

Alejandro Spangenberg

**TERAPIA  
GESTALT**  
un camino  
de vuelta a casa

*Teoría y metodología*



TERCERA EDICIÓN

Alejandro Spangenberg

TERAPIA GESTALT:  
UN CAMINO DE VUELTA A CASA  
Teoría y metodología



## **CENTRO GESTÁLTICO DE MONTEVIDEO**

[www.gestaltmontevideo.com](http://www.gestaltmontevideo.com)

ISBN: 978-9974-99-346-4

TERAPIA GESTALT - Un camino de vuelta a casa

© Alejandro Spangenberg

Corrección de estilo: Cecilia Castiglioni

Edición digital: Martín Benzo

Contacto: [info@gestaltmontevideo.com](mailto:info@gestaltmontevideo.com)

Alejandro Spangenberg: [www.gestaltmontevideo.com](http://www.gestaltmontevideo.com)

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, por medio de cualquier proceso reprográfico o fónico, especialmente por fotocopia, microfilme, offset o mimeógrafo o cualquier otro medio mecánico o electrónico, total o parcial del presente ejemplar, con o sin finalidad de lucro, sin la autorización del autor.

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

## PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

### CAPÍTULO I

#### LOS NUEVOS PARADIGMAS: IMPLICANCIAS PARA LA PSICOTERAPIA

### CAPÍTULO II

#### NEUROSIS COMO RESPUESTA ADAPTATIVA. RELACIÓN ENTRE FORMA Y CONTENIDO EN LA IDENTIDAD NEURÓTICA

### CAPÍTULO III

#### LOS MECANISMOS DE DEFENSA COMO EXPRESIÓN DE LA RESISTENCIA

### CAPÍTULO IV

#### LA RELACIÓN PACIENTE-TERAPEUTA. PRESENTIFICACIÓN DEL PASADO

### CAPÍTULO V

#### EL MODELO CIRCULAR Y SUS CUATROS ELEMENTOS

### CAPÍTULO VI

#### INCONSCIENTE

### CAPÍTULO VII

#### PSICOTERAPIA DE GRUPO EN EL ENCUADRE GESTÁLTICO TEORÍA Y PRÁCTICA

### CAPÍTULO VIII

#### FAMILIAS Y PAREJA, UNA APROXIMACIÓN A LOS SISTEMAS ÍNTIMOS DESDE LA PERSPECTIVA GESTÁLTICA

**BIBLIOGRAFÍA**

**OTRAS OBRAS DEL AUTOR**

# INTRODUCCIÓN

Escribir este libro ha sido por sobre todas las cosas un gran placer. Una oportunidad de poner en orden todos los aportes teórico- metodológicos de nuestra escuela del Centro Gestáltico de Montevideo, y también la posibilidad de profundizar en algunos temas existenciales, filosóficos y espirituales que siempre me han sido afines. Si bien soy consciente de que algunas partes ameritan una mayor extensión, como el área de la terapia de grupo y la terapia de los sistemas íntimos, considero que habrá oportunidad en otras ediciones de completar lo escrito en esta.

Las bases fundamentales de la teoría y la praxis gestáltica tal como la entiendo y practico están expresadas en esta obra.

De cualquier manera no pretendo –pues es en un buen curso de formación que todo terapeuta debe procurar su integridad profesional– que este libro sea un manual para el ejercicio de la terapia gestalt.

Quizás una guía desarrollada por alguien que ha “caminado” las formas y contenidos que esta disciplina propone durante más de veinte años.

Tampoco creo que sea un libro cuya lectura sea exclusiva para profesionales o estudiantes, pues los temas que toco son para todas las personas que tengan interés en profundizar en el misterio y el sentido de la vida.

Espero que este libro les sea de ayuda y agradezco la oportunidad de compartir con Uds. la intimidad de nuestras almas.

Montevideo, Junio 2005

# PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

Es con mucho placer que escribo este prólogo a la segunda edición de este libro.

En él intenté resumir cerca de treinta años de praxis tanto en la clínica terapéutica como en la docencia y “algo” más de tiempo recorriendo los vericuetos de mi propia alma.

Agradezco mucho los comentarios de amigos, colegas y alumnos en cuanto a dejarme saber que el material publicado en esta obra les ha sido de utilidad para sus respectivas prácticas.

También agradezco que me hayan llamado la atención a la ausencia, en el capítulo referido a los estilos neuróticos y al vínculo paciente- terapeuta con dichos estilos, del estilo Deflectivo.

Por alguna razón paradójal en la primera edición “deflecté” el estilo de organización prevalente de la Deflexión.

En esta edición ya está corregida dicha falta, mis disculpas a los lectores por el error.

Mi agradecimiento a la editorial Psicolibros Universitario por su constante apoyo.

Y por último mi infinita gratitud a todos los que han hecho posible la creación de este libro: mujeres y hombres que decidieron arriesgarse en los laberintos del corazón y la psiquis para rescatar sus almas, ayudándome en ese proceso a rescatar la mía.

# CAPÍTULO I

# LOS NUEVOS PARADIGMAS: IMPLICANCIAS PARA LA PSICOTERAPIA

- *Vida como una experiencia a ser vivida y no como un problema a ser resuelto*
  - *Relación entre eros y logos*
  - *Presente*
  - *Liberación a través de la realización de la propia naturaleza.*
- Teoría paradójica del cambio*
- *Concepto de salud y enfermedad*

Un paradigma es simplemente un encuadre cultural, o sea un conjunto de parámetros, variables y sus relaciones que nos ayudan a ordenar la realidad, y por ende nuestra experiencia de ella.

Todas las relaciones humanas están “encuadradas”, no existe ningún vínculo que no esté contenido dentro de un encuadre que lo haga posible.

Esto se explica por la sencilla razón de que los seres humanos innatamente tendemos a imponer un cierto orden al mundo que nos rodea, entrando en dicho orden nuestros sentidos, nuestras motivaciones, así como también nuestra percepción subjetiva de nosotros mismos y el ambiente, como lo demostró la Psicología (experimental) de la Gestalt hace casi un siglo (Kohler, Wertheimer, Godstein, Lewin y otros). Para ser un poco más preciso podría agregar que todo encuadre incluye roles diferenciados, propósitos del encuentro, expectativas con respecto al mismo, una cierta estructuración del tiempo dependiendo de los anteriores factores, ciertos valores éticos y una valoración emocional del mismo.

Obviamente que en nuestra vida cotidiana organizamos el encuentro con un hijo de forma diferente que con un cliente o un amigo. Si realmente fuéramos conscientes de la enorme cantidad de presupuestos que nos ayudan a decodificar y entender, o por el contrario confundir las relaciones que tenemos con los otros, nos daríamos cuenta de hasta qué punto estas están estructuradas.

Cada encuadre, por tanto, marca lo que es correcto y “esperable” en cada situación.

Por eso es que usamos en nuestro lenguaje expresiones como “se desubicó” o “quedó fuera de lugar”.

Pues en realidad un encuadre es una frontera que delimita lo que puede ser hecho o dicho en cada situación de encuentro con otros o el ambiente.

En el próximo capítulo veremos que hasta una neurosis puede ser vista como una forma de “encuadrar” la vida. Mas en este momento lo importante a ser entendido es que el encuadre existe siempre –sin él no podríamos organizar el encuentro con el otro– y al mismo tiempo que esto no quiere decir que la lectura que hacemos de la realidad a través de su uso sea correcta.

Precisamente, el más grande riesgo del encuadre es confundirlo con la realidad.

Pues una cosa es un instrumento y otra bien diferente la porción de realidad que mide.

Si nuestro encuadre es demasiado rígido no estamos preparados para asimilar cambios o modificar formas de percepción y corremos el riesgo de hacerle recortes a la vida para que entre en nuestro marco de entendimiento.

Por ende el encuadre como instrumento nos puede servir para hacer contacto con la realidad o por el contrario para perderlo. En última instancia es solo una forma de organizar el campo de nuestras vivencias y estas son solo una parte del campo donde suceden.

Del mismo modo, un paradigma es una forma de ordenar y entender el mundo, constituye ni más ni menos que una cosmovisión, la cual es compartida por una cultura, una sociedad o aún una civilización entera, durante un período histórico determinado.

Durante el período que dura su influencia, se encarga de delimitar las fronteras del conocimiento, la religión, la salud y la enfermedad, la ética y también concepciones de índole metafísica como el sentido de la vida, el origen del hombre, etc.

Podemos rescatar ejemplos claros de nuestra historia para detectar de qué manera un paradigma puede influenciar a una cultura y de qué manera defiende sus límites de entendimiento (identidad) del mundo, en casos como el de Galileo Galilei o la quema de “brujas” durante la Edad Media. Aún la teoría evolucionista de Darwin es un claro ejemplo de cómo una forma de pensamiento puede ser legitimada por el simple hecho de estar encuadrada perfectamente dentro de los límites del paradigma vigente.

Lejos de poseer un respaldo científico que la avalara, la teoría darwiniana encajaba a la perfección como justificativo ético a la superioridad del hombre con respecto al resto de la naturaleza y por ende legitimaba –y aún lo hace– la explotación de aquella por este.

Además –y por extensión– si el hombre era por evolución el heredero de toda la creación, y dentro de las razas humanas, la blanca ejercía su supremacía, era lógico que el genocidio y la conquista en todo el planeta por los distintos imperios europeos estuviera también legitimada por la ley de la sobrevivencia del más fuerte.

Si bien los estudios genéticos parecen demostrar justamente lo contrario a los supuestos evolucionistas, la mayor parte de la gente aún sigue creyendo en sus ideas, inclusive gran parte de la comunidad científica.

Solo para citar un último ejemplo veamos la influencia que el presupuesto ético del bien y del mal –así como el del pecado que deviene de él– ha tenido en nuestra cosmovisión.

En primer lugar ha contribuido a generar una visión dualista del universo con lo cual hemos perdido la capacidad de pensar y de experimentar al mundo como un todo.

Ha dividido a la gente en categorías y desarrollado el juicio sobre los otros hasta el punto de crear leyes que decidan quien es bueno o malo en relación a conceptos abstractos, por ende legitimando el poder de unos sobre los otros.

En un mundo del bien y del mal todos somos sospechosos, por tanto para defendernos debemos emplear el doble discurso –esto es– disociarnos para parecer buenos, no para serlo.

En un sistema regido por el juicio lo importante **no es ser sino parecer.**

***Solo en un mundo basado en el amor, el bien y el mal aparecen como categorías meta-éticas aliadas en el proceso de crecimiento y expansión de la conciencia de los individuos de una comunidad.***

Por suerte las culturas más populosas del mundo no pertenecen al paradigma ético occidental, aunque estén dominados por este, como el ejemplo del budismo en Asia nos demuestra.

El paradigma vigente –aunque en franca retirada– en nuestra época, continúa siendo el llamado Newtoniano-Cartesiano, en honor a dos de sus más importantes representantes: Newton y Descartes.

Ambos pensadores se transformaron, por sus aportes al conocimiento o a las formas de obtenerlo, en pilares de una concepción del mundo.

Esta concepción que ha regido el pensamiento mecanicista y determinista

de la vida, y que de alguna manera es la responsable del progresivo deterioro del espíritu del hombre en nuestro tiempo, se debe más a la extracción fuera de contexto de alguno de los aportes de estos hombres, que a una intención de imponer dicho orden por parte de ellos.

Pues para tomar a Newton como ejemplo ya que su concepción de la física –cuyos cálculos aún siguen vigentes para los cuerpos celestes aunque no para el mundo subatómico– se constituyó en el eje de la concepción mecanicista del universo, generando la idea de que la naturaleza es solo una fuerza ciega, absurda y cruel.

El pensamiento mecanicista que ha predominado en nuestra era, no fue sostenido por Newton que pensaba que el movimiento original del universo –el impulso primero– había sido dado por la mano de Dios.

Del mismo modo la famosa frase de Descartes “pienso luego existo”, que en otro contexto hubiera sido considerada como la manifestación de una profunda patología que afectaba a su autor, en aquel momento, y aún hoy, resuena como la más lógica de las afirmaciones, pues justifica la aproximación racional a la vida que predomina en este tiempo.

Sin embargo Descartes intentaba llegar a través del pensamiento y las deducciones lógicas a demostrar la existencia de Dios.

Ambos ejemplos demuestran como el paradigma dominante en una época hace figura en aquello que lo justifica, le da orden y coherencia a su estructura, y deja en el fondo aquello que lo contradice.

Las personas no llegan a reconocer que existen por medio de una deducción lógica, las personas SENTIMOS que existimos, el primer dato de la experiencia es la sensación.

Desde una perspectiva gestáltica alguien que necesite pensar para existir sufre de una profunda desconexión consigo mismo, lo que en patología clásica se suele llamar esquizoidia.

De la misma manera que ocurrió con estos autores –y volviendo a Darwin– su pensamiento también influyó en las modernas ideas sobre el progreso.

De alguna forma para todos nosotros es normal el pensar en términos de progresar, en general en forma de adquisición de bienes materiales, sin embargo no podemos ver que nada en la naturaleza persigue el progreso o el crecimiento a expensas del medio en el que vive, salvo nosotros los seres humanos.

*La naturaleza no se guía por la regla de la competencia o la sobrevivencia del más fuerte, sino que se rige por el principio de interdependencia o de equilibrio con los otros seres que comparten el espacio. A ningún león se le*

ocurriría que la mejor estrategia de vida sería matar a la mayor parte de sus presas para garantizarse la sobrevivencia, pues lógicamente perecería a la brevedad.

***En realidad el único ejemplo en la naturaleza que utiliza nuestra lógica de vida, esto es crecer descontroladamente a expensas de aquello que lo sostiene es el cáncer.***

Sin embargo y a pesar de todo lo que hemos comprendido de cómo estamos afectando a la naturaleza en nuestro entorno y el riesgo que esto implica para nuestra propia sobrevivencia aún no hemos podido realizar los cambios necesarios para modificar la situación.

