”. Haga una distinción entre las partes del objeto: “esto” me gusta en él, pero en cambio “esto” me disgusta en él. Finalmente, cuando esto fluya naturalmente en usted, haga lo mismo con sus emociones: “Siento desagrado por esto”. “Siento odio por esto”, etc.

Las resistencias que quizás hayan encontrado al hacer este experimento pueden ser vergüenza o el sentimiento de haber sido atropellados, arrogantes, incluso injustos con un objeto al que le expresan rechazo. También es posible que sintieran que lo que deseaban era que se les prestara atención más que ustedes prestar' atención. En caso de que los objetos no despierten emociones, puede ser de utilidad asignarles emociones arbitrariamente; observándolos así, las emociones pronto cobrarán una perspectiva de genuinas. Es bastante corriente no aceptar las emociones, reservando este nombre para aquellos sentimientos de proporciones wagnerianas. La vida emocional es continua, aunque haya fluctuaciones en su intensidad. También vale la pena tener presente que a menudo hay sorpresas cuando uno acepta que las emociones son lo que son y no lo que debieran ser.

Experimento 4: Diferenciar y Unificar

Cuando la atención espontánea se dirige a un objeto, de modo que éste se ilumina como figura y el fondo se oscurece el objeto se hace más unificado pero a la vez más detallado. Al mismo tiempo, se organiza mejor en las relaciones de sus diversas partes. En contraste con esto, la atención forzada da una figura pobre, mal formada. La concentración espontánea es *contacto con el ambiente*. En el experimento que sigue, mientras mantengo como contexto la actualidad del aquí y ahora, dejaré que mi atención juegue libremente alrededor de un objeto.

Como ilustración, considere un objeto tan corriente y ordinario como un lápiz. (Más adelante haremos el ejercicio con objetos seleccionados espontáneamente por mí). Este lápiz es *esta cosa única*. Hay otros lápices, pero fuera del que está en mi mano, ninguno es éste. La cosa, el lápiz, no es la palabra l-á-p-i-z. Es algo no verbal.

Enseguida tome nota de tantas cualidades y propiedades como pueda que atañen a y constituyen esta cosa: este cilindro de grafito negro cubierto de madera, su peso, su dureza, el modo como está afilado, la marca, la madera rojiza. etc.

Luego revise sus funciones y posibles roles en el ambiente: para escribir, subrayar, morder. También piense en sus roles más “accidentales”, como quemarse en un incendio, enterrarlo en alguien para llamar su atención, etc.

A medida que se extraen de esta cosa única sus numerosas funciones y cualidades, note en detalle como se integran y son coherentes como una estructura unificada.

Ahora ensaye este experimento en algún objeto de su propia elección.

Lo que interesa en este momento es darnos cuenta de los diversos niveles de abstracción que son posibles al concentrarnos en un objeto cualquiera, y *hacer que todos los niveles se junten y se hagan uno, unificados en la experiencia actual.*

Repita el experimento con un cuadro. Fíjese en las líneas y el dibujo, aparte de los objetos pintados y los colores. Por ejemplo, trace el bosquejo de las figuras principales y observe el diseño que forman.

Examine el esquema formado por los *espacios vacíos* entre los bosquejos de los objetos principales. Vea el diseño formado por cada color. Si el cuadro da la impresión de tridimensionalidad, siga los diversos planos. Fíjese en la textura de las pinceladas y finalmente, una vez *visto* todo, observe la escena o historia retratada.

Haga lo mismo con un trozo musical. Separe y distinga todas las partes, las voces que llevan los diversos instrumentos, el timbre, el ritmo. Siga una voz por la maraña que puede ser una fuga. Si intenta oír todo a la vez, es posible que escuche un caos.

Preste atención a la voz de alguien. ¿Cómo suena? ¿Monótona? ¿Muy alta? ¿Variable? ¿Estridente? ¿Melodiosa? ¿Descuidada en la articulación y difícil de entender? ¿Fluida o estancada? ¿Forzada o fácil? Ahora fórmese las siguientes preguntas: ¿cuál es su propia reacción emocional a las particularidades de esa voz? ¿cuál es el fondo emocional

particular del que produce tal voz? Luego escuche su propia voz. Esto es difícil y poco habitual, de ahí que haya tanta extrañeza al escuchar grabada la voz propia.

Hemos estado desarmando cosas y volviendo a armarlas —una especie de *agresividad destructiva y constructiva*. Es el aspecto destructivo lo que más asusta a la gente. Son los que consideran esto cruel, brutal, equívoco. No deben interferir con las cosas, pero las dejan permanecer sin cuestionarlas ni examinarlas. Son los mismos que consideran que una investigación realizada para evaluar tal o cual asunto ha sido tomada como verdadera para todos los tiempos. El revisar y mirar desde un punto de vista diferente, como el de mi propia experiencia, es indicación de presunción y condenable. Destrucción no es devaluación sino de-estrucción.

La amistad estrecha es posible sólo cuando se han destruido ciertas barreras y surge un “entendimiento”. Esto requiere que la otra persona sea explorada del modo sugerido anteriormente, de manera que sus partes se constituyan en relación con las necesidades de mi propio fondo, y éstas, precisamente en contacto con la otra persona, se convierten en figura y fondo. No puede haber asimilación sin previa de-estrucción de lo contrario, uno se traga la experiencia entera (introyecta), nunca llega a ser mía, no me nutre.

Haga el experimento de abstracción detallada con sus sentidos íntimos: tacto. Sabor, olfato y propiocepción muscular. Con éstos, el factor emocional es mayor. Fíjese en sus hábitos al comer. ¿En qué se concentra? ¿En un libro, en una conversación? ¿Gusta el primer bocado o sigue en contacto? ¿Mastica acabadamente o con prisa y superficialmente? ¿Hay alguna relación entre el gusto de la comida y el del mundo? ¿Usted lee cuando hace el amor? *Cuando se come, se está comiendo.*

II. Técnica del darse-cuenta (*awareness*)

Los cuatro experimentos anteriores estaban destinados a acrecentar su contacto con su ambiente. Poco han tenido que ver con “problemas personales.” Usted y su ambiente constituyen *juntos* un sistema total, interdependiente. El sentido del interfuncionamiento unitario de usted y su ambiente es el *contacto*. El proceso de contactar es formar y clarificar el contraste figura/fondo.

Con los sentidos más íntimos del tacto, gusto y olfato, esto no es difícil de lograr. Es fácil establecer contacto así. Pero con la vista y el oído es más difícil. Puede imperar la sensación de ser invadidos desde afuera por los estímulos externos; o simplemente no vemos ni oímos, sino que más bien proyectamos. Lo que debe reactualizarse es que *yo soy quien ve y oye*.

La barrera fundamental que impide un vivenciar pleno y sano, es la tendencia imperante a aceptar como de uno únicamente lo que se hace en forma deliberada, es decir, “adrede”. De las demás acciones de uno, se tiende a ser estudiadamente indiferente. Es así como se habla de “fuerza de voluntad”, como si fuera algo que se puede invocar de un modo que trasciende las limitaciones de la carne y las circunstancias mundanas.

Experimento 5: Recordar

Al comienzo será difícil distinguir entre verdadero “darse-cuenta” e introspección. El darse-cuenta es el sentir espontáneo de lo que surge en uno, de lo que está haciendo, planeando, sintiendo. Por el contrario, la introspección es dirigir la atención deliberadamente hacia estas actividades en un esfuerzo corrector, controlador, interferente, que a menudo —por la misma atención prestada modifica o impide su aparición en el darse-cuenta. El darse-cuenta es el fulgor de una brasa que surge de su propia combustión. La introspección es la luz reflejada por un objeto cuando es iluminado por una linterna. En el darse-cuenta, el proceso ocurre en el organismo mismo; mientras que la luz de la linterna proviene de un director: el ego deliberado. Si noto un

dolor de muela, esto es darse-cuenta; cuando hurgo la muela, la muevo, etc., o trato de olvidarme estoicamente de ella, hago introspección.

En este experimento, permita que su atención se mueva libremente y que se formen sus gestalts figura/fondo. Ahora vamos a agregar las vivencias que surgen del “cuerpo” y de la “mente”. Si aparecen resistencias. “zonas prohibidas”, en el pensar o el sentir, preste atención a ellas.

Esta técnica del darse-cuenta puede parecer una variante del Yoga. Lo es, pero la intención es diferente. En Occidente hemos intentado durante siglos ser maestros en la “exterocepción”, o sentir el mundo externo, mientras que en Oriente se ha mirado más bien hacia dentro, la “interocepción”. El oriental logra superar el sufrimiento y el conflicto adormeciendo la sensación, aislándose del ambiente. Si bien nuestro énfasis está en el auto-darse-cuenta, el interés no reside en que sea una meta u objetivo último de la condición humana, sino más bien porque ahí residen la mayoría de nuestras dificultades y bloqueos. Lo que sigue a esto, uno lo encuentra solo. La capacidad de ajustarse a la vida depende del darse-cuenta y de la energía, de modo que puedan lograrse ajustes creativos.

En el primer experimento señalamos que si bien es patológico vivir *en el* pasado o *en el* futuro, es saludable recordar eventos pasados y planear para el futuro. A ojos cerrados, luego de leer las instrucciones, intente lo que sigue:

Escoja algún recuerdo que no sea ni muy distante ni muy difícil. Por ejemplo: en fantasía, vuelva a la casa de un amigo. ¿Qué es lo que realmente ve? ¿La puerta? ¿Alguien que está abriéndola? ¿Otras personas? No trate de forzar lo que está en su cabeza, sino que siga retornando al lugar recordado y dándose cuenta de lo que está ahí.

Una tendencia básica del organismo es completar cualquier situación o transacción que le parece inconclusa. Luego, si persisten al contexto de memoria seleccionado, la figura/fondo

se forman aun sin su intervención deliberada. No haga esto: “Tienen que haber sido sillas”. Simplemente vea. Considere las imágenes como si estuvieran presentes aquí y ahora ante sus sentidos.

Hasta aquí, este experimento ha sido un ejercicio de memoria visual. Si realmente les ha resultado muy difícil. Pueden tener la certeza de que *ven* muy poco cuando están con los ojos abiertos.

Ahora intenten el mismo experimento, pero recordando sonidos. Las voces de las personas en el recuerdo. Es más difícil, porque es más difícil escuchar que ver.