De hecho parece que como cultura nos comportamos de la misma forma que una persona lo hace con su propia “neurosis”, aunque sea consciente de que su forma de vida lo daña, no puede cambiarla.

Podríamos plantearnos, entonces, que tanto Descartes, como Newton y Darwin tuvieron una influencia marcante en su momento porque sus aportes fueron apropiados en relación a una forma de pensar y percibir la realidad de una época signada por un paradigma dominante. De cualquier forma sus ideas, métodos y las consecuencias de los mismos han regido nuestro accionar y nuestra comprensión del mundo durante mucho tiempo.

Para ejemplificar estos hechos sería bueno tomar tres elementos de suma importancia que son pilares del paradigma Newtoniano-Cartesiano y compararlos con sus contrapartidas en el paradigma emergente de nuestra era: el Holístico-Gestáltico.

#### PARADIGMA NEWTONIANO-CARTESIANO

- 1) Principio de Causa-Efecto
- 2) Observador separado de lo que observa (Objetividad)
- 3) Ir de lo particular a lo general

#### PARADIGMA HOLÍSTICO-GESTÁLTICO

- 1) Principio de Causalidad Circular
- 2) Efecto Observador (Einstein y Bohr)
- 3) Ir de lo general a lo particular

**1) El principio de causa-efecto** prácticamente no precisa presentación, pues lo tenemos tan internalizado que es simple de comprender.

Puede ser ejemplificado como el fenómeno de las bolas de billar y de cómo estas transmiten a partir de un impulso primero la fuerza que les fue aplicada a las otras bolas con las que se encuentra en su camino.

Todos sabemos que nuestros actos tienen consecuencias, es decir que a una acción sobreviene un efecto. Sin embargo la generalización de este principio a toda la vida y la naturaleza ha tenido desastrosas consecuencias.

Pues como veremos más adelante la vida no se regula por este principio sino que más bien este es una parte de un principio mayor al que está subordinado. Veamos alguna de las consecuencias de la percepción del mundo a través de este principio.



Siguiendo el diagrama es claro que A representa el movimiento primero que luego se traslada a B y por último a C, tal y como ocurriría con las bolas que mencionábamos antes.

Este orden subjetivo implica que existe una causa primera (A) y que las otras son su efecto o consecuencia.

Esta forma de pensar es la que nos ha llevado a buscar las causas primeras para entender los fenómenos, esto implica que los fenómenos a nuestro frente no se representan a sí mismos sino que refieren a alguna causa primera que fue la que los generó.

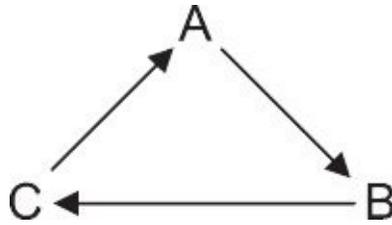
Pero si a esa línea le diéramos el valor del tiempo, eso implicaría que el pasado es la causa primera y tanto el presente como el futuro son sus efectos secundarios.

Esta es una de las raíces del pensamiento determinista, somos lo que el pasado nos hizo y simplemente repetimos los ecos de aquel movimiento original.

Además esto quiere decir que el tiempo se mueve en forma lineal y por tanto nuestra vida se mueve de la misma manera.

En resumen ver el mundo a través de los cristales del causalismo nos remite a un tiempo lineal, a la repetición determinista de nuestro pasado, al reduccionismo de la realidad a los eventos originales quitándole valor tanto al presente como al futuro, y en definitiva a la construcción de un mundo mecanicista y ciego dominado por el azar.

Veamos ahora el principio de causalidad circular:



Como lo muestra el diagrama A influye en B y este en C, para por último C influir en A, cerrando lo que se conoce como un circuito de feed-back o de retroalimentación.

Este descubrimiento de los circuitos de *biofeedback* en los organismos vivientes permitió comprender como se maneja la vida en realidad y de esa forma desplazar al diseño lineal de la causalidad.

La vida se mantiene en equilibrio a través de estos circuitos de retroalimentación, esto quiere decir que los organismos mantienen su coherencia tanto interna como externa (relación con el medio) utilizando complejos circuitos circulares de información e influencia mutua.

Así podemos explicar por qué una mujer embarazada deja de menstruar o porqué tenemos hambre y sed y porque dejamos de comer o de beber agua en un cierto momento (satisfacción).

La información y la puesta en marcha de un proceso en un organismo se inicia en un cierto punto de un circuito y la información que inició dicho movimiento debe ser compensada por otro dato que indique que la necesidad que originó el inicio ya llegó a su fin, de lo contrario nunca pararíamos de comer una vez que tenemos hambre.

Este descubrimiento que permitió entre otras cosas el desarrollo de la cibernética y la robótica, demostró sin lugar a dudas que la vida se regula a sí misma en forma circular y que lo hace de forma inteligente.

Por otra parte queda claro que en un circuito de retroalimentación no existe ningún elemento que sea más importante que el otro, pues cualquiera que falle afectaría a la totalidad del proceso con consecuencias seguramente catastróficas.

***Esto traslada el problema de la comprensión de los fenómenos a la interrelación entre ellos, en un cierto momento, y no a alguna causa original más importante que las otras.***

Esto no quiere decir que el principio de causa y efecto cese de existir por el hecho de que hayamos ampliado nuestro entendimiento sobre la vida, sino que lo coloca en otra perspectiva.

Pues en nuestra vida cotidiana nuestros actos generan consecuencias, si llegamos tarde al trabajo es posible que nos sancionen, si tratamos mal a alguien es posible que suframos una retaliación, pero si tratamos de comprender fenómenos más complejos como la cultura de una familia y sus consecuencias para sus miembros este principio resulta claramente insuficiente.

Esto se explica porque el principio de causalidad se mueve en una dimensión más simple de la realidad y solo puede explicar los fenómenos que operan en su esfera de acción.

La suma de los elementos que determinan una situación compleja solo puede ser iluminada cuando observamos las interacciones de sus elementos en un dado momento.

Y una de las cosas relevantes a ese respecto es que esa observación solo puede ser hecha en el momento en que ocurren, esto es, el momento presente.

Este fenómeno es el sustrato que le da coherencia al trabajo que en gestalt se realiza en el tiempo presente así como su abordaje fenomenológico.

Las causas originales del pasado solo se actualizan en el presente (Presentificación del pasado), pues el primero ya no existe como hecho concreto sino como una huella emocional y conductual que se actúa a partir de una relación con otros en el aquí y ahora de una interacción concreta.

De cualquier manera cualquier elemento que pueda ser considerado como causa original tampoco es vivido aisladamente sino que ingresa como el principio de un nuevo circuito de *feedback* lo que en definitiva sostiene todos los procesos de aprendizaje.

Entre otras cosas este principio aplicado a la sicoterapia ha hecho que en gestalt pasemos del por qué, como pregunta orientadora al cómo y al para qué.

La pregunta **del por qué** nos remite al principio de causa y efecto mientras que **el cómo** nos dirige hacia el complejo “mar” de interacciones que actualizan una conducta.

Cómo hacemos para mantenernos infelices es una pregunta bien distinta a por qué somos infelices.

Con la última nos vamos al origen de las situaciones que aparentemente provocaron nuestro estado de insatisfacción, cualquiera que este sea, con la primera, prestamos atención a la “forma” en que estamos reproduciendo ese estado a pesar de que las circunstancias originales ya no estén presentes.

El “**para qué**” nos permite distinguir la “**intencionalidad**” oculta en nuestra conducta repetitiva.

Es obvio que el profundizar en estas dos preguntas nos llevará en algún

momento a comprender cognitivamente el porqué de nuestro sufrimiento, pero lo contrario dista de ser cierto.

Es decir el mero hecho de saber porque soy infeliz no elimina ese estado ni me habilita a cambiarlo, en cambio el comprender como estoy en el aquí y ahora reproduciendo las circunstancias de mi infelicidad prolongado por el reconocimiento de la intencionalidad que existe en esa repetición, sí me habilitan a realizar y experimentar cambios.

No somos el producto pasivo de las circunstancias de nuestro pasado. Lo importante no es lo que nos pasó sino como reaccionamos frente a los eventos de nuestra vida.

**La “forma” en que lo hicimos es un acto creativo que resulta de la íntima relación entre nuestras circunstancias y nuestra particular manera de reaccionar ante ellas.**

Esta visión también trae de la mano al concepto de responsabilidad, esto es, como la palabra lo dice respons-habilidad, habilidad de respuesta.

Y algo que hemos creado nosotros también puede ser modificado por nosotros.

En otras palabras, lo que nos diferencia (y/o “condena”) como seres humanos no es el contenido de nuestras historias personales sino la forma en que reaccionamos a ellas.

El gran tema en las llamadas neurosis es que esa reacción o respuesta se ha estereotipado reproduciendo en el presente las condiciones de nuestro pasado condenando nuestro futuro.

Cambiar nuestro presente no solo libera nuestro futuro sino que nos permite resignificar nuestro pasado, cerrando así el circuito de *feedback* al que hacíamos referencia.

Este proceso se denomina en terapia gestáltica el “segundo nacimiento”.

Volveremos sobre esto en los próximos capítulos, veamos ahora el siguiente principio.

**2) Principio de Objetividad.** La idea de objetividad como pilar del conocimiento científico deriva de este principio en la medida de que se pensaba que el observador no debía contaminar con su presencia al objeto observado para conservar la “pureza” de la observación y garantizar de esa forma la validez del conocimiento adquirido.

Si en las circunstancias del laboratorio, independientemente de quién realice la prueba, se mantienen los valores observados, entonces se concluye que

el conocimiento derivado de ella es válido.

En fenómenos relativamente simples esta verdad se cumple, especialmente cuando podemos controlar y/o despreocupar otras variables que intervienen en la medición de un fenómeno dado.

La velocidad de caída de una piedra aparentemente no es afectada por nuestro aliento o por nuestra mirada, y a los efectos de un cálculo “macro” podemos definir su movimiento en forma estandarizada.

Otra cosa ocurre si queremos observar la caída de una pluma u observar el comportamiento de un niño.

Sin embargo el gran golpe a esta visión la dio (paradójicamente) la física cuántica cuando Einstein y Bohr descubrieron la naturaleza dual de la luz.

Estos dos genios se dieron cuenta de que la luz aparecía de forma diferente según como la observáramos. Demostrando al observador una constitución de partícula o de onda según como la midieran.

Esta aparente contradicción, para el paradigma vigente, fue en realidad un golpe definitivo a la seguridad con que la ciencia pretendía acercarse al conocimiento, y tiró por tierra a la pretendida objetividad.

En realidad siempre influenciarnos en aquellos que observamos, si alguien nos mira su forma de hacerlo nos está “condicionando”. Si nos miran con amor reaccionamos diferente que si nos están juzgando.

Por tanto la única manera de ser “objetivos” es conocer nuestra subjetividad e introducirla en la ecuación de la interacción que estamos teniendo con el “objeto” observado, a sabiendas que ese conocimiento tampoco puede agotar las variables que están influyendo sobre el proceso que está ocurriendo.

Esta aproximación es mucho más humilde y se acerca al campo de las “probabilidades” y no al del determinismo. El conocimiento no es absoluto sino que relativo y siempre depende de cómo intervenimos para conseguirlo.

En el campo de la sicoterapia –y también en el de la salud en general– el “objetivismo” marcó como ideal de la relación terapeuta-paciente una cierta distancia “aséptica” que permitiera al profesional alcanzar un conocimiento del otro que no estuviera contaminado por la relación entre ambos. Cuando en realidad ese tipo de relación solo convierte al otro en un objeto, esto es, lo aliena de sí mismo y del encuentro con otro significativo (el/la terapeuta).

En este tipo de relación “objetiva” lo importante es la elucidación del otro como una interacción de partes separadas que no funcionan bien (mecanicismo) y donde el rol del profesional es encontrar esa disfunción (diagnóstico) para luego recomendar como arreglarla.

El paciente nunca es visto en su integridad, en su totalidad, que siempre es más que la suma de sus partes, y por tanto la terapia corría el riesgo, bajo la influencia de esta visión, de ser un lugar de confirmación de la “patología” y no de “cura”.

Sin embargo, el hecho más dramático de esta concepción, es que olvida o desprecia el valor fundamental de la relación en la estructuración y desarrollo de la personalidad.

El objetivismo terminó por legitimar nuestra separación y absoluta soledad en relación a un mundo frío y cruel que se mueve “allá afuera”, confirmando nuestra alienación de la naturaleza tanto interna como externa. De allí en adelante “el problema” era entender esos procesos desde una cierta distancia sin involucrarnos, intentando desarrollar una postura de “observadores” para comprender los fenómenos que nos afectaban. Pasamos de ser seres en relación a entidades “intrasíquicas” con disfunciones que debían ser comprendidas racionalmente.

Nos volvimos objetos de estudio para nosotros mismos, y en ese momento nos terminamos de alienar y separar de la vida.

Nuestra identidad es en principio un gran misterio que se devela en relación. Es esta la que nos permite reconocernos como siendo lo que somos, es a través del espejo de los ojos de quien nos ama que descubrimos nuestra alma. Si alguien nos observa como objeto de estudio, aprendemos a tratarnos como una cosa y la vida se paraliza, como en los cuentos, nos convertimos en piedra.

Precisamos del beso del príncipe para despertar nuestra alma femenina, o del beso compasivo de la princesa para romper el milenario hechizo que nos convirtió en sapos.

El único conocimiento verdadero deviene de la relación comprometida con el otro, como lo demostrara tan bien Saint-Exupery en la historia que protagonizan el Principito y “su rosa”.

En ella el pequeño príncipe se da cuenta que él podría reconocerla entre otras doscientas rosas (a pesar de sus similitudes) por el vínculo afectivo que los unía.

**3) De lo particular a lo General.** Toda la psicopatología clásica está basada en este principio.

Todo el conocimiento sobre lo que se describe como neurosis y psicosis está basado en el estudio de pacientes particulares, de cuya observación se deriva el conocimiento de ciertos síntomas y presentaciones que tienen en común y la

consiguiente universalización de dichos elementos, que luego se aplican a cualquier persona que los presenta.

Si bien esta es una avenida al conocimiento que resulta muy práctica, en realidad nos conduce a un reduccionismo que entre otros inconvenientes, nos condiciona a ver a todas las personas por lo que tienen en común –sus síntomas– dejando afuera lo que los distingue como seres individuales.

Una vez más esta forma de ver al otro nos coloca en el lugar de alienarlo del sentido que sus síntomas tienen para él.

Si por el contrario aplicamos el principio del paradigma holístico y por ende nos aproximamos a la vida del otro desde su ser total podemos comprender rápidamente qué lugar ocupan en su vida sus respuestas neuróticas. En otras palabras no existen las neurosis sino los neuróticos.

De esta forma, los síntomas universales que presenta este paciente nos hablan de su singularidad, en la cual una parte de su totalidad se está expresando a través de su sintomatología.

Esta última no lo define o reduce, de la misma forma que un árbol no define a un bosque.

Muy por el contrario, solo la comprensión del bosque al que pertenece ese árbol puede ayudarnos a entenderlo.

El paradigma emergente, del que deviene la Gestalt y al que ha contribuido significativamente, nos permite comprender la vida desde la Totalidad y no desde sus partes.

El viejo precepto gestáltico de que la totalidad es más que la suma de sus partes y que una modificación en alguna de estas afecta a la totalidad a la que pertenece, resume de alguna manera a todos los principios que hemos visto en cualquiera de los dos paradigmas.

Desde esta visión cuando una persona recurre a un médico por un problema en su hígado ya no tratamos de comprender su circunstancia desde una patología localizada en una parte de su Ser, si no como un síntoma que nos habla de una malestar “mayor” que engloba y representa su totalidad.

Desde allí nos aproximamos intentando “escuchar” que nos quiere decir esta parte en su relación con el todo, tanto como qué sentido tiene para el todo el expresarse a través de esa porción de sí y no a través de otra.

Si nos movemos dentro del principio de causa y efecto, por ejemplo, nos concentraremos solo en la patología manifiesta en el órgano portador de la dolencia, y buscaremos la solución recetando algún medicamento o recomendando un régimen de comidas. La mayoría de las veces nos encontramos

con que el paciente no consigue cambiar sus hábitos alimenticios, y aunque hayamos realizado un diagnóstico acertado (el paciente consume un exceso de grasas) este no consigue modificar su situación (resistencia).

Si ampliamos la visión y nos negamos a tratar al paciente como un “hígado enfermo” nos encontraremos por ejemplo, con que la persona en particular se alimenta de cierta manera pues ha depositado en ciertos alimentos un valor subjetivo agregado del que no puede prescindir, siendo que entonces el dejar de hacerlo sanaría su hígado pero dejaría al descubierto un malestar mayor que es compensado a través de esa ingesta.

Supongamos que el paciente en particular es doña María, una mujer en sus cincuenta largos, que está atravesando una crisis existencial debido al abandono del hogar por sus hijos (“nido vacío”).

María además es hija de una familia de extracción rural que vive en la capital como consecuencia de un proceso migratorio en búsqueda de una mejoría económica. Casada desde muy joven también enfrenta hoy en día la realidad de un matrimonio insatisfactorio de larga data.

Su lugar de ama de casa y madre que compensaba de alguna manera una suma de desvalorizaciones experimentadas desde su infancia que sería imposible resumir aquí, ha quedado invalidado por el natural pasaje del tiempo y el crecimiento de su descendencia.

Por las tardes esta mujer se queda sola, pues su marido, pasa tiempo después del trabajo en el “boliche” con los amigos. En este tiempo donde toda esta temática se le presenta con toda su crudeza, María llena su vacío comiendo “torta fritas” hechas con grasa vacuna, tal como se las hacía su madre cuando era niña. Pasa sus horas viendo televisión y comiendo aquellas tortas que la transportan a una época donde emocionalmente se sentía más “contenida”.

Por tanto en realidad María lleva su hígado a la consulta cuando la verdad es que su hígado está expresando el dolor de su alma.

De alguna manera esta solución “le sale más barata” que encarar su malestar mayor.

Podríamos continuar ampliando la figura como para incluir, por ejemplo, a Pedro su marido, e intentar iluminar sus “razones” para quedarse en el boliche en vez de regresar a casa y trasladar nuestras conclusiones al sistema mayor que los incluye a ambos: su matrimonio, su relación de pareja.

Seguramente reconoceríamos en ella un gran malestar que repercute en sus dos miembros de forma diferente pero relacionada a esta totalidad que los contiene. De esa manera veríamos que el hígado de María no solo representa el

malestar sico-afectivo de esta mujer si no el de la relación entre ambos esposos.

De esta forma también podríamos ampliar el foco desde esta relación de pareja hacia el sistema socio cultural que los contiene y del que provienen para encontrarnos que el caso de Pedro y María no es una excepción, muy por el contrario, su situación particular es solo una muestra de las relaciones entre el hombre y la mujer de ciertos entramados familiares, históricos y culturales de una franja de población importante, dentro de un determinado país en un cierto momento histórico.

El hígado de María entonces se convierte en el portador de un malestar social enormemente más amplio y complejo que obviamente no podemos sanar con un simple régimen de comidas.

Este procedimiento lo podríamos continuar ampliando, lo que nos llevaría a comprensiones cada vez mayores y más significativas de la totalidad en la que estamos inmersos.

Y seguramente no importaría demasiado desde que parte de la totalidad partamos pues desde cualquier “nudo” de la red se llega a la red.

Este ejemplo nos permite comprender las enormes implicancias que tiene el cambio de paradigmas que está ocurriendo en nuestra época y las consecuencias para nuestra forma de comprender el mundo y de actuar en él.

Si nos percibimos a nosotros mismos como parte de una red, nuestra forma de vida es diferente que si nos sentimos como sujetos aislados y solos en relación a un entorno del que estamos separados.

**Lo que nos hacemos a nosotros se lo hacemos a otros, lo que hacemos a otros nos lo hacemos a nosotros mismos, podría ser una buena forma de “cerrar” esta introducción a la comprensión de los paradigmas.**

## ***Gestalt como modelo teórico***

Luego de haber realizado esta introducción a los paradigmas estamos mejor preparados para comprender las diferencias teóricas y metodológicas que presenta la sicoterapia gestáltica en relación a otras corrientes.

Para ahondar en este tema he propuesto un modelo que en forma sucesiva demuestra el proceso por el cual un paradigma se expresa a través de una filosofía que luego se manifiesta en una teoría que a su vez deviene una metodología que por último se convierte en un encuadre específico que marca o “enmarca” la relación terapeuta paciente:

Paradigma o Cosmovisión   
Filosofía  
Teoría  
Metodología  
Encuadre  
Relación Terapeuta – Paciente

Este modelo de “decantación”, me ha ayudado a enseñar en el ámbito universitario las diferencias que existen entre corrientes, pues en realidad la mayor cantidad de confusiones devienen de las comparaciones entre campos teóricos, cuando en realidad las diferencias solo pueden entenderse en los campos paradigmáticos.

Si intentamos comprender la Gestalt desde el Psicoanálisis y lo hacemos desde el campo teórico de este último solo caeremos en la confusión, lo mismo podemos decir de la situación inversa.

Pues la teoría y la metodología solo son consistentes en relación al paradigma que les dio origen, la coherencia de un modelo teórico solo puede ser evaluada siguiendo el esquema precedente.

La teoría es producida dentro de los límites enmarcados por el paradigma vigente en el momento de su creación, el paradigma es el recipiente en el cual se elabora la teoría, es por tanto a la vez el límite y el continente de la misma.

Solo podemos entenderla si comprendemos su íntima relación con la cosmovisión a la que pertenece.

La limitación implícita en esta comprensión es que la teoría no puede dar cuenta de la realidad, si no de aquella descripta, aceptada o entendida por y desde el paradigma.

Cuando seguimos el orden descrito más arriba podemos comprobar la consistencia de la teoría psicoanalítica en relación al paradigma Newtoniano-Cartesiano, desde sus aspectos más amplios hasta sus manifestaciones más concretas en el encuadre terapéutico.

En el ejemplo de la distancia y el no involucrarse del terapeuta en la relación con su paciente, podemos detectar la presencia del principio de objetividad del paradigma Cartesiano y las ideas asociadas de contaminación de lo que se va a observar, etc.

La idea de analizar la transferencia como eje del método terapéutico, siendo esta una proyección del mundo interno del paciente sobre la pantalla que

ofrece la vida oculta del terapeuta, deja traslucir a las claras partes del principio de objetividad y el mantenimiento de variables fijas (vida del terapeuta) para poder comprender el fenómeno que se está estudiando.

Del mismo modo podemos comprender el mismo aspecto del encuadre en Terapia Gestalt, si vemos que en el paradigma Holístico el énfasis está en la relación pues es dentro de esta subjetividad que se manifiestan y se condicionan los hechos de nuestra observación, por tanto es fundamental el entendimiento y la profundización de lo que ocurre en el vínculo entre ambos.

La transferencia es considerada como parte del vínculo, es más esta es la que le da sentido e interés y al mismo tiempo es una distorsión que debe ser iluminada para que el paciente logre descubrir cómo es que construye sus vínculos de una forma repetitiva.

Del mismo modo podemos comprender la manifestación del principio de lo particular a lo general que deviene del paradigma Newtoniano- Cartesiano o su meta genérica de dividir la realidad en sus partes para poder entenderla, en la utilización del método analítico en el encuadre terapéutico del Psicoanálisis.

Sin mencionar el peso fundamental que el pasado tiene en dicha teoría en la génesis de las neurosis. En este último punto no es posible dejar de ver el principio de causalidad donde el encadenamiento de causas y efectos hace que el presente y el futuro estén determinados por el pasado.

De la misma manera podemos ver que en Gestalt la comprensión de la vida y de las llamadas neurosis se apoya en principios que pertenecientes al paradigma holístico terminan de configurar una teoría y un encuadre diferente.

La meta no es analizar las partes si no comprender el todo y como este se manifiesta a través de alguno de sus componentes, en el caso del pasado como ya hemos visto desde el paradigma holístico este solo se manifiesta en el presente y al primar el principio de causalidad circular el problema ya no es lo que nos pasó si no cómo reaccionamos ante ello y de qué manera esa huella emocional se manifiesta en el aquí y ahora de nuestras acciones.

Por tanto la comparación entre modelos teóricos y sus subsiguientes metodologías y encuadres es estéril salvo que se lleve dicha comparación a la fuente de origen, esto es a los paradigmas.

El paradigma Newtoniano-Cartesiano es por sus principios reduccionista y determinista y por ende lo son las teorías que derivan de él, del mismo modo al pertenecer la Gestalt a un paradigma totalizador, amplificatorio e incluso su modelo teórico posee estas características.

Considero que este es un tema muy importante a tener en cuenta a la hora

de comprender o al menos aportar algo de luz sobre algunas confusiones dentro de la misma praxis de la Terapia Gestalt y sus diferentes escuelas.

Siendo la Terapia Gestáltica una escuela de psicoterapia contemporánea se ve sujeta a las mismas contradicciones que todos los modelos teóricos y prácticos en un período histórico de transición y cambio paradigmático.

Pues si observamos la práctica gestáltica desde una perspectiva paradigmática newtoniana-cartesiana o desde una perspectiva holística tendremos una visión diferente.

Ni que hablar si buscamos sus fundamentos en uno u otro paradigma. Esta confusión se da inclusive entre escuelas gestálticas y solo podemos comprenderlas al menos teóricamente si vemos que las definiciones y defensas y hasta las limitaciones propias de cualquier práctica son justificadas en principios que pertenecen a uno u otro paradigma.

Esto se vuelve más obscuro aún si vemos que en sus comienzos la Gestalt fue enseñada más como una práctica que como una teoría y que por tanto la búsqueda de un entendimiento de sus éxitos y fracasos se produjo en medio de esta “tierra de nadie” que significa un “momentum” histórico de transición paradigmática.

Solo para tomar un ejemplo veamos uno de los instrumentos gestálticos más generalizados en la práctica de todas las escuelas: el experimento.

En algunas escuelas se enseña esta técnica como un fin en sí mismo, esto quiere decir que la experiencia que se le propone al paciente está centrada en una meta u objetivo a ser alcanzado. Se detecta una dificultad en el paciente y se diseña una experiencia para que el paciente consiga enfrentar y vencer esa dificultad.

Como se ve aquí está presente la linealidad de la causa y el efecto típica del paradigma newtoniano.

**En cambio en otras escuelas se utilizan las experiencias no para modificar la conducta, pues no es esta el objetivo del trabajo, si no para modificar la experiencia que el paciente tiene de sí mismo.**

**Esto es trabajar con el proceso, es focalizar la atención en la dificultad para realizar algo y no en forzarse en vencer algo.**

Aquí se ve con claridad la presencia del principio circular, buscando la retroalimentación que modifica la experiencia a través del *awareness* (darse cuenta).

Es este darse cuenta el que introducido en un patrón o circuito recurrente transforma dicha configuración.

A partir de este ejemplo podemos profundizar un poco más en otra confusión bastante común en el ámbito gestáltico en relación al modelo teórico

del que deviene la terapia gestáltica.

Debido en parte a la ya mencionada confusión entre paradigmas como ejes de referencia y a que históricamente la Terapia Gestalt es el resultado de la integración de varias disciplinas se le ha vuelto difícil a muchos terapeutas gestálticos el conseguir explicar su praxis desde un modelo teórico específico.

Algunos han buscado refugio en el aporte Zen definiendo la Gestalt como un experiencialismo a-teórico, otros han realizado movimientos más o menos cercanos al Psicoanálisis, mientras que otras escuelas han profundizado en el aporte de la Fenomenología como sustento de su praxis.