Ahora haga un ‘experimento’ de memoria como el anterior, pero esta vez, en lugar de poner énfasis únicamente en la vista, trate de integrar tantos sentidos como sea posible, no sólo lo que vio, sino lo que escuchó, olió, sintió, gustó, sintió en sus movimientos y también trate de recuperar el tono emocional que acompañaba a la experiencia recordada. ¿Está evitando recordar a alguna persona en particular? ¿Se percata de que le es más fácil recordar objetos o fotografías que la persona misma? ¿Sus situaciones recordadas se mueven o son estáticas? ¿Hay drama o motivación en la escena? ¿Las imágenes perduran o tienden a hacerse vagas y poco nítidas?

Experimento 6: Afinar el Sentido Corporal

La estrategia en estos experimentos es extender la darse-cuenta a todas las áreas del darse-cuenta en el presente. Para lograr esto, se traen a nuestra atención partes de experiencia que preferiríamos dejar fuera o que no reconocemos como nuestras. Gradualmente irán apareciendo sistemas completos de bloqueos al darse-cuenta que son la forma personal de hacer estrategia en contra de la capacidad de darse-cuenta. A medida que vayan descubriéndose estos bloqueos, vamos a intentar recanalizar en forma más provechosa la energía utilizada en ellos.

Este grupo de experimentos se refiere a la darse-cuentidad no dirigida —las instrucciones generadas que siguen al preparar el contexto adecuado.

Mantenga la sensación de actualidad, su darse-cuentidad existe aquí y ahora.

Trate de tomar conciencia de que es *usted* quien vive la experiencia, la actúa, la sufre, la resiste.

Atienda y prosiga con todas las experiencias, externas e internas, abstractas y concretas, las que lo llevan al pasado y las que lo proyectan al futuro, aquellas que *desea* y aquellas que *debe*, las que simplemente son y surgen espontáneamente y las que surgen deliberadamente.

Frente a cada experiencia. verbalice: “Ahora me doy cuenta de...”

Filosóficamente, este es un entrenamiento en fenomenología al aceptar que su secuencia de pensamientos, sus fenómenos de superficie, o lo que sea, existen por su propio valor. Muchas personas viven en un continuo estado de trance, al menos en lo que se refiere a experiencias no verbalizadas. Si se bloquean por sensaciones de vergüenza, o por cualquier razón, no sigan —es tan productivo como hacer marchar el auto con el freno puesto. Así es que aténganse a las instrucciones, quédense en la superficie y lo obvio.

De modo que proceda simplemente en esta forma: “Ahora me doy cuenta de... que estoy sentado en el sofá. Ahora me doy cuenta de... que estoy siguiendo las instrucciones. Ahora me doy cuenta de... que estoy indeciso...”

En un comienzo, atienda fundamentalmente a las experiencias externas —lo que ve, oye—, pero sin suprimir otras. Luego, en un violento contraste, concéntrese en los procesos internos —imágenes, sensaciones físicas, tensiones musculares, pensamientos, etc. Enseguida diferencie uno a uno estos procesos internos, concentrándose lo más directamente

posible en imágenes, luego en sensaciones musculares, etc. Prosiga esto como antes, en forma detallada, reconociendo los diversos objetos o actividades, y en lo posible, en cualquier escena dramática de la cual sean componentes.

La mayoría de nosotros ha perdido la capacidad de *sentir* grandes porciones del cuerpo. Esto se debió a que en nuestro desarrollo, la mutilación resultaba imprescindible para evitar situaciones o sensaciones conflictivas. Esto no fue accidental sino más bien una salvación. Podría ser que, revisando estas situaciones, podamos recuperar lo perdido.

Concéntrese en su sensación de “cuerpo” en forma global. Deje que su atención deambule por todas las partes de su cuerpo. ¿Cuánto de sí puede sentir? ¿Hasta qué punto y con qué precisión y claridad existe su cuerpo, y por ende, usted? ¿Puede sentir tensiones musculares, escozores y cosquilleos que usualmente no siente? Atendiendo a ellas, permítalas continuar sin relajarlas. Trate de delimitarlas con precisión. ¿Puede sentir su cabeza con respecto al torso? ¿Sus genitales? ¿Dónde está su pecho?

Es diferente *saber* que sus piernas están donde deben estar que *sentirlas* donde están. El *visualizar* o imaginar la ubicación de las diversas partes del cuerpo es una escapatoria muy socorrida ante este experimento. En la medida que exista una discrepancia entre el concepto verbal del Yo y la vivencia del Yo, hay neurosis.

El experimentar en darse-cuentidad corporal es universalmente difícil. Por lo mismo, vale la pena emplear muchas horas en esta tarea, pero en dosis moderadas. Es la base para disolver la “armadura motora”, y por ende, el camino para deshacer todas las afecciones sicosomáticas. La personalidad neurótica crea sus propios síntomas mediante una manipulación sin darse-cuentidad de sus músculos. Desgraciadamente, la personalidad neurótica no puede comprender que aquí el síntoma es la figura, y la personalidad el fondo —que ésta es una instancia

síntoma/personalidad de la figura/fondo. Ha perdido contacto con el fondo de la personalidad y únicamente el síntoma está en el campo del darse-cuenta. Así es que nuevamente:

Camine, hable o siéntese. Dese cuenta de los detalles propioceptivos sin interferir de modo alguno con ellos.

Mientras esté sentado o recostado cómodamente, dándose cuenta de diferentes sensaciones corporales y movimientos (respiración, contracción del estómago, peso de las nalgas, etc.), vea si puede descubrir combinaciones o estructuras, cosas que van juntas y forman una armazón entre las diversas sensaciones. Fíjese en que frecuentemente deja de respirar: ¿esto va asociado a tensiones en los brazos o dedos? ¿O más bien la contracción del abdomen y los genitales se asocia a esto? ¿O más bien una relación entre aguantar la respiración y atender a los sentidos? ¿O sensaciones en la piel?

En parte, lo que se ha intentado es buscar todas esas tensiones y sensaciones “insignificantes” para eventualmente ubicarlas en su marco figura/fondo. Por ahora, basta con sentir honestamente, ya que si no pueden contactarse con su propio cuerpo...

Experimento 7: Vivenciar la Continuidad de La Emoción

Si bien el experimento anterior dirigía nuestro esfuerzo hacia la propiocepción, o darse-cuenta del mundo interno, los experimentos iniciales se centraban en la “exterocepción”, que es la base de nuestro darnos cuenta del mundo externo. Sin embargo, cada uno de estos es una abstracción de la situación real, de la experiencia total. En el experimento que sigue trataremos de no dar énfasis a ninguno de estos separadamente; más bien, intentaremos darnos cuenta de la gestalt que se forma cuando ya no se “insiste” en asignar diferencias al darse-cuenta externo e interno. Cuando se logra esto, el juego espontáneo entre “mundo externo” y “mundo interno” —no la dicotomía deliberada, lo que se vivencia es el campo organismo/ambiente, la unidad

diferenciada que es el *yo-en-mi-mundo*. Esta gestalt que cambia continuamente es de vital importancia, porque en realidad es su propia vida en el proceso de ser vivida. El vivenciar la gestalt organismo/ambiente con criterio de valor es lo que constituye la emoción.

Mediante esta definición, la emoción es un proceso continuo, ya que cada instante de nuestra vida lleva consigo, en alguna medida, la sensación de “algo” que se puede valorar como agradable o desagradable. Sin embargo, es frecuente considerar la emoción como un escollo o erupción. Lo que en realidad sucede es que estamos acostumbrados a no sentirla en todo momento, y cuando irrumpe es porque no podemos controlarla. La emoción no tiene nada de volcánico. La emoción, considerada como la experiencia evaluativa directa del campo organismo/ambiente, no está mediada por pensamientos y juicios verbales, pero es *inmediata*. Como tal, es el regulador crucial de la acción, ya que no sólo es la base del darse-cuenta de lo importante, sino que también energiza la actividad apropiada, o si ésta no es clara, su búsqueda.

La emoción en su forma primitiva indiferenciada es simplemente excitación, como en un bebé ante una situación nueva. Posteriormente se van organizando y diferenciando en las formas particulares de emoción.

Las emociones no son vagas ni difusas; *son tan claramente diferenciadas en estructura y función como la persona que las vivencia*. Si alguien vivencia sus emociones en forma confusa y cruda, entonces esto se refiere también a él.

En nuestra sociedad se valora a la persona calmada, controlada. Sin embargo, la calma no está sin su tono emocional cuando es dirigida; es una manera de colocarse una fachada para engañar a los demás, y de pasada, a sí mismo. Ciertos sentimientos negativos suelen considerarse como sin significado o contenido emocional. El aburrimiento y la frigidéz no son simplemente ausencia de emoción. En el experimento que sigue no se les pide nada heroico, sino que hacer una aproximación al darse-cuenta de sus emociones. Si es que no se han vuelto demasiado insen-

sibles a su postura corporal y funcionamiento, quizás puedan, mediante las siguientes instrucciones, demostrarse que la emoción es el vivenciar concertado de la extero e interocepción en forma combinada.

Intente utilizar algún esquema particular de acción corporal. Por ejemplo, apriete y suelte la mandíbula, empuñe la mano. Tal vez encuentre que estos movimientos suscitan una emoción tenue —en este caso, ira contenida. Ahora, si a esta experiencia se le agrega otra experiencia —de la fantasía tal vez— de una persona o cosa en el ambiente que le frustra o molesta, la emoción surgirá con más fuerza y claridad. A la inversa, cuando se está en presencia de alguna persona o cosa frustrante, no sentirá ira hasta que acepte como suyas las actitudes corporales correspondientes, o sea, que es en el contraer la mandíbula y los puños, etc., que se comienza a sentir la ira.

Tiéndase y trate de sentir su rostro. ¿Puede sentir su boca, frente, ojos, mandíbula? Cuando haya logrado estas sensaciones, hágase la siguiente pregunta: ¿Cuál es la expresión de mi rostro? No interfiera, simplemente permita que la expresión perdure. Concéntrese en ella y verá cuán rápidamente cambia sola. Dentro de un minuto podrá sentir una serie de estados de ánimo diferentes.