De alguna manera todos se han encontrado con las limitaciones que cada uno de esos marcos teóricos posee en su lógica interna, pues en realidad ninguno por si solo consigue dar cuenta de la Terapia Gestalt sin caer en el reduccionismo.

Esto sucede pues estas diversas disciplinas son en sí mismas teorías que no pueden dar cuenta de las otras pues en algunos puntos son opuestas o contradictorias o pertenecen a paradigmas diferentes.

En realidad cuando la terapia gestáltica fue creada, cada una de sus partes fue tomada en los puntos en que su formulación era coherente con las otras.

***Esta posibilidad de compatibilizar enfoques diferentes en una nueva configuración significativa solo puede ser aportada por el cuerpo teórico de la Psicología de la Gestalt.***

Dicha corriente no es una corriente más en la conformación de la Terapia que lleva su nombre, por el contrario es la única que puede aportarle coherencia interna.

Esta coherencia deviene de la aplicación del principio gestáltico “la totalidad es más que la suma de las partes”, es desde la totalidad por tanto, que podemos comprender las partes.

Es desde este centro unificador que podemos desplazarnos hacia las partes en la periferia y volver con el entendimiento del aporte específico que esta parte hace al todo.

La teoría de campo de Lewin y de Goldstein es el gran aporte de la Gestalt, no solo a la psicoterapia o la psicología sino a la comprensión de fenómenos tan complejos como la ecología.

El Zen, el existencialismo, el psicoanálisis, la fenomenología, la orgonomía, la psicología analítica de Jung, el Taoísmo, son tomados como partes en una nueva configuración teórico metodológica utilizando el cuerpo teórico de la Psicología de la Gestalt.

Intentar explicar la Terapia Gestáltica desde alguna de sus partes es un

reduccionismo.

La Fenomenología no puede dar cuenta, por ejemplo, del Taoísmo, menos aún del Psicoanálisis, obviamente este último jamás podría integrarse al Zen.

De hecho gran parte de la falta del entendimiento que el Psicoanálisis ha demostrado con respecto a la Gestalt, deviene directamente de su incapacidad para comprender el concepto de eterno Presente postulado por el Budismo Zen.

Menos podría comprender la aproximación experiencial a la vida y la frustración sistemática a las racionalizaciones como método de liberación e iluminación que se practica en dicha escuela japonesa.

Sin embargo desde la psicología de la gestalt si podemos ver lo que tienen de común disciplinas tan diversas, es más hasta podemos reconciliar conceptos que en apariencia son contradictorios creando una nueva configuración que los incluya de una forma significativa.

Ya pusimos el ejemplo del presente como el único tiempo en el que el pasado puede volver a repetirse, uniendo a este concepto los circuitos de *feedback*, obtenemos una nueva configuración que lejos de negar el énfasis que Psicoanálisis coloca en las experiencias pasadas como génesis de las neurosis lo reafirma de una nueva manera ampliando dicho concepto e inclusive permitiendo una explicación de por qué la interpretación como método puede llegar a dar resultado, ya que en última instancia al formar parte esta de un circuito de *feedback*, en el momento adecuado puede llevar a un *insight* (*awareness*).

De la misma manera podemos comprender lo que el Existencialismo tiene de común con el Zen y el Taoísmo, y a partir de allí porque la Fenomenología es el método adecuado para dar respaldo a la visión del hombre y de la vida que proponen estas disciplinas.

Solo para tomar alguno de estos conceptos, el énfasis en el Ser y la autenticidad, la liberación a través de la realización de la propia naturaleza, el crecimiento en relación, etc., que se proponen a través de ellas no admite en el vínculo entre paciente y terapeuta una aproximación de juicios y análisis que congelarían los procesos en vez de permitirles expresarse.

Por tanto la Fenomenología aparece en ese contexto iluminada por su capacidad de aproximarse a la vida sin juzgarla, simplemente dejando que esta se manifieste.

**En esa misma actitud se encuentra con el Zen, por eso debemos comprender que la integración de dichas disciplinas se realiza a la luz de una nueva configuración: Un nuevo método terapéutico.**

*Esto implica que la lectura que se realiza de estas disciplinas está siendo hecha con un propósito que excede, aunque incluye, el propósito por el que cualquiera de ellas fue creada originalmente.*

Es decir la fenomenología está allí no en su totalidad, sino como una parte dentro de un nuevo todo.

Esto, según el modelo teórico de la Gestalt, redundaba en una subordinación de la parte al Todo.

Lo que en la práctica aparece traducido en la postura fenomenológica que cultiva el terapeuta para permitir con ella la manifestación de los fenómenos a su frente, y solo eso.

El resto de las concepciones fenomenológicas no necesariamente serían consistentes con la formulación gestáltica, por ejemplo el concepto de reducción fenomenológica puede chocar con una terapia fuertemente vincular centrada en el encuentro entre paciente y terapeuta (Existencialismo) donde toda especulación o abstracción puede convertirse en una deflexión al contacto.

Para ser fieles a la verdad no podemos cerrar estas consideraciones sin agregar que en realidad originalmente quien más colaboró en estas confusiones fue su fundador: Fritz Perls.

Parece ser que Fritz nunca tuvo una comprensión profunda de la psicología de la Gestalt, sus referencias a ella muestran que o Fritz desconocía el trabajo de Lewin y el de Goldstein, o los ignoró a propósito, cualquiera que este fuera.

Sus menciones a la Gestalt muestran que se refiere a la primera de todas, la de Wertheimer de principios del siglo veinte, con la antigua definición de la formación de la figura en relación a un fondo vacío, cosa que tenía más que ver con las condiciones de laboratorio de los primeros experimentos de la percepción.

Fue después de esto que los trabajos de Lewin demostraron que no existía tal cosa como un fondo vacío si no que este estaba cargado de connotaciones, entre ellas la motivación de la persona y como esta influía en la “lectura” y resolución del campo perceptivo del individuo.

**Pero lo más sorprendente es que Perls ignorara a Goldstein, del cual fue ayudante, y que fue el que entre otras cosas demostrara que el fondo sobre el que elegimos la figura la determina pues ya está pre-estructurado, en parte por nuestras experiencias pasadas.** Fue además el mismo Goldstein el que acuñó el término *self actualization* que luego tomara Maslow para su propio marco teórico, no sin reconocer de quien era la autoría del concepto.

Fue Goldstein el que habló de que la elección que hacemos en la resolución del campo es entre gestaltens y no entre figuras, que si existe algún instinto en el hombre es el de su necesidad de organizar el campo, la vida que vive, en forma significativa.

Fue él el que demostró que existe un orden jerárquico entre las gestalt y que unas se subordinan a las otras en relación al propósito, el contexto y la situación subjetiva del sujeto en relación al medio en un dado momento.

Y más aún fue él también el que dijo que el gran desafío de la persona madura era la aceptación de la interdependencia, de la necesidad de los otros para alcanzar una vida plena.

Es difícil no comparar estos conceptos con los que desarrolló Perls en su modelo terapéutico, solo para tomar un ejemplo veamos su concepto de persona sana resumido en el postulado del auto soporte, de pasar del soporte ambiental al auto soporte y comparémoslo con el último concepto de interdependencia desarrollado por Goldstein.

Existe en primer lugar una gran contradicción entre el postulado de Perls y su desarrollo del concepto de resistencia llamado retroflexión, pues en este caso hablamos de una persona que literalmente “se alimenta de sí misma” en vez de hacerlo del medio.

¿Que diferencia entonces a la persona autónoma del medio propuesta por Fritz como modelo de salud del “neurótico retroreflector”?

Es verdad que en principio Perls definió a la retroflexión como la incapacidad de ir hacia el encuentro del medio a saciar “agresivamente” (para desestructurar el alimento necesario) sus necesidades, sin embargo esa definición dejaba afuera a las personas que con similar mecanismo evitaban expresar y pedir, entre otras, sus necesidades de afecto.

Le cupo entonces a la Escuela de Cleveland subsanar esa contradicción con la creación de la Retroflexión II, o segundo tipo de “retroreflector”.

Pero sin ir más lejos, ¿cómo puede entenderse un concepto de autonomía en un cuerpo teórico que desde el inicio basa sus postulados en la necesidad y mutua influencia entre individuo y ambiente para la existencia de ambos?

Las respuestas lógicamente están en las experiencias personales de Fritz, o para usar términos gestálticos, en el fondo pre-estructurado de su vida.

Así como la Teoría de Freud, está fuertemente impregnada, entre otras cosas, por su experiencia de una madre poderosa y un padre débil que lo dejaron solo en el dilema natural de un triángulo en el que su personalidad se debatió intentando alcanzar una síntesis y que por último lo llevaron a la “terrible”

conclusión de que el hombre debe de renunciar a sus instintos para no destruir la sociedad o la civilización, en una evidente proyección de su necesidad de reprimir sus deseos para no destruir su familia, Perls no podía escapar a la influencia de sus propias experiencias filtrándose en su teoría.

Las experiencias de rechazo, desde el destete violento, a una serie de experiencias similares marcaron a Perls en el sentido del riesgo de expresar las emociones en un medio **que se constituyó en factor de castigo y humillación.**

**De ahí que el problema de Perls no está centrado, como en Freud en la represión, si no en la expresión agresiva de las necesidades y en como minimizar el impacto de la toma de riesgo que conlleva salir al mundo en procura de la satisfacción de dichas necesidades.**

Cosa que lo llevó a escribir su primer obra *Ego, hambre y agresión*, donde Perls se “sale” del psicoanálisis y del problema del desvío de la energía libidinal hacia la agresión oral y el instinto oral, sacando también a las defensas del plano de la represión a las defensas originándose en la introyección.

Demás está decir que la presentación de este trabajo le valió una nueva confirmación de su argumento de rechazos al ser expulsado del movimiento psicoanalítico.

Obviamente el dilema “Perlsiano” solo puede resolverse haciendo énfasis en el impulso del individuo de salir hacia el mundo y en desvalorizar la dependencia que este movimiento provoca en relación al medio. Perls intenta a lo largo de toda su obra de legitimar el impulso individual y al mismo tiempo disminuir las necesidades en relación al medio (que en realidad representa a los otros).

Uno de los ejemplos más impactantes en el sentido que venimos argumentando, está en la autobiografía de Fritz, en la que logra contar su vida sin mencionar ni a su mujer ni a sus hijos, al menos no de una manera significativa, dando la sensación de ser no una persona autónoma si no que totalmente sola y sin vínculos significativos.

Gran parte de estas contradicciones se fueron soslayando a lo largo de la historia gestáltica gracias a la participación de otros “personajes” que aportaron “mapas” diferentes que balancearon la consistencia interna de la incipiente Terapia Gestalt.

Uno de los principales, y quizás más olvidado, fue Paul Goodman (anarquista, filosofo social, escritor, ensayista y revolucionario) que escribió junto a Perls (y otros) el primer libro que llevó el nombre de *Terapia gestalt*.

Fue obra de Goodman, entre otras, el trasladar el tema central de las

defensas, de defensas o evitaciones al contacto a defensas o evitaciones del *awareness*, fue también el que le dio el sabor de crítica y profundo compromiso social a la Gestalt.

Esto no quiere decir que Perls no tuviera igual tipo de compromiso o que su aporte a la sicoterapia no sea valioso, por el contrario creo que él mismo, en su impresionante compromiso con la autenticidad, hubiera concordado con que quienes seguimos su escuela pudiéramos trascender sus “errores” y no quedar estancados con contradicciones que no pertenecen a la teoría y si a las circunstancias del autor.

Como lo demuestra el sicoanálisis, las consecuencias de no poder modificar la teoría separándola de las “limitaciones” humanas de su creador, pueden tener un enorme costo tanto para sus practicantes como para los usuarios.

### ***Vida como una experiencia a ser vivida y no como un problema a ser resuelto***

La vida nunca fue, ni será un problema a ser resuelto, por la sencilla razón de que no tiene solución.

Las grandes temáticas de la existencia no son problemas porque ninguna de ellas tiene solución.

La muerte no tiene solución. El amor no tiene solución.

La adolescencia no tiene solución.

La vida no está ahí para ser resuelta si no para ser experimentada.

En nuestra cultura todo es encarado como si fuera un problema, de ahí la importancia de generar técnicas y expertos que nos digan que hacer.

El poder y la confianza en nuestra propia experiencia han sido sustituidos por el conocimiento provisto por supuestos técnicos, creando un círculo vicioso de dependencia e impotencia existencial sin precedentes en la historia de la humanidad.

Parece que hay que ir a la Universidad hasta para poder tener un orgasmo.

Si bien abordaremos esta temática como el problema general de la relación entre Logos y Eros en nuestra cultura, es necesario rescatar aquí el valor de la experiencia como hilo conductor del sentido de la vida.

Para la sicoterapia gestáltica, al menos como la concebimos nosotros, esto tiene una fundamental importancia en la forma de encarar el encuentro con quien

viene a consultarnos.

En principio no vemos al otro como un problema a ser resuelto, por tanto tampoco asumimos el rol del técnico “conocedor” de “técnicas”, valga la redundancia, o de alguna metodología milagrosa que dará solución a su circunstancia.

Muchas veces esto produce una cierta frustración en aquel que se ha definido a sí mismo y a su relación consigo como un problema y que por ende recurre a nosotros con la fantasía de encontrar un experto que le ayude a solucionar sus dificultades.

Para nosotros una persona es por sobre todas las cosas un misterio a ser develado.

En segundo lugar al no enfocarnos en problemas si no en experiencias, el interés se vuelve hacia cómo una persona vive su vida y no a por qué lo hace de cierta manera.

Por ejemplo, no buscamos el alivio frente al dolor, si no la posibilidad de experimentarlo plenamente.

El fin de la sicoterapia desde esta perspectiva no es aliviar la tensión o el dolor, por el contrario necesitamos experimentar lo que nos pasa, no para liberarnos de ello, si no para encontrar el sentido, el “llamado” que nuestro síntoma está haciendo a la totalidad de nuestro ser.