Todo el tiempo en que estamos despiertos, nos estamos dando cuenta de algo, y esta darse-cuentidad trae consigo una emoción. Algo que es completamente indiferente, pero dentro de lo sensorial, simplemente no hace andar el proceso figura/fondo de un modo suficiente como para entrar en el darse-cuenta. Es muy importante darse cuenta de la *continuidad* de su experiencia emocional. Una vez que se comprende que la emoción no es una amenaza al control racional de su vida, sino]a guía sobre la cual su vida puede ser ordenada racionalmente, entonces se abre el camino hacia el cultivo del darse-cuenta continuo y sus sabios consejos.

En fantasía, reviva varias veces la misma experiencia que ha tenido para usted una fuerte carga emocional. ¿Cuál es, por ejemplo, la experiencia más terrorífica que puede recordar? *Siéntala* de nuevo, tal como de hecho ocurrió. Hágalo de nuevo, y de nuevo. Use tiempo presente.

Tal vez en su fantasía surjan ciertas palabras que usted o alguna otra persona utilizó en aquella oportunidad. Repítalas varias veces, en voz alta, escuchándose al decirlas y sintiéndose usted al formarlas y expresarlas.

¿En qué situación se sintió más humillado? Reviva esto repetidamente. A medida que prosiga con ello, trate de darse cuenta de si tiende a recordar alguna experiencia semejante pero anterior. Si es así, pase a la más temprana y trabájela del mismo modo, repetidamente.

Haga lo mismo con otros tipos de experiencias emocionales de las que se pueda percatar. ¿Tiene una situación de pena, inconclusa? Cuando alguien cercano a usted murió, ¿se permitió vivir su pena? Si no fue así, hágalo ahora. ¿Puede, en su fantasía, estar junto al ataúd y expresar su despedida?

¿Puede recordar la situación en que se sintió más enojado, avergonzado, culpable, frustrado, etc.? ¿Puede sentir la emoción ahora? Si no, ¿puede sentir lo que hace para bloquearla?

Este experimento puede suscitar bastante angustia y aburrimiento. Lo importante es poder reconocer como el cuerpo funciona al unísono con la emoción que lo domina, y viceversa, como adoptando ciertas actitudes corporales se pueden suscitar emociones. En el ejercicio de la expresión facial se puede ver la tendencia universal a trabajar sobre el síntoma antes que sobre la base que lo sustenta. El controlar los rasgos deliberadamente no es expresividad, sino más bien actuación o representación de escenario.

Experimento 8: Verbalizar

Esto significa “poner en palabras”. Si describimos objetos, escenas o actividades, lo que hacemos es decir sus nombres además

de otras palabras que tienen que ver con sus ordenamientos, relaciones, propiedades especiales, etc. Verbalizamos las que se basan en ver, oír, o de otro modo, experimentándolas directamente. Si razonamos acerca de ellas, estamos manipulando el juego de palabras que las representa. El maniobrar con palabras y nombres en vez de la cosa referida, puede ser muy útil y ahorrador de esfuerzo —como resulta al hablar sobre mover un piano. Sin embargo, *el mover nombres, de hecho no mueve al objeto nombrado.*

El sano verbalizar parte de lo no verbal —objetos, condiciones, el estado de las cosas— y termina en la producción de efectos no verbales. Esto no significa que, en algunas ocasiones, pueda ser útil verbalizar sobre asuntos que ya son verbales —libros, piezas de teatro, lo que fulano dijo—, pero la tendencia a hablar sobre lo que se ha hablado puede ser una enfermedad. Cuando se teme al contacto con la actualidad —con la gente de carne y hueso y las propias sensaciones y vivencias—, las palabras se interponen como un biombo entre el verbalizador y su ambiente y entre el verbalizador y *su propio organismo*. El “intelectual” tiene una hipertrofia de la verbalización. Intenta de un modo compulsivo y obsesivo ser “objetivo” acerca de su experiencia personal —lo que significa, en gran medida; teorizar sobre sí mismo y el mundo. Vive un sustituto de la vida, en palabras, y sigue su camino atendiendo a las victorias verbales de corregir, aumentar, contradecir, repetir o elaborar racionalmente, mientras que los problemas genuinos del organismo siguen sin ser atendidos.

La técnica de exponer y darse cuenta de lo patológico en el verbalizar es como la empleada en otras funciones, considerarla en primer lugar como una actividad existente. Esto se aplica si las palabras se hablan o simplemente se “piensan”. Primero viene el hablar en voz alta —así se enseña a hablar a un niño—, pero luego este lenguaje adquirido públicamente se pone al servicio privado como pensamiento. Como tal, en la personalidad integrada, el pensamiento es una actividad útil, esencial para el manejo de las relaciones complejas, de las necesidades sentidas, de los medios imaginados de realización y de la conducta

aparente que hace concreto lo imaginario. *Es fácil pensar, pero difícil expresar lo que se piensa.* Esto se debe a un bloqueo secundario —temor a cómo va a reaccionar el otro frente a mis pensamientos. Cuando la persona entra en calor verbal, pierde el miedo, deja de ensayar dentro de su cabeza lo que va a decir —se hace claro que cuando no hay nada que temer, el hablar y el pensar son idénticos.

El primer paso en la orientación del darse-cuenta hacia el hablar es escuchando:

Escuche su propia producción de palabras cuando está en compañía. Si tiene la oportunidad, hágase grabar la voz. Estará sorprendido, quizás avergonzado de como suena. Mientras mayor sea la discrepancia entre el concepto que usted tiene de sí mismo, más difícil le será reconocer esa voz como suya.

Enseguida recite un poema que conozca y escúchese. No interfiera tratando de hablar más fuerte, claro o expresivamente. Sólo repita la recitación, como sea que venga, y escuche hasta que pueda sentir la integración del hablar y el escuchar.

Luego recite el poema internamente... “en su mente”. Ahora ya debe serle fácil escucharse recitándolo. Además, mientras haga su lectura ordinaria, “escúchese leyendo” subvocalmente. En un comienzo, esto lo va a “lentificar” e “impacientar”, pero luego podrá escuchar tan rápido como lea —y al aumentar su contacto con el material leído, mejorará su memoria y comprensión.

Finalmente, comience a escuchar su pensamiento subvocal. Al principio, cuando lo “escuche”, el “hablador” interno enmudecerá, pero al poco tiempo la cháchara interna comenzará de nuevo. Escuchará algunos fragmentos “locos” de frases incoherentes que flotan libremente. Si esto le produce demasiada angustia, hágase un poco y en forma deliberada: “Ahora me escucho a mí mismo. No sé que pensar. Ahora voy a hacer silenciosamente el experimento ‘ahora me doy

cuenta de'. Sí, efectivamente suena tal como lo hice en voz alta. Ahora me he olvidado de escuchar... etc."

Note la modulación de su voz interna. ¿Suena enojada, chillona, rezongona, bombástica, infantil? ¿Prosigue pedantescamente explicando asuntos en detalle aun cuando el significado ya fue captado?

Cuando haya logrado la integración entre el hablar y el escuchar —el diálogo interno que según Sócrates es la esencia del pensar—, siga adelante con la producción de silencio interno.

Esto es verdaderamente difícil, sobre todo en vista de que la mayoría de las personas ni siquiera pueden soportar el silencio externo. No se confunda *silencio interno* con "mente vacía", "trance", etc. Únicamente cesa el hablar/escuchar; el resto del darse-cuenta persiste.

Trate de mantenerse internamente en silencio, no se permita el hablar subvocal, pero manténgase despierto y dándose cuenta. Al principio, esto lo logrará sólo por unos segundos, ya que el pensar comenzará obsesivamente. Así es que para empezar, conténtese con percatarse de la diferencia entre silencio interno y hablar, dejando que se alternen.

Un buen modo de conseguir esto es coordinándolo con su respiración. Trate de estar sin palabras cuando llene los pulmones, y cuando bote el aire deje que las palabras que se hayan formado se expresen subvocalmente. Si está solo, verá que es más fácil expresarlas en una forma intermedia entre vocal y subvocal, como en un susurro. Si persiste en la ejecución de este ejercicio, lo que visualiza se hará más claro, su sensación corporal más definida y su emoción más clara, puesto que la atención y energía invertidas en verbalizaciones excedentes se invertirán en estas funciones más simples y básicas.

La poesía, el arte de hablar expresivo, reside en la capacidad de mantener un darse-cuenta silencioso de necesidad, sentimiento,

memoria, al mismo tiempo que surgen las palabras, de modo que en vez de ser estereotipos banales, las palabras al ser expresadas se adaptan plásticamente a una figura ricamente vivenciada.

Escuche e interprete su hablar subvocal —su ritmo, tono, frases usuales: ¿a quién se dirige? ¿Para qué? ¿Da vuelta las frases como si estuviera reteniendo algo? ¿Trata de impresionar? ¿Admira el modo como surgen las palabras? ¿Hay siempre un público que le escucha?

Mucho de lo que habitualmente sentimos como evaluación y juicio moral, es nuestro propio hablar subvocal en aquellas situaciones dramáticas. Si podemos lograr el silencio interno, llegaremos a una apreciación más simple de los hechos y sus reacciones a ellos.

Desde luego, en la medida en que tengamos dificultades para hacer este experimento, por aburrido o insensato que nos parezca, también es un descubrimiento importante acerca de nosotros mismos.

Si han trabajado seriamente en estos experimentos —sobre tensiones corporales, emociones y verbalización—, es muy posible que ya hayan comenzado a sentirse más vivos y espontáneamente expresivos. Es hora de comprender que todo el esfuerzo necesario para mantenerse entero no es en realidad tan necesario. Uno no se cae a pedazos ni se vuelve loco si se suelta, si deja de forzar la atención, si no se obliga a “pensar” constantemente, y en general, si abandona todas las formas de autotortura adquiridas o inventadas por uno mismo. Si uno afloja, se produce una integración orgánica natural. El exprimir respuestas no es la solución. Cuando se abandonan los esquemas de comportamiento que satisfacen a las “autoridades” que hemos tenido toda la vida, las verdaderas necesidades y el interés espontáneo surgen a la superficie y nos revelan lo que tenemos que hacer y quiénes somos. Esta es nuestra naturaleza, el centro mismo de la vitalidad. Al dejar de invertir energía en forzar la atención, esa

misma energía irá a las áreas nuevas de vitalidad restablecida. Es la naturaleza la que cura —*natura sanat*. Las heridas se curan solas. Los huesos se restablecen solos, el médico solamente se preocupa de que nada interfiera con la naturaleza.