## ***Relación entre eros y logos***

El río tiene un lecho por el que corre.

¿Será que el lecho tiene un río que transita por él?

Esta pregunta es fundamental en nuestro tiempo, pues ella marca la relación entre Eros, o sea la Vida, y Logos, el pensamiento.

Entre la manifestación de la vida (Eros) y la forma que la contiene (Logos).

En otras palabras ¿qué es más importante el río, o el lecho que lo contiene?

Es cierto que podríamos responder que ambos lo son, pues de hecho no existe uno sin el otro.

Sin embargo, y dado que vivimos en una época en que la dualidad impera, y donde el orden impuesto a los miembros de cualquier par de aparentes opuestos es antinatural, es nuestro deber dejar en claro cuál es el orden verdadero.

***Es cierto que el lecho contiene el río, más si observamos con más atención veremos que muchas veces el agua desborda a su continente. Pues ella no está para servir al lecho, si no para manifestar su esencia. Esencia que se atiene a sus propias leyes y no a un orden que le es impuesto desde fuera.***

El propio lecho fue excavado y moldeado por la fuerza de la corriente siguiendo las leyes de la manifestación del líquido vital.

En otras palabras primero es la vida y luego la reflexión sobre la misma.

El lenguaje, en un poema, está al servicio de la expresión de la poesía.

Si así no fuera, sería solo letra muerta.

La vida se desborda de cualquier envase en que queramos guardarla, y de la misma forma que el agua, buscará cualquier camino para manifestarse.

Esta es una enseñanza que aún no hemos aprendido, ¿después de la lección que nos ha dado la represión de los sentimientos y las emociones?

¿Acaso no vemos como “nuestras aguas” se las arreglan para aparecer de cualquier modo, a través de nuestros síntomas neuróticos?

Cualquier obra de arte nos permite ver este balance en la relación entre Eros y Logos, en la danza, en el movimiento, en la consumación de este matrimonio sagrado está la belleza.

Cada vez que un artista alcanza esta percepción profunda del orden sagrado, manifiesta la belleza.

En nuestro tiempo este orden se ha invertido y el Logos es el tirano represor

que ordena la vida en torno de sus necesidades de controlar y poseer, en un vano y desesperado intento de “lo creado” por apropiarse de la “Creación”.

El conocimiento no está para modificar la Vida si no para cuidarla, protegerla y acompañar su manifestación.

El Logos es la maravillosa posibilidad que la vida ha generado para conocerse a sí misma.

Primero es el atardecer y luego el poema que lo exalta.

El poema no intenta reducir lo hermoso a un concepto, por el contrario busca expandir e inmortalizar el momento proyectándolo hacia la eternidad.

Todo verdadero artista sabe que aún en su máximo esfuerzo jamás logrará traducir plenamente el impacto que ha quedado grabado en su espíritu después de su experiencia.

Si el orden del Logos está al servicio de la mejor expresión del Eros entonces tendremos un mundo hermoso, armonioso y justo.

Este mismo orden o desorden se expresa en cada uno de nosotros, en ese sentido gran parte del esfuerzo de la sicoterapia consiste en restituir el orden natural y permitir que la vida se exprese en todas nuestras acciones.

El orden que nos fue impuesto y luego auto impuesto, como veremos más adelante con fines de sobrevivencia, es el causante de nuestro malestar.

Lograr que el “envase”, que el lecho de nuestra personalidad, exprese y manifieste el río de nuestra vida es el gran triunfo de la sicoterapia.

## ***Presente***

El pasado solo existe como una huella emocional que sólo puede ser revivida en el aquí y ahora.

Es en el espacio subjetivo de una cierta relación donde “lo vivido” se actualiza.

***Nuestros temores, ansiedades y expectativas solo pueden recobrar vida en el escenario concreto del vínculo con otro.***

Este proceso lo hemos dado en llamar, al menos en nuestra escuela de Gestalt, *presentificación del pasado*, y es la razón por la que decimos que trabajamos en el Presente.

Existe, ha existido y probablemente exista mucha confusión con respecto a este tema, especialmente porque algunas escuelas de psicoterapia han entendido, en una obvia comparación con su sistema de referencia teórico-metodológico, que nuestro énfasis en el trabajo en el tiempo presente representa una negación del pasado como génesis de las problemáticas psicológicas.

Nada más errado, muy por el contrario, lo que decimos y sostenemos en nuestra práctica es que las heridas del pasado y las respuestas defensivas estereotipadas asociadas a aquellas, solo se manifiestan en el aquí y ahora. Actuamos nuestro pasado en el presente.

Y dado que esta manifestación no se realiza en un espacio etéreo y meramente intrasíquico, sino que es en la intimidad de vínculos significativos donde “proyectamos” todas nuestras situaciones “inacabadas”, será en el espacio íntimo de la relación terapéutica donde volverán a manifestarse (transferencia).

En el aquí y ahora del encuentro terapéutico todo el pasado del paciente se desplegará a través de la tendencia repetitiva de nuestros antiguos dramas, con toda la fuerza y la frescura del presente.

Esta repetición, tiene para nosotros una doble condición, por un lado la persona intenta repetir la situación buscando encontrar una reparación, pero, y al mismo tiempo, lo hace de tal modo que sin darse cuenta, se garantiza la misma respuesta (triumfo de la defensa sobre el anhelo de cura) que originó su herida.

Esta polaridad maravillosa es la que permite que el terapeuta gestáltico operando en el presente ponga al individuo en contacto con esta paradoja.

Siendo este contacto no un mero *insight* cognitivo sobre su situación si no una revelación orgánsmica experimentada por todo su ser.

En otras palabras el presente incluye al pasado pero este excluye al

presente.

No somos el producto de lo que nos pasó sino de la forma en que reaccionamos frente a lo que nos ocurrió.

Son estas respuestas estereotipadas las que nos mantienen presos en el “como si” del pasado.

Lo que tenemos que descubrir para liberarnos no es el “por qué” de nuestra infelicidad si no el “cómo” construimos esa infelicidad en el presente y “para qué” lo hacemos.

## ***Liberación a través de la realización de la propia naturaleza. Teoría paradójica del cambio***

Quizás sea el Zen, la escuela japonesa de budismo, la que mejor haya expresado este concepto, que sin embargo puede ser encontrado en casi todas las grandes tradiciones filosóficas del mundo.

Este concepto clave de que solo se alcanza la libertad a través de la plena expresión del ser, está relacionado con lo que mencionamos antes sobre la relación entre el Logos y el Eros.

A pesar de todo lo que se ha escrito en cuanto a las motivaciones primordiales que mueven al hombre, a pesar de todos los intentos reduccionistas que nos quieren convencer de que el instinto de supervivencia, los impulsos sexuales, la búsqueda del poder o la imposición de nuestros genes sobre otros competidores son los factores a ser considerados para comprender la conducta humana, seguimos teniendo la certeza de que si el proceso natural de la vida no es interrumpido o subordinado a un orden artificial, todos tendemos a realizar nuestras potencialidades, a expresar nuestra naturaleza tal y como es.

Y es este el “gran instinto”, si es que los hay, responsable por nuestra conducta.

El gran misterio de nuestra propia esencia es el que nos “llama”, el que nos seduce e impulsa hacia la autorrealización.

La vida es un proceso que se devela a sí mismo en el proceso de manifestarse.

### **La patología es la interrupción de esta manifestación.**

El “problema” en nuestra época, en nuestra sociedad del Miedo, es que para que nuestra naturaleza se manifieste libremente debemos abandonar el control y el orden represor del Logos sobre el Eros.

La teoría paradójica del cambio es la versión moderna de este antiguo concepto Zen, cambiamos más, nos transformamos más, mientras más nos convertimos en nosotros mismos.

En forma muy bella encontramos esta misma idea en la mitología del pueblo indígena guaraní, cuando dicen que cada persona trae a la vida una nota musical escondida en su alma y que la tarea fundamental de cada uno es encontrarla y cantarla para sumarse a la melodía del cosmos.

A medida que vamos descubriendo quienes somos en realidad y asumiendo el riesgo de expresarlo, vamos sustituyendo las fuentes de

dependencia externa que encontramos en nuestra búsqueda de seguridad, por el soporte interno que deviene de la victoria de la expresión de nuestra esencia.

Este misterioso proceso nos permite descubrir que dentro nuestro existe un centro de referencia, seguridad y sentido que no depende de las circunstancias ni se subordina a nuestras necesidades de aceptación o reconocimiento externo.

Alcanzar este centro, o aproximarnos a él, sin embargo no es tarea sencilla. De hecho no podemos realizarla sin la ayuda de otros.

En una cultura orientada hacia la alienación de nuestras diferencias y nuestra diversidad al servicio del consumismo como única fuente de seguridad y sentido, no es fácil arriesgarse a iniciar el camino a la autorrealización.

Desde el principio de nuestras vidas nos desenvolvemos en un ámbito totalmente contrario al orden natural y a las exigencias de expresión de nuestras naturalezas particulares.

Las flores del jardín no tienen posibilidad de avergonzarse o sentirse culpables por ser lo que son.

Por más que lo intentáramos, nunca conseguiríamos que una margarita se pareciera a una rosa, sin embargo es lo que intentamos con nuestros niños.

Desde el comienzo de nuestras existencias vamos acumulando experiencias que nos dicen que la expresión de nuestra naturaleza choca con un orden externo que es más importante que nuestro Ser.

Nuestras necesidades naturales de afecto y aceptación en los primeros años, son los instrumentos utilizados para doblegar nuestro espíritu cuando la extorsión emocional, el abandono y la violencia del desencuentro van minando nuestra confianza en el amor y el orden natural de la vida.

Es en el espejo del amor y la aceptación de nuestras diferencias que aprendemos a reconocernos y por ende a caminar sin miedo en el laberinto de nuestra ecuación personal.

***En otras palabras, no podemos encontrarnos si no es a través de la mirada amorosa de un otro significativo.***

En última instancia nuestra canción individual solo tiene sentido en la medida que podamos ofrendarla a los otros, el camino de autorrealización no es una senda de egoísmo.

Muy por el contrario la razón última del viaje personal es poder servir a la comunidad.

No existe como han intentado enseñarnos, una oposición entre el individuo y el colectivo.

En el orden natural, ambos se sirven mutuamente.

La psicoterapia, en los tiempos que corren, se ha convertido en uno de los ámbitos, uno de los crisoles donde, protegidos del orden alienante, podemos volver a forjar el “camino del alma”.

## ***Concepto de salud y enfermedad***

Cada cultura desarrolla conceptos de salud y enfermedad coherentes, en realidad dependientes de su cosmovisión o paradigma dominante.

Una cultura, que por ejemplo, base su entendimiento del mundo en el equilibrio y la armonía entre todo lo que existe, catalogará la enfermedad como una ruptura de ese equilibrio.

Desde esta perspectiva podemos comprender mejor de donde provienen nuestros conceptos de lo que es sano o enfermo en nuestra sociedad.

De una forma u otra hemos definido “lo patológico” desde el paradigma dominante de nuestra época, hemos puesto el énfasis más que nada en lo intrasíquico.

Siguiendo la influencia del modelo médico la enfermedad es algo que ocurre “dentro” del paciente.

Más allá del síndrome en particular que estemos “tratando”, nuestra aproximación no es a la totalidad del Ser del otro, si no a “su enfermedad”.

En el caso de las dolencias llamadas mentales, el efecto de estas no queda solo reducido al sufrimiento individual, si no que esta tiene un impacto social marginalizante.

La búsqueda de lo “normal”, de la no diferenciación para no ser estigmatizado forma parte inconsciente de nuestra conducta.

De alguna manera volvemos a estar en la escuela, no hay espacio en el colectivo que integramos (ámbito de trabajo, familia) para contener nuestras experiencias personales, especialmente si son de índole conductual, emocional o psicológica.

El mensaje de que solo en la medida de que seamos “normales”, seremos aceptados está implícito en las formas de relación que contienen a la experiencia educativa más allá de sus contenidos.

Este largo proceso de “domesticación”, donde se nos enseña a ocultar nuestras diferencias, donde se nos recorta la posibilidad de manifestar nuestra diversidad, y se nos entrena a obedecer a la autoridad en detrimento de nuestra relación con nuestros pares debe ser claramente denominado como patológico.

Obviamente que la “culpa” no es meramente del sistema educativo, pues en realidad este es solo la manifestación de un sistema que prepara a sus futuros miembros para aceptar las “reglas del juego” en la sociedad de trabajo.

Es solo que “la escuela” por su estructura coherente con el sistema al que

pertenece nos permite dar una ojeada a toda la patología contextual y a como esta imposición, esta deformación de la vida que se nos inculca desde niños genera respuestas patológicas.

Estas respuestas enfermas, luego son consideradas como desajustes que algunos miembros de la sociedad presentan por alguna causa interna (alguna falla mecánica), que en el mejor de los casos será solucionada por los técnicos en la materia.

De esta manera se cierra el círculo de la impunidad, y el contexto, esta forma de vida antinatural que experimentamos queda libre de toda responsabilidad como causante, generadora de patología.

Por otra parte el proceso educativo por el que pasamos, tanto a nivel escolar como familiar, genera en nosotros una profunda disociación que nos impide confiar en nosotros mismos como una fuente de dirección y sentido.

Se nos obliga a pensar de una forma, actuar de otra y sentir de otra.

Esta desintegración no solo nos separa del otro si no que de nosotros mismos.

Este proceso podría ser denominado como la construcción de la soledad, una sensación común a la mayoría de los habitantes de las ciudades en nuestro mundo actual.

Si separamos el desarrollo psicológico del ambiente en el que se produce, si no hacemos énfasis en que la construcción de la identidad es un proceso de interacción significativa entre miembros de un grupo (familia, comunidad, sociedad) y que es altamente dependiente de esta, estaremos legitimando al sistema.