Todos los métodos usados en sicoterapia son como únicos y aislados, importantes pero incompletos. Ya que el ambiente social y físico —como el cuerpo, sus emociones, pensar, hablar— existe en un funcionar unitario, el dar énfasis a uno u otro aspecto es útil en el contexto organismo/ambiente. Hay métodos que se fijan únicamente en sensaciones corporales, otros sólo en relaciones interpersonales, otros en semántica. A la larga, todos son de utilidad, porque una parte recobrada abre el camino hacia nuevas recuperaciones de partes perdidas de la personalidad. Pero hay que recordar que al dirigirse sólo hacia una faceta de la persona, hacen una abstracción de la situación real. Son abstracciones de la actualidad concreta, y por ende, aproximaciones con intenciones terapéuticas. El haber logrado la “cura” significará que, de acuerdo a la autoridad terapéutica, ahora calzamos en uno de los lechos de Procusto de la “personalidad ajustada”, “hombre espontáneo físico”, o cualquiera de las categorías o denominaciones en uso.

El crecimiento tiene límites no definibles, de ahí que el punto al que se desee llegar dependerá únicamente de su capacidad de crecer, y esto toma tiempo y esfuerzo —tal como lo anunciamos al comienzo.

III. El darse-cuenta dirigido (*directed awareness*)

Hasta este momento, nuestra atención sobre el darse-cuenta ha sido relativamente sin dirección. No hemos tratado de encontrar nada en particular; más bien, hemos intentado darnos cuenta de y reconocer cualquier cosa que nos “llamó la atención”. Nos hemos limitado a mejorar nuestra orientación del Yo con respecto al ambiente y al organismo físico. En esta sección comenzamos a enfocar nuestra capacidad de darnos cuenta en bloqueos particulares y puntos ciegos que nos alejan de ser

una personalidad entera. Para lograr esto, vamos a dar énfasis a las formas en que manipulamos nuestro cuerpo y el ambiente. Como el único sistema efector que tenemos es el sistema motor, fijaremos nuestra atención sobre nuestros músculos.

Experimento 9: Convertir la Confluencia en Contacto

Si bien es razonable correlacionar la orientación en el ambiente externo (extero y propiocepción) con el sistema sensorial, y el movimiento y la manipulación con el sistema muscular, es igualmente importante reconocer que en todo comportamiento sano, los sentidos y los músculos trabajan en una unidad funcional. A todos nos resulta evidente que para tener una sensación táctil hay que mover la mano sobre el objeto, o mover el objeto. Los sentidos son sensibles a cambios de estímulos, que se logran mediante movimientos. Sin embargo, como estrategia, vamos a seguir trabajando en un comienzo sobre lo puramente perceptivo. Lo que apenas percibimos no requiere ningún gran despliegue de actividad de parte nuestra. Son más bien los movimientos grandes que hacemos en el ambiente los que pueden ponernos mal con los demás, dejarnos en ridículo o, de algún modo, acarrearlos castigo. De ahí que sea más fácil y seguro trabajar primero sobre nuestra orientación. Una vez lograda cierta seguridad acerca de dónde y en que actitud estamos, podemos comenzar a mover los músculos y, sin gran angustia, sentir lo que hacemos en nuestras acciones mayores.

En todo tipo de actividad, sea ésta sentir, acordarse o moverse, nuestros puntos ciegos y bloqueos están al alcance de la darse-cuentidad. No están irremediabilmente enterrados en un “inconsciente” inaccesible. Lo que se requiere es prestar más atención e interés a cualquier aspecto o asunto que este en la darse-cuentidad, de modo que la figura difusa y vaga se haga clara en referencia a su fondo. Por lo menos podemos darnos cuenta de que hay un bloqueo, y de ahí traerlo a un mejor foco para eventualmente quebrarlo.

Todo contacto sano consta de darse-cuentidad (la percepción de figura/fondo) y excitación (aumento de la movilización

de energía). Todo bloqueo requiere de la ejecución de trabajo para evitar el contacto. Esto se logra manipulando la propia orientación, de modo que en una situación de contacto no se forma la gestalt figura/fondo, y en vez de surgir dos partes diferenciadas en el campo, lo que sería figura y lo que sería fondo fluyen juntos en forma indistinguible. Hay *confluencia* o indistinguibilidad. El que siente y el objeto sentido, una intención y su realización, una persona y otra, son confluientes cada vez que no hay una demarcación de los límites, *cuando no hay discriminación entre los puntos de diferencia que los distinguen*. Sin este límite —el sentir de algo diferente, distinto y otro— no puede haber surgimiento ni desarrollo de figura/fondo, luego no hay darse-cuentidad, luego no hay excitación ni contacto.

Únicamente cuando se mantiene la confluencia como un medio de *evitar* el contacto es que ésta es malsana. *Después* que el contacto ha sido logrado, la confluencia tiene otro significado. Al final de una experiencia de contacto vivida sin bloqueos —una experiencia sin interrupciones—, siempre hay confluencia entre la energía y los elementos que producen energía. Por ejemplo, cuando cierto alimento ha sido saboreado, masticado y tragado, uno ya no se da cuenta de él. Las funciones del contacto han terminado su tarea y lo que sigue es una confluencia entre el alimento y mi organismo —ya no es algo diferente de lo cual me percató, sino que lo asimilo y forma parte de mí. Algo muy semejante ocurre con lo aprendido. Lo novedoso llama la atención por ser diferente de lo que uno ya sabe. La confluencia patológica también se refiere a aquella situación en que las partes componentes de un organismo pierden su diferenciación, su distinción original, y se unen y son mantenidas juntas impidiendo su juego libre y propio en la experiencia. Esto resulta en que la energía queda atascada entre las partes confluientes, y por lo tanto, se pierde para los objetivos del organismo completo. Consideremos como ejemplo la estructura de alguna inhibición crónica. Supongamos que estamos acostumbrados a evitar sollozar mediante una contracción deliberada del diafragma y que esto sea habitual y automático. De este modo, hemos perdido

dos funciones: no podemos ni sollozar ni respirar libremente. Incapaz de sollozar, uno nunca se entrega plenamente a su pena ni puede llegar a terminarla; podrá desviarse hacia otras cosas y finalmente olvidar de que provino la pena. En este caso, la tarea de la sicoterapia es devolver hacia el campo del darse-cuenta el límite de demarcación entre las partes; en este caso, el simple reconocimiento de sentir que surge el llanto pero que hay una contracción del diafragma. El llanto es una necesidad genuina del organismo cuando ha sufrido una pérdida. Las “autoridades” han decretado que está bien para las mujeres llorar, pero que “los niños grandes no deben llorar”.

Muchos de nuestros hábitos y rutinas han sido adquiridos en forma espontánea, y ciertamente tienen la gran ventaja de dejar nuestra atención libre para atender otros asuntos. No se trata de romper con todos los hábitos sólo con el objeto de demostrar nuestra capacidad de cambiar. Sin embargo, muchos de nuestros hábitos no han sido adquiridos libremente ni son mantenidos por su eficiencia, sino que más bien son confluencias con las personas que nos los enseñaron o que adoptamos como modelos, o con alguna concepción abstracta de lo que es el deber, lo apropiado o lo útil. Damos por sentado que fueron adquiridos en forma espontánea, por lo tanto, veamos si podemos, simplemente como un juego, cambiarlos. Si no podemos ni siquiera en juego, es que nos encontramos frente a una confluencia malsana.

Fíjese en alguno de sus hábitos —el modo como se viste: ¿comienza por arriba o por abajo?; el modo como se cepilla los dientes; el modo como abre y cierra una puerta; el modo como hace un pastel. Si no parece ser el modo más eficiente o si alguna alternativa parece buena sólo por la ventaja de ser novedosa, trate de cambiar. ¿Qué ocurre? ¿Hay fuertes resistencias al cambio?

Antes de levantarse en la mañana, piense en sentir y actuar de un modo diferente al habitual. No tome resoluciones que deban ser llevadas a cabo ciegamente, sino que visualice

de un modo vívido la ejecución de algunas alternativas fácilmente practicables en su rutina habitual.

Desde luego, las personas que viven juntas pero con una confluencia malsana, *no tienen contacto personal*. Si hay confluencia entre tales personas, lo único que surge son divergencias marginales de opinión o actitud. Si hay una divergencia seria, no pueden resolverla ni llegar a un acuerdo o franco desacuerdo. En vez, hay que volver a una confluencia malsana o aislarse. Si el conflicto surgido por una divergencia —que en ese momento es una falta de confluencia, y por ende, contacto— es demasiado grande, la persona podrá retroceder a la confluencia ya sea adaptándose al otro o adaptando al otro a ella. En el primer caso, uno se convierte en un “sí, tienes toda la razón (siempre)”, en un esclavo con tal de lograr la aceptación total por parte del otro —en buenas cuentas, uno pierde su propia individualidad. En el segundo caso —cuando no se puede soportar la contradicción— se recurre al soborno, la persuasión, se obliga o se actúa amatonadamente.

Observe su reacción en el cine o en el teatro: ¿cómo se identifica con los distintos personajes? ¿Hay algunos con los cuales le resulta difícil identificarse?

Desde luego, el éxito de un artista o de un cineasta reside en la habilidad que ha tenido en su obra para lograr que el público se identifique o se “meta” en la situación. Este es un ejemplo de confluencia perfectamente normal y sana. El problema se suscita cuando no sé distinguir qué parte es la confluyente y cuando debe cesar, y qué parte es mi personalidad auténtica. En otras palabras, está bien poder “meterse” en el personaje, pero está mal seguir siendo el personaje una vez terminada la función.

Experimento 10: Convertir la Angustia en Excitación

La angustia es el síntoma neurótico *par excellence*. Aun si no es percibida por la persona misma, será aparente para un

observador —por su inquietud, aumento del pulso o dificultad respiratoria— si está siendo reprimida. Se ha teorizado *ad nauseam* sobre sus causas: trauma del nacer, libido “convertida”, atoro por los senos demasiado grandes de la madre, etc. En un contexto más fenomenológico, la angustia es un evento sicosomático relativamente sencillo. *Angustia es la vivencia de una dificultad respiratoria durante cualquier excitación bloqueada.* Es la experiencia de tratar de captar más aire por los pulmones inmovilizados, por la constricción muscular del tórax.

Se usa el término “excitación” para cubrir la movilización de energía aumentada que ocurre cada vez que hay un compromiso y contacto fuerte, ya sea erótico, agresivo, creativo, etc. Fisiológicamente, cuando hay excitación, hay cambios metabólicos que aseguran energía para el organismo, siendo el más importante el aumento de la respiración. El organismo sano simplemente aumenta la frecuencia y profundidad de la respiración.

Por el contrario, el neurótico invariablemente trata de controlar la excitación, y su método preferido es interfiriendo con la respiración. Trata de crear para sí (y los demás) la ilusión de estar impávido, calmo y bajo control, en vez de respirar más aceleradamente y con mayor amplitud. Angustia —angosto. Hay estrechez en el pecho; en vez de amplitud, constricción. No debe confundirse angustia con miedo. Este último es una forma de excitación que proviene de la amenaza ilusoria o real a las diversas facetas de mi existencia: miedo al ridículo, a volverme loco, a la muerte, etc. La angustia es la experiencia intraorgánica sin referencia a objetos externos. Desde luego, la represión de la excitación que produce el miedo resulta en angustia. Pero también cualquier excitación que se reprime inhibiendo la tendencia natural a respirar más, puede resultar en angustia. Es un hecho que muchas situaciones producen temor, pero ninguna persona “fuerte” debe ponerse a jadear en tales situaciones de acuerdo con lo establecido por la costumbre. Así es como se ha creado un nexo entre el temor y la angustia. Respirar libremente implica inspirar y exhalar. Si en una situación angustiante nos

dedicamos simplemente a respirar con libertad, se puede disipar la angustia. La angustia siempre se localiza en el aparato respiratorio, ya sea en la laringe o en el tórax. El neurótico no puede seguir la simple instrucción de respirar libremente, porque *no se da cuenta de como está interfiriendo con su respiración*. Sujeta el diafragma en contra de la tendencia a sollozar o expresar disgusto, o aprieta la garganta para no gritar, etc.

La cura de la angustia es necesariamente indirecta. Uno debe descubrir que excitación es la que no puede aceptar como propia, y par ende, controlar. Ya que surgen espontáneamente, deben estar relacionadas con necesidades genuinas del organismo. Hay que encontrar modos de satisfacer y expresar estas necesidades. También debe descubrirse de que modo, que músculos se utilizan para impedir una exhalación completa. Un modo práctico es exagerar aún más la constricción a exhalar en un ataque de angustia. Luego sobreviene una apertura.

Desde luego, esta descripción de la angustia puede parecer demasiado simple y clara como para ser cierta. Sin embargo, antes de proceder con el enjuiciamiento, sigamos con el experimento:

Intente darse cuenta de su respiración. ¿Cómo respira en este momento? ¿Holgadamente? ¿Con dificultad? ¿Superficialmente? Fíjese en la frecuencia y amplitud de su respiración. ¿Le es más difícil inspirar hondo que exhalar profundamente? ¿Puede sentir todas las partes que componen el trayecto del aire hacia los pulmones? Nariz, laringe, tráquea, bronquios. ¿Puede sentir cómo se abre la jaula torácica para recibir aire? ¿Cómo siente el diafragma? ¿Hay ocasiones en que suspira con frecuencia?

Con el solo hecho de darnos cuenta de la respiración, es muy posible que mejoremos y normalicemos esta función. El bostezo y el desperezarse también son manifestaciones somáticas de necesidades que deben atenderse. Haga un hábito del estirarse y bostezar.

Haga la prueba de bostezar y estirarse lo más libre y relajadamente posible. Tome a un gato como modelo. Cuando comience, deje caer la mandíbula y tome aire como si tuviera que llenar todo su cuerpo. Los brazos doblados en los codos y los hombros empujados lo más posible hacia atrás. En la cúspide de la tensión e inhalación, relájese y permita que la tensión acumulada se colapse.

IV. La situación modificada

Todos los experimentos hechos hasta ahora han estado orientados a ayudarnos a darnos cuenta de procesos que son básicos para el funcionamiento integrado del organismo humano. Son aplicables a todos. Ahora llegaremos a experimentos que tratan con procesos que ocurren en forma crónica cuando el organismo funciona mal. En estricto rigor, son procesos “anormales” y es su prevalencia en ciertas personas lo que justifica el que se les llame “neuróticos” o “sicóticos”. Sin embargo, dadas las situaciones modernas en que nos desarrollamos y ciertas situaciones vitales en que hemos estado, estos procesos son inevitables. Aquí entramos en el delicado terreno de diferenciar qué es “normal” y qué es “anormal”. Hoy en día hay consenso unánime en que todas las personas de nuestra sociedad tienen sus “neuras”, “complejos” o “áreas de adaptación”. Lo importante es aceptar la posibilidad de corregir los defectos. El problema central en todas las formas de sicoterapia es *motivar al paciente a hacer lo que debe hacerse*. Debe retornar a los asuntos inconclusos, aquellos que abandonó porque habría sido demasiado doloroso solucionarlos en aquel entonces. Ahora bien, si en la terapia aparece que debe resolverlos, volverán a ser dolorosos, se reactivará su miseria. ¿Entonces cómo se puede persistir en una tarea dolorosa y frustrante? No existe una respuesta que satisfaga a todos.

La gran mayoría de las personas creen que no serían tan desgraciadas si el mundo las hubiera tratado mejor. Una minoría acepta que son sus propias actitudes, temores, pusilanimidad,

etc., los que han determinado que el mundo las trate como lo hace. De todos los que comienzan una u otra forma de terapia, son pocos los que la terminan. El tratamiento médico o quirúrgico de una afección puede llegar a su término con el paciente totalmente pasivo. Podrá ser anestesiado y despertar una vez que la operación haya concluido.

En cambio, en sicoterapia, es el propio paciente quien tiene que ver y modificar su comportamiento, por lo tanto, él mismo es quien logra su propia cura. Tal vez aún estén interesados en los experimentos que han realizado hasta ahora —o sea, aún están en la “luna de miel”, período muy importante al comienzo de una sicoterapia, en que tanto el paciente como el terapeuta encuentran que hay comunicación y posibilidades de progreso. Tal vez ya “tiraron la esponja” y están leyendo estos experimentos para ver si en alguna parte hay una “fórmula mágica” que vaya a sanarlos instantáneamente —ya que todo lo anterior de estos apuntes no tiene nada que ver con sus problemas. En fin, hay miles de modos mediante los cuales se puede estar y seguir bloqueado —y si uno fracasa en un intento terapéutico, el fracaso será en gran parte su propio fracaso.

Cuando estos ejercicios, o el terapeuta, parezcan unos “pesados” que siempre me están empujando a lo que trato de evitar a toda costa, entonces se está llegando a un terreno activo e importante. Mientras todo resulte fácil y placentero, seguramente no se ha alcanzado el punto importante. Mientras el paciente está más interesado en lo que evita —el “trauma”, o como quiera llamársele, que es a lo que “se le hace el quite”—, el terapeuta también se interesa en la evitación misma, su manera de aparecer, etc. Esto se llama analizar las defensas. Las defensas son precisamente los recursos que utilizamos para enfrentarnos con lo que en realidad nos tiene limitados y bloqueados. Podemos racionalizar, echarlo a la risa, ponernos seductores o simplemente escabullirnos; convencer al terapeuta —y lo que es peor, a uno mismo— que en verdad todo mi comportamiento está ampliamente justificado y que lo que necesito es compasión y no más frustración ¡por favor!

Sea cual sea su opinión acerca de los experimentos anteriores, si han encontrado resistencias a hacerlos —son triviales, sin asunto, ajenos a mí. etc.—, encontrarán más dificultad en los que siguen, porque implican dar un paso más allá y tomar actitudes decisivas en su situación de vida. Como se habrán percatado, este trabajo los llevará a descubrir que el organismo humano funciona de un modo que no es necesariamente lo que se acepta como convencional acerca de la naturaleza humana. Es posible que durante el trabajo aparezcan agresiones en contra de estos ejercicios, por el hecho de desbaratar comportamientos y actitudes hasta ahora considerados “aceptables”.

En los experimentos que siguen se utilizará una formulación del comportamiento que, en resumen, dice: varios tipos de excitación coloreados por agresión, placer, pena, miedo, etc., energizan al organismo para establecer contacto y hacer ajustes creativos en su ambiente. Es mediante el sentir y el contacto que el organismo puede crecer y expandir sus límites. Todos los mecanismos neuróticos son la interrupción de algún tipo de excitación —un impedimento al desarrollo y crecimiento. En vez de arriesgarse hacia un contacto nuevo y desconocido, el neurótico se retrae en una confluencia sin contacto hacia su funcionamiento habitual y “seguro”.

Experimento 11: Retroflectar

Retroflectar significa “dar vuelta hacia uno”. Cuando una persona retroflecta su conducta, se hace a sí misma lo que originalmente hizo o intentó hacer a otras personas. En vez de redistribuir sus energías para lograr un cambio en el ambiente o manejar la situación de modo que satisfaga cierta necesidad, dirige la actividad hacia sí misma y se sustituye a sí misma, en lugar del ambiente, como blanco de su conducta. En otras palabras, retroflectar un comportamiento es hacerse a sí mismo lo que uno hubiera querido hacerle a otro. El origen de las retroflexiones adquiridas es, por lo general, el castigo. Cuando un niño trata de actuar sobre el ambiente —generalmente, personas mayores— de un modo no aceptable y es castigado, se ha

bloqueado la expresión de una necesidad. En esta competencia bastante desigual, y para no incurrir en nuevas penurias y frustraciones, el niño renuncia. Pero lo inexpresado sigue sin expresión y la necesidad sigue insatisfecha. Y aquí aparece entonces la tendencia a conseguir “manipulando”, o sencillamente se reprime e inhibe. Esto último es lo que nos ocupa por ahora. Uno aprendió entonces a “reprimirse” en tanto que el impulso o deseo sigue tan vivo como antes. Lo que comienza como un conflicto entre el ambiente y uno mismo, termina siendo un conflicto entre una parte de mí que quiere algo y otra que tiene que “sujetar” —una parte que desea actuar y otra que no lo permite. Hay situaciones en que es importante refrenarse de hacer lo que el organismo quiere, por ejemplo: el impulso de respirar cuando se está nadando bajo el agua, o de desafiar a un chofer de bus cuando se va a atravesar una calle. Mientras la retroflexión está bajo control y nos estamos dando cuenta de ella, está bien. En cambio, cuando es habitual y se hace crónica e incluso llegamos a olvidarnos de que está ahí, nos encontramos frente a una “represión” y neurosis.