Por ende nuestro futuro como agentes de salud quedará solo reducido a reparar o intentar reparar a los “robots” que no funcionen o a apagar algunos fuegos, mientras el gran incendio continúa quemando las almas de nuestros contemporáneos.

Ya hemos hecho hincapié en la falta de una visión holística de la vida como parte del paradigma dominante, esta carencia es aún más penosa en el encare que se realiza de la enfermedad.

No cuestionamos las metas y las formas de vida “locas” en las que estamos involucrados cotidianamente y sí cuestionamos a quienes no consiguen (enfermos) o a quienes no quieren (formas de vida alternativa) vivir de la forma en que lo estamos haciendo en esta época.

En otras palabras lo patológico no es solamente la manifestación intrasíquica o relacional que manifiesta una persona dada, si no el con- junto de la

organización social, educativa y familiar donde este desarrolla su vida.

Y decimos solamente pues no podemos dejar de reconocer las huellas intrasíquicas que el intercambio social produce en el individuo, así como tampoco podemos dejar de dar una respuesta a estas situaciones.

Lo que sostenemos es que de no considerar al entorno como “patogénico” quedaremos reducidos en nuestro accionar a recibir en la intimidad de nuestros consultorios o en las instituciones encargadas de esto, a los individuos que no han logrado adaptarse y a aquellos que activamente están buscando “desengancharse” del sistema y sus consecuencias.

Tomemos por tanto nuestra común experiencia de haber pasado por la escuela cuando niños como un buen ejemplo de lo que venimos hablando:

Lo primero que aprendemos en la escuela, es a ser como los otros.

Porque se nos uniformiza colocándonos una túnica o un uniforme para cubrir nuestras naturales diferencias, después porque se nos compara con un niño abstracto y standard, una figura virtual, a la que tenemos que alcanzar para ser considerados normales.

Lo segundo es controlar nuestras emociones, o reprimirlas al servicio del aprendizaje, con lo que ya nos vamos entrenando a estar varias horas haciendo cosas que no nos interesan pero por las cuales seremos valorados. Indudablemente una buena práctica para entrar a la sociedad de trabajo.

Realizar una tarea durante todo un año para luego tener el recreo de las vacaciones.

Lo tercero que aprendemos es a obedecer a la autoridad y a considerar a nuestros pares en mayor o menor medida como nuestros competidores.

Aprenderemos además, entre otras sutilezas, a estructurar el tiempo en término de horas de labor y no en base a nuestras emociones y deseos, lograremos obedecer el timbre que marca el fin de nuestras obligaciones y lentamente rendiremos nuestro deseo hasta que ya casi no lo oigamos.

Y lo que es más importante, al fin de todo aprenderemos que no hay espacio en el mundo para nuestras diferencias, que nuestro cuerpo emocional no tiene reconocimiento, que lo que nos pase en la intimidad de nuestros hogares no será tomado en cuenta en el espacio colectivo, exactamente lo mismo que se nos pedirá cuando entremos a trabajar.

De hecho esto es lo que generalmente ocurre cuando algún problema individual se manifiesta dentro del grupo de aprendizaje, ya que la respuesta institucional estereotipada suele ser la de aislar al alumno y su problemática, del colectivo al que pertenece.

Ya sea por la vía de llamar a los padres o de sugerir la atención médica o psicológica, lo que se busca es impedir que esa conflictiva perturbe “la tarea” del grupo, que es el aprendizaje cognitivo.

Solo en algunos colegios de avanzada se le da al grupo la oportunidad de reconocer que lo que le pasa a alguno de sus miembros les compete a todos.

Los niños son vistos como problemáticos, se les medica y de una u otra manera se les estigmatiza o margina del colectivo. El mensaje, o deberíamos decir el meta-mensaje, aquí es: los problemas de índole personal no pueden ser tratados aquí y por otro lado “tu problema” molesta e interrumpe al grupo y a su tarea.

En otras palabras lo que importa no son los alumnos, si no la tarea que deben realizar.

Lo que ocurre en mi mundo personal solo importa en la medida que colabora con o interrumpe la tarea de aprendizaje cognitivo.

Por lo tanto si no alcanzo los estándares esperados de rendimiento y conducta estoy fuera, quedo marginado de alguna manera del colectivo, o en el mejor de los casos paso a integrar uno de los escalones de la jerarquía que nos clasifica como buenos, malos o regulares alumnos.

Podríamos preguntarnos ¿cómo hace un niño para diferenciar esta evaluación parcial y reduccionista de su totalidad?

Y si por otra parte tiene problemas emocionales producto de sus circunstancias familiares, y además de sufrirlas todavía tiene que pasar por la experiencia de que eso que le sucede, o sea eso **que es**, perturba a sus pares, ¿cómo puede sentirse frente a sí mismo y a los demás?

¿Cuál es la diferencia entre medicar a un niño porque perturba a sus pares y la medicación antidepresiva que toma un adulto para poder seguir funcionando laboralmente?

¿Qué otros resultados podríamos esperar si “abriéramos” la temática del niño que trae su circunstancia al grupo?

No obviamente para encontrarle una solución, **pues los niños no pueden ser solucionados**, si no para crear un espacio donde la integridad de cada uno pueda ser respetada y donde todos aprendan a ser responsables y a sentirse útiles y solidarios frente a las experiencias de sus pares.

¿No estaríamos, entonces, educando para una sociedad diferente?

Claro que esto no es posible en el presente objetivo y estructura del aparato educativo, pues está diseñado justamente para lo contrario, es decir para que sea un lugar de entrenamiento para los lugares (psicológicos, conductuales y

emocionales) de la sociedad de trabajo en la que entrarán en el futuro los niños de hoy.

Con esta exposición no quiero minimizar la influencia que tiene la familia sobre sus miembros, o que con solo modificar la educación en su forma solucionaríamos los problemas de nuestra cultura.

En realidad este sería un gran paso, pero si vemos de cerca el modelo de nuestras familias, veremos que adolece de las mismas fallas que el sistema educativo.

Ya que todas las estructuras que “contienen” nuestro crecimiento como seres humanos y que por tanto moldean nuestra identidad y nuestra experiencia de nosotros mismos y los otros, siguen el mismo modelo de alienación y discriminación que postulamos para nuestras escuelas y centros de enseñanza.

Nuestra cultura está sostenida por el **consumismo**.

El consumismo solo puede ser sostenido por seres inseguros y carentes, permanentemente insatisfechos consigo mismos y con la vida, que solo puede ser el resultado de la adaptación a las exigencias alienantes de nuestra cultura.

La pseudo satisfacción que provocan los objetos materiales y virtuales que nos ofrecen en el mercado es apetecible debido a nuestra hambre legítima de integridad y sentido verdaderos.

Lo que nos ofrecen nunca nos satisface porque no es alimento verdadero, por eso generamos adicción, queriendo llenar el vacío existencial en el que vivimos y a la vez huir de nosotros mismos.

Y hasta estas conductas encuentran un buen mercado en nuestra sociedad: drogas y entretenimientos, azúcar y antidepresivos, bienes materiales y televisión, vacaciones y trabajo compulsivo, poder y seducción.

Claro que esto es accesible a quienes pueden pagarlo, o sea: los miembros más exitosos de nuestra sociedad, que o los consumen o viven de ellos.

El efecto general que produce la disociación operativa a la que nos obliga nuestro sistema de vida puede resumirse en inseguridad e insatisfacción genérica. Que pueden ser mejor nombrados como **Miedo y falta de sentido**.

Para compensar, calmar y vender sustitutos para esta neurosis compartida el sistema nos vende Poder y sistemas de seguridad por un lado y falsas metas por el otro.

En definitiva seremos felices cuando nos hayamos convertido en “alguien” con un buen valor en el mercado de la personalidad y cuando hayamos alcanzado nuestras metas que como la zanahoria del cuento siempre están en el futuro.

En otras palabras recorreremos el largo y penoso camino de dejar de Ser para convertirnos en alguien.

Pero para esto también hay solución, para aquellos que se dan cuenta que algo anda mal están las terapias y métodos curativos, de cualquier manera como estos no alcanzan a la mayoría de la población el sistema está a salvo.

La mayor parte de los sistemas de salud en realidad están imbuidos de las mismas definiciones paradigmáticas de la cultura, por tanto su foco se dirige a la conducta individual viéndola como la fuente del problema.

Con esta aproximación el responsable de la situación es el individuo “desajustado” y la solución está en su sistema intrasíquico con lo cual el círculo se cierra y el sistema se perpetúa.

Nuevamente podemos ver que la patología está en la organización social, familiar y educativa y en las personalidades que la sostienen y perpetúan.

Con lo cual en realidad todos somos víctimas del sistema en que vivimos salvo que comencemos a transformarlo.

En otras palabras no podemos pretender la salud individual sin la salud colectiva.

Trabajar para la salud implica la transformación de la cultura en la que vivimos, sin para nada menospreciar el trabajo individual, pues siendo coherentes con la teoría gestáltica, cada vez que una persona se transforma de una manera u otra acaba transformando su entorno.

Esto nos llevaría a considerar no solo la resistencia intrasíquica si no la contextual como factor de fundamental importancia en los procesos de cambio, sin embargo dejaremos este tema para el capítulo siguiente.

# CAPÍTULO II

## NEUROSIS COMO RESPUESTA ADAPTATIVA.

### RELACIÓN ENTRE FORMA Y CONTENIDO EN LA IDENTIDAD NEURÓTICA

- *Resistencia como dilema entre las fuerzas del cambio y las fuerzas de la estabilidad.*
- *Cambio y transformación como proceso que se realiza en el interjuego de estas dos fuerzas*

No somos el resultado de lo que nos pasó sino de la forma en que reaccionamos ante dichas circunstancias.

Esta afirmación que hemos realizado de una manera u otra a lo largo de lo que va de esta obra en realidad tiene enormes implicancias tanto para el entendimiento teórico de la psicoterapia como para su puesta en práctica.

Pues traslada el foco de la práctica terapéutica del contenido de la experiencia a la forma de reaccionar frente a ella, especialmente a los patrones fijos y repetitivos de reacción.

En otras palabras es necesario establecer una diferencia entre el contenido de nuestras experiencias y la forma de reaccionar frente a ellas.

Las situaciones de pérdida, abandono, abuso, etc., son universales y comunes a la especie humana, sin embargo las formas de reacción frente a estas son muy variadas.

Algunos de nosotros nos deprimimos, otros respondemos con enojo, otros cortamos con nuestras emociones.

Desarrollamos en definitiva una ecuación personal entre el contenido experiencial de nuestras historias individuales y las formas creativas y defensivas

que “levantamos” para sobrevivir a aquellas.

La neurosis es por tanto, una respuesta personal, creativa y adaptativa a las circunstancias de nuestra existencia.

En ese sentido representa nuestra mayor riqueza –en cuanto nos ha permitido sobrevivir– y también nuestra mayor pobreza –pues es también lo que nos impide crecer.

Por tanto es necesario establecer una diferencia entre la forma y el contenido de la identidad neurótica, y comprender la intrínseca relación entre ambas.

Esta sutil relación entre forma y contenido es la que guarda el misterio del sentido de la conducta de cualquier persona.

Cuando convertimos a esta ecuación en el centro de la atención terapéutica, tanto para el paciente como para el terapeuta, el misterio de la misma se devela.

No es necesario (aunque no por ello menos importante) que alguien en nuestra consulta nos relate toda su vida, pues está presente en su totalidad en cada gesto que el otro realiza en el vínculo que establece con nosotros.

En el aquí y ahora, en el momento presente en que se configura el proceso de nuestra relación, el paciente repite “la forma” que ha desarrollado para resolver los dilemas vinculares de su existencia.

Pongamos un ejemplo sencillo de la práctica cotidiana: una paciente está llorando, emocionada mientras relata una experiencia dolorosa que le tocó vivir, en un momento en el que la intensidad de la vivencia desciende yo le ofrezco pañuelos de papel para higienizarse, ella en vez de aceptarlos, a pesar de que ya sabe que están ahí para ese fin, los rechaza y busca los suyos en su cartera.

Ese mero episodio nos está dando un enorme monto de información al respecto de la ecuación personal del paciente.

Sin duda esta información es por lo menos tan relevante como la experiencia que acaba de revivir.

Observemos algunos de estos aspectos más de cerca: en principio está el hecho de no aceptar los pañuelos, sin haberle llevado todavía a la conciencia esta respuesta y solo observando desde el lugar del terapeuta el mensaje que nos ofrece la persona, es de que en los momentos de aflicción prefiere apoyarse en sí misma y no aceptar ayuda de otros.

A nivel clínico y si bien todavía no hemos entrado en la descripción de los mecanismos de defensa, esta es una clara demostración de que la paciente en cuestión utiliza la retroflexión como forma prevalente de defensa.

Si este comportamiento ya se ha repetido en la situación terapéutica nos permite una vez más la confirmación de esta estructura.

Si además prestamos atención a la dimensión paraverbal, a la gestualidad con que la paciente realizó el acto recibiremos otro monto de información adicional.

En este caso en particular pude observar un sutil gesto, apenas un rictus de lo que me pareció escepticismo, desesperanza, incredulidad y desconfianza en relación a mi gesto de alcanzarle los pañuelos.

¿Será que así es como esta persona en particular ha vivido su vida?, en otras palabras ¿es posible que en los momentos difíciles de su existencia no haya podido recurrir a las personas de su entorno íntimo?, frente a esta experiencia de desamparo ¿resolvió aislarse y apoyarse en sí misma, con las consiguientes consecuencias de aislamiento?, ¿es posible que todo esto la haya hecho desconfiar de los vínculos íntimos como fuente de reaseguramiento y continencia?, ¿y por tanto su autoestima, su sentido de merecimiento de afecto, seguridad y derecho a tener un lugar en el mundo, se haya resentido?

¿Será que esto que está haciendo conmigo es lo que hace en su vida fuera del consultorio, condenándose por tanto a la repetición de su soledad e impotencia?