El sicoanálisis ha hecho hincapié en la recuperación de la darse-cuentidad de lo que se está reprimiendo, es decir, el impulso bloqueado. La terapia gestáltica enfatiza la recuperación del darse-cuenta del bloqueo, la vivencia de que es uno el que lo está haciendo y el *cómo lo está logrando*.

Al menos en teoría, el tratamiento de las retroflexiones es simple: invertir la dirección del acto retrofectado desde hacia dentro, dirigirlo hacia fuera. El mayor temor a invertir las retroflexiones es que, por lo general, son agresiones —y claro, es más fácil dirigir las a uno mismo que hacia fuera.

La retroflexión también incluye aquello que uno “quiso de los demás”, a saber: adulación, compasión, amor, castigo, etc. Esto puede ser sano siempre que las necesidades que uno se satisface a sí mismo no sean de suyo interpersonales.

Trate de observarse en aquellas situaciones en que usted se pregunta a sí mismo. Si no sabe la respuesta, no se

preguntaría. Esto es retroflexión de una persona. ¿Quién del ambiente sabe la respuesta? Si sabe quién es la persona, ¿puede darse cuenta de su deseo de hacerle a esa persona la pregunta? ¿Por qué no la hace? Cuando usted se consulta, puede darse cuenta del motivo. ¿Es un juego, un modo de torturarse, una forma de reprocharse? Sea lo que sea, ¿por quién se está sustituyendo?

Considere los autorreproches. Aquí no encontrará un verdadero sentimiento de culpa, sino más bien una culpa ficticia. Invierta el reproche encontrando que la persona X es la culpable. ¿Quién es la persona en la que quiere suscitar las culpas que ficticiamente se echa encima usted?

¿A quién le tiene lástima? ¿Quién quisiera que se compadeciera de usted? ¿A quién quiere castigar? ¿Quién quisiera que lo castigara a usted?

Una forma importante de retroflexión es la compulsión. En esta, uno se obliga de tal modo que la obligación viene de afuera hacia dentro.

Invierta la situación en que se obliga a hacer algo. ¿Cómo lo haría para que otra persona hiciera lo que usted se siente obligado a hacer? ¿Lo haría siendo dominante, sobornando al otro, amenazándolo, recompensándolo? Cuando se dice: “Yo ‘debo’ hacer tal cosa”, ¿quién es el que dice que usted “debe” hacer’?

Otra forma importante de retroflexión son los sentimientos de inferioridad. Cuando la relación consigo mismo está perturbada, las relaciones interpersonales también lo están.

¿Qué es lo que duda acerca de usted mismo? ¿Qué es lo que desconfía en usted? Trate de cambiar el sentido de estas actitudes. ¿Cuál es la persona que le suscita dudas, desprecio, desconfianza? ¿Puede sentir cómo la inferioridad es en realidad arrogancia encubierta?

Tal como dijéramos anteriormente, el aparato efector que tenemos son nuestros músculos. Cuando por retroflexión nos sujetamos, al juntar las manos en lugar de empuñarlas y dar una bofetada al otro, nos encontramos frente al control muscular de una necesidad. Son maneras de auto-manipularnos en vez de manipular al ambiente. Por ejemplo: un paciente que en una sesión tiene varios accesos de llanto, en especial cuando se ve que quiere hacer un reproche o algún otro tipo de ataque. Lo que ocurre es que en vez de sacar para afuera el ataque o reproche, se lo echa encima y eso le duele. En vez de lograr que la persona X o el terapeuta llore, llora el que en realidad es el agresor. Muchas de las afecciones sicosomáticas resultan de una retroflexión malsana. Los dolores de cabeza “por tensión” son generalmente las ganas reprimidas de retorcerle el pescuezo a alguien, o las semi-reprimidas de echarse a llorar. Cuando el organismo sano es atacado, pelea para defenderse de un modo y grado adecuados a la situación. Ahora vamos a hacer algunos ejercicios que, si son exitosos, pueden resultar en ganas de tener una pataleta, llorar, vomitar, etc. Pero estos deseos están muy a flor de piel del darse-cuenta, y por consiguiente, serán fáciles de controlar. De todos modos, para evitarse posibles molestias, es mejor hacerlos solo. Además, si usted tiende a angustiarse, conviene —antes de intentar la concentración muscular intensa— que revise lo que va a hacer enseguida mediante una verbalización interna.

Tiéndase y, sin relajarse deliberadamente, sienta su cuerpo. Sienta si tiene algún dolor, contracción, espasmo, calor, dolor de cabeza, etc. Dese cuenta dónde esta la tensión. No se “entregue” a la tensión ni haga nada por ella. Sienta las tensiones en los ojos, cuello, alrededor de la boca. Permita que su atención deambule sistemáticamente por las piernas, vientre, pecho, brazos, cuello y cabeza. Si desea cambiar de posición, hágalo; pero suavemente, notando cómo el cuerpo tiende a ajustarse y cómo para moverse tiene que haber contracción de algunos músculos y relajación de otros. No

se engañe en que está sintiendo su cuerpo cuando está meramente visualizándolo o teorizando sobre él. Cuando teorizo sobre mi cuerpo, estoy trabajando sobre un concepto, no sobre mi cuerpo. Esta teorización y visualización de mi cuerpo no proviene de una darse-cuentidad sentida, sino que más bien es impuesta por mis resistencias a realmente sentir y darme cuenta.

A medida que procedan con este experimento, consideren que objeciones tienen hacia cada trocito de darse-cuentidad corporal. ¿Desprecian el funcionamiento físico? ¿Tienen miedo a la tendencia a empuñar la mano? ¿Sienten que defecar es sucio o vergonzoso? ¿Tienen miedo a gritar? ¿Pueden sentir su sexo?

En las partes de su cuerpo en que habitualmente no se puede suscitar sensación, lo que sentirán al principio como una sensación restaurada será dolor agudo, sensación de hormigueo o calambre. Cuando esto ocurra, concéntrense en la sensación.

Una vez ubicada la tensión, el próximo paso para resolver los síntomas sicosomáticos es desarrollar un contacto adecuado con el síntoma y aceptarlo como propio. El dolor, la tensión, el disgusto, son todas sensaciones desagradables, pero de su organismo. Su ocurrencia no es accidental. Son el modo que tiene la naturaleza de llamar la atención sobre lo que requiere ser atendido. Hay que elegir entre tomar aspirina para un dolor de cabeza crónico o “meterse” en él y resolverlo de una vez por todas. Para lograr la integración de la personalidad, hay que reintegrar las partes disociadas de uno, por doloroso que sea. Cualquier comportamiento que parezca “infantil” y que desechemos en nosotros, debe ser aceptado como propio y dársele la oportunidad de crecer. Si no se le permite captar la atención y hacer su trabajo, sea cual sea el síntoma, no podrá ser alterado. Si se le presta atención y se le permite interactuar con el resto de su comportamiento, se desarrollará y cambiará.

Aplique a su dolor de cabeza, u otro síntoma, el método dado en el experimento de concentración. Préstele atención

y permita que se forme espontáneamente su figura/fondo. Si puede aceptar el dolor, sirve como un interés motivarte; es una sensación que preocupa. Lo importante para poder disolver el dolor es esperar que se desarrolle. Permita que esto ocurra solo, sin ideas preconcebidas ni interferencias. Si logra establecer contacto con el síntoma, obtendrá una figura más clara. De este modo podrá disolver el conflicto doloroso. Durante un tiempo, luego de comenzar con este experimento, los cambios serán tan sutiles —especialmente si tiene expectativas de gran dramatismo— que es muy probable que pierda la paciencia.

El dolor se moverá en todas las direcciones, se expandirá, contraerá, cambiará de intensidad, su calidad se transformará. Trate de sentir la forma, tamaño y dirección de los músculos que contrae. Tome nota de cualquier tipo de “temblor”, “hormigueo”, “cosquilleo”, en resumen, cualquier manifestación de excitación biológica. Estas sensaciones de excitación pueden venir como ondas o ser constantes; pueden crecer y luego desaparecer. Si se desarrolla una pica-zón, por ejemplo, vea si en vez de hacerla desaparecer rascándose o sobándose, puede concentrarse en ella y esperar que se desarrolle. Permita que la excitación llegue al centro de su atención. Si lo hace correctamente, este procedimiento le producirá una sensación de bienestar. La misma técnica es aplicable no sólo a dolores sicosomáticos sino a depresiones por fatiga, excitaciones inespecíficas y ataques de angustia.

Es posible que en la ejecución de este ejercicio tenga angustia, que puede ser, como hemos visto, un intento de contrarrestar una excitación creciente —auto-asfixiándose— no permitiéndose respirar libremente. Tenga o no angustia, practique el siguiente ejercicio respiratorio:

Bote todo el aire que pueda y repita esta exhalación unas cinco veces. Luego respire suavemente, asegurándose de la

exhalación pero sin forzarla. ¿Puede sentir el flujo del aire en la garganta, boca, cabeza? ¿Puede sentir la exhalación suavemente hasta la boca del estómago y la pelvis? Sople suavemente y sienta el aire sobre su mano. ¿Puede sentir cómo se expanden las costillas al inspirar? Suspire profundo. ¿Siente la estrechez en la garganta y lo firmemente apretada que mantiene la mandíbula? ¿Tiene conciencia de cómo sujeta el diafragma?

En su actividad cotidiana, especialmente en los momentos de interés, de tensión, cuando está cerca de alguien sexualmente deseable o durante una experiencia artística, note cómo sujeta la respiración en vez de hacer lo que el organismo demanda: respirar honda y libremente.