Pues si repite su lectura del mundo conmigo que estoy allí para ayudarla, ¿qué esperanza le queda de recibir ayuda en su vida fuera de la terapia?

Es claro que estamos frente a un patrón repetitivo que por un lado tiene el objetivo de defender a la paciente de nuevas decepciones y por otro tiene el costo de dejarla siempre aislada.

Si bien esta es la paradoja de toda defensa neurótica, ésta en particular nos habla de la persona que está a nuestro frente.

La siguiente pregunta que se impone es: ¿es nuestra paciente consciente de todo esto?

Si bien la respuesta obvia, a priori, es que no, antes de realizarla debemos considerar algo más, como por ejemplo si esta es nuestra primera consulta o si ya hace un tiempo que estamos atendiéndola, pues la forma de intervenir, entre otras cosas dependerá del vínculo que ya hemos establecido y del conocimiento que tengamos del impacto posible de nuestra intervención.

Sin embargo desde el punto de vista práctico en cuanto a la información recibida a través de la mencionada interacción de los pañuelos, todo lo que hemos conjeturado no varía en lo más mínimo.

La única diferencia es que podremos escoger esperar más tiempo para

hacer la intervención pues si estamos frente a un patrón repetitivo lo veremos aparecer innumerables veces durante el proceso.

Si fuera uno de nuestros primeros encuentros podríamos decidir esperar para confirmar y también dar más tiempo para que la confianza establecida entre ambos haga que nuestra intervención no levante innecesarias resistencias derivadas del temor a ser descubierto o la vergüenza de verse expuesto frente a alguien que todavía no conocemos. Los patrones repetitivos son en definitiva la manifestación concreta de la relación específica entre la forma y el contenido de nuestra identidad y se actúan en los vínculos con los demás.

Si observamos cada patrón con detenimiento siempre encontramos ciertas características fijas, en principio están constituidos por un núcleo o experiencia emocional poderosa (contenido) que a su vez constituye una matriz o lectura fija del mundo y de sí mismo y por una respuesta conductual estereotipada (forma) que pretende defender al sujeto de la exposición emocional al contenido.

El otro aspecto fundamental del patrón es que provoca un descenso de la conciencia o darse cuenta constituyéndose en lo que hemos dado en llamar una respuesta autónoma o automatismo.

La naturaleza paradójica de los patrones o gestalt fijas es bien conocida en el campo de la psicoterapia y están también descritos como los generadores de las “profecías auto cumplidas”.

Estas profecías son verdaderos laberintos para los pacientes, pues al haberse perdido la conciencia del patrón, la persona no consigue entender como en realidad está generando aquello que más teme.

Como, por ejemplo, queriendo intimar con otras personas siempre termina sola y abandonada.

O como temiendo ser abandonada y aparentemente, desde su perspectiva, haciendo todo lo posible por evitar dicha experiencia termina una y otra vez cayendo en ella.

En el caso de nuestra paciente y en relación a los patrones, ante aquél acto también tuve la intuición de cómo ella, que en aquel momento lloraba frente a un nuevo fracaso de pareja, podría estar cooperando para provocar dicha situación (el otro cincuenta por ciento seguramente lo pondría su compañero).

En el instante que se estaba desarrollando la interacción de los pañuelos, presté atención a mis sentimientos (contra transferencia), y percibí en pequeña medida, lo que seguramente en la repetición cotidiana de un vínculo de pareja, su compañero debería de sentir en forma mucho más intensa: una imposibilidad de ayudarla, un sentimiento de ser dejado afuera, de inutilidad, de impotencia, de no

ser valorizado, de no poder llegar al otro, etc.

Si bien alguno de ellos podría parecer exagerado, al menos eran buenas hipótesis para indagar.

Otra consideración que se pasó por mi cabeza fue la posibilidad de que esta paciente eligiera (inconscientemente) personas que no podían contenerla, repitiendo un patrón de figuras internalizadas de su pasado afectivo, con lo cual cada vez que se abriera y manifestara sus necesidades se encontraría con las mismas respuestas abandonicas.

En fin varios otros patrones podrían estar contenidos en ese solo acto de rechazar el ofrecimiento de un simple pañuelo de papel para secarse las lágrimas.

Cuando en la situación terapéutica hacemos énfasis en esta interacción por el procedimiento clásico (en gestalt) de focalizar el darse cuenta en la situación presente, logramos una ampliación de la conciencia en cuanto a las implicancias, sentimientos y sentidos de la conducta desarrollada.

Esto en definitiva, fue lo que hice con mi paciente y lentamente fuimos pudiendo confirmar la mayoría de la hipótesis a las que hice referencia anteriormente.

Por ende necesitamos prestar atención no solo a lo que una persona dice, si no a cómo lo dice y a la relación entre ambas dimensiones.

Al ampliar esta experiencia ayudando al paciente a tomar contacto con esta relación entre forma y contenido de su conducta el sentido de la misma se ilumina permitiendo la transformación posterior de los patrones que constituyen la trampa existencial de la neurosis.

Volviendo por un momento a nuestra paciente podemos ver como ella se condena al aislamiento y a la confirmación de su soledad al rechazar ayuda, pero al descubrir cómo lo hace y que la situación que teme es generada por ella, puede recuperar la libertad y el poder sobre su vida.

Es claro que sólo con el darse cuenta de la forma y contenido de nuestra conducta no alcanza para transformar nuestra vida, pero es el primer paso sin el cual el consiguiente trabajo de cambio no puede ser realizado.

De hecho debemos trasladar el foco de por qué hago algo a cómo lo hago, esto es a la forma y no a la justificación del origen de mi situación.

Cómo perpetuo las razones de mi infelicidad, es la llave para la liberación. Pues es la forma del patrón repetitivo la que me condena a las profecías auto cumplidas, conservando el núcleo o matriz emocional básica intactos a través de los años.

Nuestra paciente había atravesado una niñez árida donde había aprendido

a valerse por sí misma y a desconfiar de cualquier fuente de ayuda externa. Había conseguido, de cualquier manera, una inserción social y profesional exitosa justamente por sus cualidades de responsabilidad, eficiencia y autonomía.

Los costos también habían sido altos, aislamiento, una serie de tres matrimonios insatisfactorios donde repitió siempre el lugar de rescatadora solitaria enfrentando las cuentas, la crianza de los hijos, etc., por sí misma.

La profesión que había elegido también le permitía estar en un lugar de ayuda a los demás con lo cual lograba parcialmente satisfacer su necesidad de ser rescatada haciéndolo a los otros, sin tener que correr el riesgo de exponer sus necesidades y por ende el temor a ser de nuevo rechazada nunca alcanzaba su conciencia.

El costo emocional mayor era su sentimiento de inadecuación e insatisfacción general, la sensación de que no importaba cuánto hiciera por los demás, jamás era suficiente como para pedir algo para ella. En las pocas oportunidades en que se le ofrecía algo, dejaba bien claro que podía arreglárselas por sí misma.

Con todas estas “formas” se impedía entrar en contacto con la niña abandonada y desesperada que tenía adentro y por tanto jamás se permitía corregir la matriz experiencial básica que le decía que no había un lugar para sus necesidades en este mundo, que no era merecedora del afecto, etc.

Lo paradójico en estos casos es que las personas que desarrollan estas formas o patrones ocupan en general lugares de alta estima para las gentes que los rodean. Sin embargo la defensa levantada contra la necesidad les impide nutrirse de lo que más necesitan. Es como ver morir de hambre a alguien frente a una mesa servida de comida.

Por eso el primer paso debe de apuntar a iluminar la forma en que la persona construye el encuentro con el mundo y consigo misma y las implicancias que esto tiene.

Cuando mi paciente se dio cuenta de lo que había hecho al rechazar los pañuelos primero sintió culpa y vergüenza e inmediatamente se disculpó como si me hubiera ofendido con esa actitud.

Explorar estos sentimientos la llevó a darse cuenta de que estaba más preocupada por mí que por ella, lo cual por lo evidente del cambio de roles implícito en esa percepción (el paciente preocupado por su terapeuta) la ayudó a volverse conciente de cuánto se postergaba a sí misma y cuánto énfasis hacía en que los demás estuviesen bien aún en detrimento de su propio bienestar.

La culpa y la vergüenza también fueron avenidas provechosas para

descubrir entre otras cosas, su temor a verse expuesta, nuevamente su retroflexión, la sensación de haber puesto en riesgo un vínculo significativo por una pequeñez (lo que expuso por primera vez su deteriorada auto imagen y baja autoestima) etc.

Al poner en práctica un sencillo experimento de cómo era para ella recibir los pañuelos de mi mano prestando atención a los sentimientos asociados a ese momento, le permitió descubrir su enorme dificultad para recibir.

Por fin se angustió y empezó el camino de reconexión con su niña herida, camino que por supuesto llevó un buen tiempo de psicoterapia

Por tanto si no dejamos en evidencia la “forma” y comenzamos a cambiarla, jamás podremos llegar a transformar la matriz emocional del paciente.

Forma y contenido de la identidad neurótica se necesitan y determinan mutuamente en un círculo vicioso interminable, impidiendo que la persona consiga experimentar el mundo en el aquí y ahora de la renovación permanente, quedando atrapado en la repetición constante del “allá y entonces” del pasado.

### ***Resistencia como dilema entre las fuerzas del cambio y las fuerzas de la estabilidad.***

### ***Cambio y transformación como proceso que se realiza en el interjuego de estas dos fuerzas***

Todos los seres vivos enfrentamos un mismo dilema crucial: ¿cómo cambiar y al mismo tiempo permanecer los mismos?

El cambio es lo único constante en el devenir de la existencia. Pasaremos por grandes transformaciones a lo largo de nuestra vida, lo queramos o no.

Dejaremos atrás nuestro ego infantil, nuestra identidad de niños, luego nuestra juventud y así como el sol recorre el cielo hasta el ocaso, iremos dejando nuestros ropajes para entregarnos a la noche, antes de un nuevo nacimiento.

Podemos acompañar estos ciclos conscientemente o resistirnos a ellos, pero de cualquier modo habrán de acontecer.

Comprender en profundidad este viejo dilema entre la estabilidad y el cambio es crucial para entender lo que en Gestalt llamamos resistencia.

Pues es la pugna, el interjuego de estas fuerzas lo que denominamos como resistencia.

Si jugamos con esta palabra y la descomponemos en re-existencia,

podemos encontrarnos con que su significado está relacionado con la capacidad de re-existir, es decir con la lucha por conciliar este proceso constante de cambiar, de crecer y al mismo tiempo mantener un sentido de integridad, de continuidad a lo largo del tiempo que nos permita reconocernos dentro de ese transcurrir.

Si bien son fuerzas polares en aparente oposición, forman parte de un *continuum*, de una danza de mutua influencia.

Cada movimiento hacia el cambio genera uno hacia la conservación y el proceso no puede completarse sin una nueva síntesis entre ambos, pues es esta tensión entre opuestos lo que mantiene la integridad de nuestra identidad a lo largo de la vida.

Esta aparente disociación corre el riesgo de cristalizarse, de estancarse como la expresión de fuerzas que se oponen cuando no somos capaces de ver cómo el movimiento entre ellas habilita el crecimiento.

Es en los grupos u organizaciones donde este fenómeno es más visible, pues en la identidad grupal es más fácil identificar ambas fuerzas dado que se manifiestan a través de emergentes específicos.

Cualquier organización en situación de crisis nos da la oportunidad de apreciar este fenómeno expresado generalmente por dos subgrupos en oposición, los conservadores por un lado y los partidarios del cambio por otro.

Si no reciben o solicitan ayuda para procesar esta oposición, los grupos quedan estancados en esta configuración, sin embargo si un coordinador de grupos interviene seguramente ayudará a los implicados a percibir que lejos de estar en posiciones irreconciliables, ambas partes son necesarias para instrumentar la transformación de la organización.

En las fronteras del cambio, el grupo conservador se constituye en el guardián de la tradición, de la memoria, de la historia de la organización.

En otras palabras está defendiendo la identidad alcanzada por el grupo, y por esta razón muchas veces proyecta las amenazas a esta, en el grupo portador de las ideas de cambio, sin darse cuenta de que no hay mejor manera de preservar la identidad que ayudándola a crecer.

Por otro lado los portadores del cambio, de la innovación suelen ver al grupo conservador como el obstáculo a ser vencido para lograr las innovaciones necesarias, sin percibir que los organismos crecen siempre a partir de lo que son y que por tanto en cualquier estrategia de cambio se debe respetar la integridad de aquello que se pretende cambiar.

Una ciudad cuando crece no lo hace destruyendo su pasado, y construyendo encima de sus escombros nuevos barrios, muy por el contrario, se

expande a partir de sus orígenes, del mismo modo que lo hacen los seres vivos.

Darnos cuenta que en nosotros conviven dos partes en pugna – una luchando por la conservación de nuestra identidad y otra por instrumentar los cambios necesarios– y que ambas en su relación paradójal nos conducen al crecimiento, es el portal hacia el entendimiento de por qué en Gestalt hablamos de respetar la resistencia.

Las fuerzas para el cambio (Fc) y las fuerzas para la preservación (Fp), en su interrelación son las que garantizan nuestro crecimiento.

Es a esta relación específica, a esta danza entre opuestos a lo que denominamos Resistencia.

En algunos casos –la mayor parte de lo que denominamos neurosis– encontraremos a esta relación en un proceso de estancamiento. Este proceso se ha dado en llamar dentro de la Gestalt: Impasse.

El Impasse es pues el resultado de la paralización del proceso de crecimiento por un estancamiento en la relación entre las Fc y las Fp.

Durante mucho tiempo, y bajo la influencia de la técnica psicoanalítica, se identificó a la resistencia como la fuerza para la preservación, siendo vista esta como una fuerza a ser vencida para obtener el cambio o el mejoramiento del paciente.

El terapeuta se empeñaba, entonces, en intentar derrotar las “resistencias” de su paciente para alcanzar la meta de cura (liberación de lo reprimido).