A estas alturas, estos experimentos tendrán en cada uno de ustedes diferentes efectos, y cada uno tendrá diferentes opiniones. Algunos encontrarán que no hay nada mejor para el insomnio que esto de concentrarse en cada cosquillita, o lo que sea, por aquí y por allá. Evidentemente, esta es una forma de evasión, un hacerle el quite a algo que preferimos olvidar antes que encarar. Otros dirán que las sensaciones no son más que sensaciones; tal vez tengan un origen natural en pequeños desperfectos y ajustes que requiere mi “cuerpo” como una máquina, pero no tienen nada que ver con mi vida psicológica.

Seguramente, estas personas opinarán que mi ser está encerrado en las contingencias de una armazón biológica, y cuanto más pueda prescindir de ella, más encontrado y enterito estaré. ¡Buena suerte!

Experimento 12: Ejecutar el Acto Opuesto

En el experimento anterior exploramos y descubrimos algunas actividades retrofectadas y sugerimos invertir la actividad en la imaginación y la fantasía. Desde luego, la etapa crucial es invertir la actividad retrofectada en acción hecha hacia fuera, hacia el ambiente. Aún no estamos listos para esto, a menos que hayamos logrado desmenuzar en parte y soltar un tanto el “clinch”

muscular que significa actividades retrofectadas. Suponiendo que hayamos llegado a cierta capacidad de reconocer en nosotros las retroflexiones, veamos que se puede hacer por ellas. Supongamos que me he estado ahorcando para evitar gritar y que ahora finalmente puedo sentir en la garganta el impulso de gritar y en mis dedos el de estrangular. Por muy bizarra que parezca esta situación, u otra comparable, la pregunta es: ¿qué podemos hacer por ello? Desde luego, no sería ninguna solución correr hacia alguien y, mientras gritamos a todo pulmón, estrangularlo. Las dos partes de este conflicto tienen este significado —queremos gritar y queremos estrangular—, pero son primitivas e indiferenciadas, y es el clinch muscular lo que ha mantenido así la situación. Si no se quedan paralizados por lo necio de la situación, pueden dar salida a ambas partes del conflicto de un modo seguro. Estrangulen su almohada. entiérrenle los dedos sin piedad. Luego se encontrarán gruñendo, rugiendo o gritando. Tal vez, antes de estas manifestaciones de “salvajismo primitivo”, sentirán que el mayor escollo no es tanto el enjuiciamiento de este comportamiento como un “no podría aunque lo intentara”, y es muy probable que así sea. Las amarras musculares que mantienen la actividad apropiada en confluencia pueden ser tan sutiles que aun con la mejor concentración no pueden soltarse en detalle. Así, varios intentos a aproximarse a conductas como la dada anteriormente, podrán ser abortados sin cobrar vida y significado propios. Se mantienen como comportamientos muertos, parte de un juego de roles.

La mera ejecución física de lo que uno se da cuenta que quiere hacer, ya sea gritar, dar puñetazos, morder, etc., será inútil a menos que se acompañe de una creciente vivencia del significado del acto, el reconocimiento de su rol particular en su propia situación interpersonal (a quién quiere abofetear, gritonear, etc.) y también la vivencia de que soy yo mismo quien lo hace y es responsable. De otro modo, la acción es un bluff y puro teatro. Uno podrá forzarse a hacer cosas para cumplir con las instrucciones, para dejar satisfecho al terapeuta o contentos a papá y mamá, pero si no soy capaz de funcionar como

algo entero (cuerpo, sensación y ambiente), la situación seguirá igualmente insatisfecha y la necesidad inexpressada.

Esto se logra cuando uno ha conseguido “meterse” en la situación, que es lo más difícil, y por ello se recomienda utilizar todos los recursos para alcanzar la integración. El concentrarse en situaciones corporales es un medio de llegar; también lo es la fantasía, el análisis semántico, la expresión corporal, etc. Depende de cuán enterrado esté el conflicto. Cuando descubran un impulso de hacer algo que no puede encontrar expresión directa en su forma primitiva, sobre todo traten de no darlo vuelta hacia ustedes; más bien, diríjanlo a cualquier objeto conveniente. Exterioricen su agresión y no se asusten si al hacerlo se repite con bastante exactitud lo que alguna vez fue una rabieta infantil.

Si el dolor de un conflicto particular ha sido excesivo, es posible que uno haya desensibilizado su contexto desarrollando puntos ciegos en el sentir corporal. En este caso, durante la concentración corporal se podrán encontrar sensaciones de adormecimiento, vaguedad, o simplemente no se podrá sentir esa parte del cuerpo. En teoría al menos, la frigidez tanto masculina como femenina son tales puntos ciegos, que podrían ser curados con concentración. En la práctica, sin embargo, la mayoría de estos casos contienen resistencias en extremo complicadas. En la frigidez, el principal bloqueo muscular está en la pelvis. Esto a menudo se asocia con una masturbación incorrecta, y como la masturbación es una forma de retroflexión sexual, vale la pena discutirla.

Hasta hace muy poco tiempo, se consideraba la masturbación como altamente perjudicial y pecaminosa. Hoy en día, esta opinión ha cambiado y se piensa que su mal reside en las culpas y remordimientos que genera. Si, la masturbación es sana o malsana, depende de la necesidad que expresa, la actitud que acompaña y el método empleado. Por lo general, las culpas que se suscitan no son tanto del acto mismo como de las fantasías que lo acompañan: sadismo, autoglorificación ambiciosa, masoquismo, desafío, rebelión, desear que alguien te sorprenda o

simplemente soledad. En este último caso, es bastante obvio lo torcido de la solución a la soledad. Viene una mano y me viola. En la masturbación sana, la imagen fantaseada es la persona amada o deseada, y en este sentido, es un sustituto del verdadero contacto sexual.

Volviendo al problema general de la disolución sistemática de las retroflexiones, continuemos con las relaciones funcionales de diversas partes del cuerpo. Antes de lograr la reintegración, hay que restablecer el contacto sentido entre una parte y otra, que desde luego no están despegadas, pero que al sentirlas separadamente durante alguna actividad, pueden restablecerse los contactos perdidos entre ellas.

Tiéndase en el suelo y concéntrese en sus lados derecho e izquierdo separadamente. Comience sintiendo la espalda, columna y cuello. Suba las rodillas, pero mantenga los pies en el suelo. Permítase cualquier ajuste que surja para lograr una posición más cómoda. Compare cada parte de su anatomía con la del otro lado. Verá que hay discrepancias en lo que debiera ser simetría. Su sensación de uno y otro lado puede ser distinta: un lado está más tenso que el otro: un lado es más fuerte que el otro; un lado siente más que el otro.

Mírese las manos y observe las diferencias. Vea si puede distinguir un lado que le gusta más que el otro. ¿Hay una mano que representa a la madre y la otra al padre? ¿Hay un lado más masculino y otro más femenino? ¿Qué hacen las manos al juntarse? En lo posible, haga lo mismo con todas las partes de su cuerpo. Trate de sentir la parte de adelante y diferenciarla de la que está detrás.

Permítase mover lenta y libremente las extremidades, el tronco, la cabeza, en ademanes que expresen lo que está sintiendo en este momento en su cuerpo. Nadie lo ve y a nadie le importa lo que usted hace en este momento. Si siente que quiere gritar, hágalo; si quiere hacer como que empuja, haga ademanes de empujar. Lentamente vaya atreviéndose a hacer los ademanes de sus emociones —rabia, pena, alegría,

orgasmo. ¿Qué dificultad tiene para hacer los movimientos pertinentes a estas emociones?

Experimento 13: Introyectar y Comer

En las retroflexiones, tanto el acto retrofectado como la conducta reprimida son parte de la propia personalidad. Un introyecto, por el contrario, consiste en un material —un comportamiento, una sensación, un modo de evaluar— que hemos tornado como nuestro, sin una verdadera asimilación, de manera que realmente sea parte integral nuestra. Es un material que hemos tornado por aceptación forzada, y en este sentido, es un cuerpo extraño.

Creemos y nos desarrollamos en gran medida por asimilación de materiales nuevos. Pero la palabra asimilar tiene un contexto muy preciso. Cuando se come y asimila algo, primero se mastica, se rompe su estructura macroscópica y gradualmente se transforma y asimila. Alga que cae pesado, es algo que no ha sido bien masticado o que, por alguna razón, el aparato digestivo no es capaz de transformar hasta el punto en que pueda ser asimilado e incorporado al organismo. Las introyecciones vendrían a ser semejantes a alimentos que no se pueden asimilar bien, y que aunque están dentro de nosotros en algún momento, causan molestias y no son asimilados. Se suele admitir que algunas introyecciones son sanas, como los hábitos e imitaciones de un niño con padres afectuosos. Pero aquí cabe hacer la distinción entre asimilación e introyección. Lo que se asimila no se toma par entero, sino que primero se reestructura y transforma completamente y luego se absorbe selectivamente de acuerdo a las necesidades del organismo. Lo que el niño toma de sus padres puede ser asimilado o introyectado, según el caso. El niño que crece y puede utilizar sus recursos y opciones para ensayar o poner en tela de juicio los designios de sus padres —sin ser acribillado por ello—, puede llegar a asimilar las enseñanzas que recibe. El niño que recibe órdenes y palos, tiene que tragarse las cosas —introyecta, no asimila.

Si pudiéramos darnos cuenta de la necesidad de una actitud agresiva, destructiva y reconstructiva hacia cualquier experiencia que vayamos a hacer nuestra, entonces podríamos apreciar más la agresión y no considerarla de partida como “antisocial”.

Para eliminar introyectos de nuestra personalidad, debemos darnos cuenta de lo que no es realmente nuestro, adoptar una actitud selectiva y crítica ante lo que se nos ofrece y, sobre todo, desarrollar la capacidad de “mordisquear” y “masticar” la experiencia de modo de poder extraer sus elementos nutritivos.

Para aclarar más el proceso de introyección, vale la pena revisar los primeros años de vida. El feto está en completa confluencia con la madre, quien le da aire, alimento y ambiente (intrauterino). Al nacer, el niño tiene que obtener su propio aire, pero su alimento todavía viene listo para ser digerido (leche materna). Lo único que debe hacer es chupar y tragar. Una vez desarrollada cierta dentadura, puede masticar, y esto, por lo general, debiera coincidir con el destete. El destete —en que se abandona la confluencia introyectiva por un masticar y triturar los alimentos— es considerado un momento difícil y traumático. Pero lo cierto es que si no ha habido ni hambre ni falta de afecto —es decir, si no ha habido acumulación de interrupciones o asuntos inconclusos en etapas anteriores—, el niño estará dispuesto a y deseoso de ejercitar sus nuevas posibilidades. Esta secuencia casi nunca se lleva a efecto hoy en día. Más bien, llegado el momento prescrito por las “autoridades”, el niño debe comenzar a tragar pedazos enteros o semimasticados. Con el morder, el masticar; las funciones de locomoción y la habilidad para acercarse o rechazar, el niño tiene sus principales tipos de agresión que por de pronto no son “antisociales” pero sí lo opuesto a una confluencia pasiva. Si estas actividades no se ponen al servicio de las funciones de crecimiento —como iniciativa, selección, habilidad para salvar obstáculos, tomando y destruyendo para poder asimilar—, entonces aparecen las agresiones desplazadas —dominación, irritabilidad, sadismo, etc. El Yo se convierte en un enjambre de introyectos no asimilados, cosas tragadas de las “autoridades” que no puede mantener bien

en el estómago, relaciones que no mordisqueó ni masticó, conocimientos que no entiende, fijaciones de chupar que no puede disolver, desagrado que no puede sacar de sí.

En el ejercicio que sigue, es importante tener la misma actitud que en los anteriores de contracción muscular; hay que ir lentamente y no forzarse. Las principales resistencias serán de impaciencia y voracidad —emociones propias de la etapa den “engullir” pero no de etapas más maduras en que se selecciona, mastica y traga.

Concéntrase en comer, sin “pensar” ni “leer”. Simplemente concéntrase en su comida. En lo posible, haga como los primitivos que se aíslan para comer. Fijese en sus resistencias al comer: ¿saborea los primeros bocados y luego se pone a pensar, conversar, perdiendo contacto con el alimento? ¿Hasta qué punto mastica? ¿Se traga los alimentos bien licuados por acción de dientes y mandíbula, o a medio licuar?

Tratándose de alimento “mental”, ¿cómo considera que es su manera de ingerirlos? Cuando lee una página impresa, ¿qué hace con lo que ahí aparece? ¿Puede encontrar alguna relación entre el modo como trata a su alimento y su manera de comer con lo que lee y su manera de aprender?

En todas y cada una de las comidas, tome un bocado —sólo uno— y licúelo bien, masticándolo. No permita que ni un trocito escape a la destrucción, persígalo con la lengua, atrápelo. Cuando esté satisfecho de que ha sido adecuadamente licuado, trague.

Haga lo mismo con una frase de un libro que encuentre difícil. Desmenúcela, analícela por todos, lados, capte la connotación precisa de cada palabra y de su orden. Decida si es una frase verdadera, falsa o ambigua. Hágase responsable de si la hace suya o de si simplemente no la entiende.

Aunque sea desagradable, no hay modo de descubrir en nosotros lo que no es parte nuestra, como no sea movilizando el disgusto y el rechazo que le acompaña. Para esto hay que “meterse” en el disgusto, dándose cuenta de cambios

en gusto durante la masticación, diferencias en estructura, textura. Al surgir el disgusto, debo aceptarlo como mío, Cuando en el comer o en el recuerdo surge algún disgusto como algo que quisiera sacar de mi organismo, siento náuseas. Permítase vomitar. Si le da miedo o dolor vomitar, es porque tiene muy —metidos— el introyectar y el engullir. Tal como lo hace un niño, con perfecta soltura y de un modo orgástico, quedando después relajado y contento, libre de la sustancia extraña que lo molestaba.

¿Cómo siente la mandíbula? De vez en cuando, dese cuenta de la firmeza con que tiene apretados los dientes, como si tratara de retener algo. Mantenga la mandíbula de modo que los dientes no estén ni muy separados ni muy juntos. Permita que se desarrolle lo que surja. Puede que los dientes comiencen a castañetear. ¿Cómo siente la boca, dientes, encías? ¿Puede relajar la mandíbula? ¿Tiene esto algo que ver con el modo como se aferra a ciertas cosas, ideas, tendencias, personas?

Esta “mordida retenedora”, o fijación, no se restringe sólo a la mandíbula, sino que .se transmite al pecho y garganta, impidiendo respirar y agravando la angustia. Un experimento muy importante.

Hable en fantasía, callada y subvocalmente, con una persona en particular. Atienda a su “hablar” y respiración. Trate de no tener palabras en la garganta (“mente”) durante la inhalación, pero deje salir sus pensamientos y aliento al mismo tiempo. Note la frecuencia con que sujeta la respiración.

También sentirá que mucho de su pensar es una vía con tránsito en un solo sentido, no un dar y recibir, sino más bien un constante conferenciar, juzgar, alegar, etc. Busque el ritmo de hablar y escuchar, dar y recibir, inhalar y exhalar.

Experimento 14: Descubrir Proyecciones

Una proyección es un rasgo, actitud, sentimiento o conducta que en realidad me pertenece a mí, pero que lo siento de otro modo; se lo atribuyo a otro; lo siento como que viene del

ambiente hacia mí, en vez del otro sentido. El proyector no se da cuenta de que es él quien está rechazando a los demás y siente como que los demás lo rechazan a él. Este mecanismo, al igual que la retroflexión y la introyección, opera para interrumpir un tipo y grado de excitación que la persona no puede encarar.

Para que ocurran proyecciones, también son necesarias las retroflexiones y confluencias —tal como lo son en las introyecciones. Todas estas maniobras neuróticas están funcionalmente relacionadas. En las proyecciones, uno se da cuenta del impulso y del objeto ambiental, sólo que no se identifica con y no lleva a cabo su acercamiento agresivo, y por ende, pierde la noción de que es uno quien siente el impulso.

Estos mecanismos constituyen neurosis únicamente cuando son inadecuados y crónicos. Todos son útiles y necesarios en determinadas situaciones. La retroflexión es muy sana cuando se trata de sujetarse de una situación que involucra peligro. La introyección, cuando se trata de dar un examen oral. La proyección, en situaciones en que uno planifica y anticipa. De esta manera, uno se “coloca” en la situación y, en cierto modo, se integra con el proyecto. Desde luego, el rechazo toma un lugar primordial en las proyecciones neuróticas, y más que el rechazo, el miedo al rechazo. La visión de sentirse rechazado —primero por los padres, luego por los amigos— es algo que los neuróticos cultivan y mantienen con prolijidad. Si bien tales quejas pueden tener algún fundamento, lo inverso también —el neurótico rechaza a otros por no vivir algún ideal fantástico que él les impone. Una vez que proyecta su rechazo, entonces tiene pleno derecho a sentirse víctima.

¿Por quién se siente rechazado ahora y antes? ¿Por su madre, su padre, alguno de sus hermanos? ¿Puede reconocer cómo los rechaza usted a ellos?

Ahora en fantasía trate de recordar a alguna persona conocida. ¿Puede diferenciar lo que le gusta de lo que le disgusta en tal persona? Visualícela y háblele fuerte. ¿Cómo le sale la voz? ¿Siente lo que dice? ¿Se siente culpable?

Lo importante es poder asegurarse de la diferencia entre lo fantasioso o imaginario y lo real, porque esto es lo que confunde a quien proyecta.

Fíjese en los rasgos físicos de dicha persona. ¿Cuáles encuentra menos aceptables? ¿Puede relacionar estas cualidades con cualidades suyas? ¿Se rechaza usted por las mismas cosas que otros lo rechazan? ¿Las críticas que hace de usted mismo, son las mismas que hacen los otros de usted?

Las proyecciones cubren una gran cantidad de aspectos corrientes de la vida. Por ejemplo, el marido celoso o la esposa celosa. Si uno está constantemente tratando de probar la infidelidad del otro, ¿no estará reprimiendo en sí mismo el deseo de ser infiel? ¿O imagino que mi pareja tiene tendencias homosexuales y visualizo sus relaciones homosexuales con otra persona, cuando en realidad lo que estoy haciendo es proyectar mis propias tendencias? Es difícil admitir que se tienen tendencias homosexuales, pero si sospecha que otras personas lo sean —más allá de lo sabido y aceptado—, preocúpese de usted mismo.

Otro importantísimo tipo de proyecciones son los prejuicios —de clase, de tipo físico, raciales, intelectualoides (tasación en C.I.), snobismo, antisemitismo, misoginia, etc. Lo operante aquí es, en primer lugar, una burda generalización —“Todas las mujeres son esto o aquello”, “Todos los judíos son así o así”—, y esto no es más que una confluencia proyectada. Cuando alguien dice: “Me cargan los grupos”, en realidad debiera decir: “Me carga ver todos mis defectos retratados en la gente del grupo”, o sencillamente: “Me cargo yo”. La mismo si tiendo a dividir a las personas en buenas y malas, aceptables e inaceptables, y las coloco en estas categorías sin más base que una impresión fugaz de un gesto, rasgo o manera de vestir.

Concéntrese en alguna persona que usted admire. Trate de precisar en detalle las características que ella posee y por las cuales la admira. ¿Quisiera tener esas cualidades? Quizás no

sean aceptadas por las “autoridades”. Trate de hacer frases que comiencen así: “Mi conciencia y moralidad quieren de ti...”, y luego: “En cambio, yo quiero de ti...”

El neurótico siempre tiene lagunas o vacíos en su personalidad, que son producto de confluencias malsanas, poco darse-cuentidad, retroflexiones. Una vez descubiertas las proyecciones positivas —cosas que me gustan en los demás porque creo carecer de ellas (pero en realidad las tengo)— y las proyecciones negativas —cosas que no me gustan en los demás y que son cosas que no me gustan de mí—, se abre un importante camino para recuperar partes perdidas de mi personalidad y trabajar sobre partes que me desagradan de mi personalidad. Pero, en todo caso, siempre el primer paso es aceptar la proyección como mía, hacerla mía, aceptarla y reconocerla.

Esto concluye estos experimentos. Es posible que los encuentren excesivos o insuficientes. En todo caso, el que hayan llegado hasta aquí en la lectura es buena señal. Sin embargo, la parte explicativa no tiene ningún valor sin los ejercicios y su concienzuda ejecución. El proyecto completo puede durar varios meses e incluso más.