Como resultado de esto, en el proceso sicoterapéutico, el paciente solía proyectar sus Fc en el terapeuta y “actuar” sus Fp, con lo cual se producía un Impasse en la relación entre paciente y terapeuta en vez de que el primero experimentara estas fuerzas como una polaridad dentro de su propia persona.

Las fuerzas para la preservación de la identidad actúan como un recipiente, como la membrana celular que contiene a todos los órganos de esta. Si rompemos la membrana la célula se diluye en el medio y perece. Por tanto su función será resistir a cualquier fuerza que intente penetrarla, pues de su estabilidad depende la continuidad de la vida de dicho organismo.

Del mismo modo debemos esperar que en un proceso terapéutico las fuerzas para la preservación de la identidad se opongan a los intentos de cambio. Si nosotros como terapeutas nos identificamos con las fuerzas para el cambio, habremos caído en la misma estéril batalla que trajo a nuestro paciente al consultorio.

Si observamos con sutileza veremos que este dilema está presente desde y especialmente en la primera consulta, nuestro paciente viene a terapia con una

marcada ambivalencia, quiere cambiar y teme cambiar.

Sin embargo, desde nuestra perspectiva, la terapia no consiste en cambiar o ayudar a que alguien cambie, si no a que descubra cómo es que hace para no cambiar.

¿Cómo logra permanecer estancado?, ¿cuál es el punto específico donde sus fuerzas polares entraron en un Impasse en vez de promover su crecimiento?

Para nosotros la intención de la sicoterapia gira alrededor de poner al consultante en contacto con su dilema, es decir que le vamos a ayudar a experimentar la agonía de su Impasse.

Respetar la resistencia es por tanto tomar contacto con la polaridad de las fuerzas en pugna, pues ellas SON la Resistencia.

Si apoyamos a cualquiera de estas fuerzas, simplemente activamos a la otra aumentando el estancamiento.

Por tanto nuestra estrategia es ayudar al otro a que tome contacto con su situación polar.

Como resultado de la confrontación consciente y experiencial de su situación, en su debido tiempo, se producirá una nueva síntesis.

En algunas escuelas de Gestalt se ha confundido el respetar la resistencia con no confrontar o desafiar a las fuerzas para la preservación. En otras, por el contrario, las técnicas para la frustración de las manipulaciones neuróticas o los comportamientos llamados inauténticos, han llevado a los terapeutas a cometer verdaderos excesos, responsables en gran medida de cierta “mala fama” atribuida a la Gestalt.

En este último caso atacar a las fuerzas de la preservación de la identidad trae los mismo resultados estériles que le atribuíamos a otras técnicas terapéuticas

El verdadero arte de la sicoterapia, desde nuestra perspectiva, es acompañar al otro a experimentar su propio dilema, para que todo su Ser pueda tomar la resolución organísmica de reformular la relación, el equilibrio de estas fuerzas polares dentro de su ecuación personal.

# CAPÍTULO III

## LOS MECANISMOS DE DEFENSA COMO EXPRESIÓN DE LA RESISTENCIA

- *Mecanismos como estilos de contacto –descripción– la organización de los mecanismos en prevalentes y secundarios.*
- *Los mecanismos en el vínculo terapéutico*
- *La organización de los mecanismos en prevalentes y secundarios*
- *Los mecanismos en el vínculo terapéutico*
- *Contacto y darse cuenta. Diferencias y semejanzas*
- *Defensas como evitaciones del contacto y como evitación del darse cuenta*
- *El eterno ciclo de formación y destrucción de gestalts*
- *El ciclo de la experiencia. Interrupciones en el ciclo*

Antes de describir los mecanismos debemos profundizar en nuestro entendimiento del concepto de defensa en gestalt y de cómo entonces este se aplica a aquellos.

***Defenderse es un acto, un gesto, una emoción, una respuesta.***

Es una acción global que compromete la totalidad de nuestro ser y que se expresa –no solo en y a través del cuerpo y la conducta– en el momento de relacionarnos con el entorno.

***La defensa no es tanto un acto dirigido hacia los otros, sino un intento de preservación de nuestra integridad.***

Por tanto es una energía que no se levanta en contra de alguien sino más bien un acto a favor de la preservación de nuestra identidad.

Esta sencilla aclaración tiene enormes implicancias tanto teóricas como metodológicas –cosa que veremos en más detalle cuando hablemos del fenómeno

transferencial en psicoterapia— solo para mencionar una, diremos que el terapeuta debe saber que el paciente no está defendiéndose de él o sus intervenciones, solo está tratando de sostener los límites de lo que cree es su identidad.

Las defensas no son meramente psicológicas, no existen en abstracto, en algún espacio psíquico etéreo, son viscerales, se expresan y producen en nuestro organismo como un todo.

Como decíamos, los mecanismos, son instrumentos al servicio del mantenimiento y preservación de cierta estructura de personalidad y es en ese sentido que son el cómo de la resistencia, o sea la forma específica en que tal o cual persona se “resiste”.

De ninguna manera constituyen un hecho patológico, muy por el contrario, como veíamos en la descripción de la resistencia, sin ellas no sería posible la vida, de la misma forma que la membrana celular garantiza la existencia de la célula.

Así como la mencionada membrana regula el contacto y el comercio con el entorno, las defensas limitan el pasaje de la experiencia con la cual el sujeto entra en contacto.

***Configuran por ende una verdadera organización del campo perceptivo con toda su compleja gama de selecciones y prioridades.***

Si las defensas no son patológicas, sino que sofisticadas formas de organizar el campo perceptivo y por ende de hacer contacto con él permitiendo la sobrevivencia del individuo, ¿cuándo se vuelven “negativas”?

Cuando las formas de contacto que propician ya no satisfacen las necesidades actuales de la persona en cuestión.

En otras palabras, delimitan y sostienen una forma de ser y estar en el mundo cuya rigidez impide la continuación del crecimiento, expansión y manifestación de las potencialidades del individuo.

No solo la identidad llamada neurótica consiste de un contenido y un continente, como lo decíamos en el capítulo dedicado a la relación de Eros y Logos, toda vida se desarrolla dentro de algo que la contiene y asegura su continuidad.

Desde el bebé en el vientre de la madre hasta el vaso que contiene el líquido elemento que habremos de beber, esta relación universal entre forma y contenido se repite.

De la misma manera —y dado que el continente está al servicio de la vida que guarda en su seno— este pierde su utilidad cuando ha cumplido con su función o cuando por razones extremas impide la continuidad del desarrollo de aquello

que originalmente estaba destinado a proteger y salvaguardar.

Cuando la tortuga, el pollito o el cocodrilo están prontos para nacer simplemente rompen el cascarón del huevo, pues la función de este era proteger el proceso de crecimiento que garantizara su nacimiento.

¿Qué pasaría si el cascarón fuera demasiado rígido y el pequeño animalito no consiguiera quebrarlo? Simplemente moriría. Quizás un mejor símil en nuestro caso sería la piel, pues esta continúa creciendo con nosotros a lo largo de la vida).

De la misma forma los mecanismos representan la forma, el cascarón que guarda la personalidad en vías de desarrollo.

Mientras estamos vivos esta ecuación entre forma y contenido está sujeta a las leyes del cambio y la expansión sucesivas.

Esto quiere decir que en el ser humano la relación entre ambas estructuras es dinámica y debe de modificarse a lo largo del tiempo para garantizar las diferentes necesidades en los distintos estadios evolutivos que atravesamos desde que nacemos hasta que morimos.

Sin embargo ciertos eventos o circunstancias críticas –especialmente aquellas que en lo real o lo subjetivo aparecen como amenazas a la continuidad de la vida– pueden hacer que esta ecuación pierda su flexibilidad original produciéndose un estancamiento que impide la continuidad del crecimiento (neurosis).

La personalidad queda atrapada en un cascarón que le impide el desarrollo adecuado a las circunstancias de su presente y se mantiene –las más de las veces– en un “como sí” los eventos que enfrenta fueran o repitieran viejos hechos del pasado.

La experiencia original que produjo la rigidización de las fronteras, o sea de la forma, pasa a ser mantenida en su intensidad original por los mecanismos, pues estos aparecieron para, por decirlo de alguna manera, evitar un mal mayor.

Por ejemplo, la experiencia de crecimiento en un medio que se muestra hostil a la manifestación de ciertos aspectos de nuestra personalidad puede llevarnos a la “decisión” de alienar esas partes, “sacrificándolas” al servicio de una “buena” adaptación.

Esta decisión que fue adecuada para esa situación tiene como consecuencia que la relación entre forma y contenido de nuestra experiencia se rigidizara en una ecuación fija, donde forma y contenido se justifican mutuamente.

Pues la alienación de partes de nuestro *self* nunca es totalmente exitosa –y estos siempre vuelven a reclamar su lugar– y además la vivencia de estos como

peligrosos para nuestra sobrevivencia se mantiene ya que la presencia de los mecanismos que se automatizan y se alejan de nuestra conciencia (que es parte de su función, de lo contrario estaríamos teniendo que reconstruirnos cada mañana) nos impiden examinar si el contenido de nuestra experiencia es adecuado a nuestras circunstancias.

El resultado es que gran parte de nuestra energía se gasta en mantener esta estructura fija, esta relación repetitiva entre forma y contenido.

Si hemos pasado una experiencia abandonada temprana es probable que levantemos una defensa para sobrevivir al dolor, la pérdida y el sufrimiento asociados a ella.

Más adelante en nuestra vida, cada vez que establezcamos una relación íntima el miedo a ser abandonados que se guarda en aquella experiencia volverá a surgir y por tanto las defensas asociadas volverán a aparecer.

Una secuencia muy común a este tipo de situaciones se realiza de la siguiente manera, el miedo al abandono, la falta de autoestima o merecimiento a ser queridos que quedó impreso en la matriz emocional (contenido) es proyectado (forma como mecanismo de proyección) como desconfianza en el amor que el otro nos tiene y por consiguiente rompemos el vínculo antes de poder comprobar nuestro error de percepción, con lo cual se nos cumple la profecía de quedar solos.

A este patrón podríamos agregarle la elección inconsciente de personas y circunstancias parecidas a las que originaron la situación temida, etc.

Como puede apreciarse este drama no solo se desarrolla en el mundo interno –intentando salvarnos del contacto con el sufrimiento– sino que también nos impide el encuentro con las circunstancias externas que podrían llevarnos a re-experimentar lo temido de una forma correctiva y por ende sanadora.

En otras palabras, es esta relación fija entre forma y contenido la responsable de nuestra tendencia a la repetición dramática típica de la neurosis.

Es claro que la forma en que entramos en contacto con el mundo retroalimenta el contenido guardado en ella, y que luego este determina la necesidad de seguir “defendiéndose” de la misma manera en un círculo vicioso inacabable.

En Gestalt hemos dado en llamar a esta relación repetitiva y auto justificada entre forma y contenido, “gestalt fija”.

Por otra parte llamamos “gestalt inconclusa”, “gestalt inacabada” o “gestalt abierta” –según los autores– a la parte del contenido que pugna por encontrar un cierre satisfactorio a la situación que originó la “gestalt fija”.

Como tan bien lo demostrara la Psicología de la Gestalt a principios del siglo pasado, organizamos el encuentro con el mundo siguiendo ciertas leyes inherentes al ser humano.

Algunas de ellas –como la ley de la buena forma y la de clausura– hacen que siempre ante cualquier situación busquemos una resolución óptima del campo y que solo quedemos satisfechos cuando la alcanzamos.

Por ende –aunque presos en la repetición de la gestalt fija con que encaramos el mundo– siempre podemos reconocer en ella una cierta dualidad, por un lado volvemos a experimentar el mundo en el “como sí” neurótico y por otro estamos intentando alcanzar una nueva configuración del campo que nos permita “sanar” la herida de la matriz emocional.

Sin embargo esta herida no queda expuesta en todas sus implicancias por la protección de la “forma” que la contiene, condenándonos a la repetición de nuestro pasado en la situación presente.

En otras palabras, el contacto con la realidad, con el aquí y ahora de nuestras circunstancias esta distorsionado por la “forma” que nos guarda, no por el contenido de nuestra historia, sino por la respuesta adaptativa a ella.

Volviendo a nuestro ejemplo de la experiencia abandónica, no es esta experiencia la que nos impide el riesgo de relacionarnos íntimamente con otro, sino la lectura equivocada que hacemos del momento presente mediatizada por la defensa adaptativa.

Al no poder reconocer como nuestros los sentimientos de desconfianza en el otro, al atribuirle sentimientos y dudas que en realidad son nuestros, actuamos basados en datos distorsionados de la realidad: ***estamos “heridos en el contacto” con el presente.***

Con todo esto no quiero decir que la matriz emocional de miedo y desconfianza que constituye el contenido de nuestra experiencia y que ha quedado congelada, no tenga influencia en nuestras elecciones, lo que quiero enfatizar es que constituye un gran error metodológico el intentar modificar estas “gestalt fijas”, estas relaciones estereotipadas entre forma y contenido intentando llegar a este último como objetivo primario de la terapia.

Es claro que si no alcanzamos el núcleo de la matriz original, el contenido, no podremos ayudar a restablecer el proceso de crecimiento en nuestro paciente, pues si esta matriz no es modificada, la necesidad de vivir defendido continuará.

Pero si no comprendemos que es la “forma” la que impide a la persona un contacto con el presente y por ende también le impide exponerse a una experiencia

correctiva que acabe modificando la matriz emocional, erraremos siempre en nuestro esfuerzo terapéutico.

Pues es a la “forma” que debemos dirigir todos nuestros esfuerzos antes que nada.

***Es en el punto de contacto con el mundo que debemos focalizarnos, prestando atención al “cómo” esta persona organiza su encuentro con el mundo y no al “por qué” lo hace.***

Solo cuando velemos la manera en que esta persona se condena a la repetición, podrá elegir exponerse a las circunstancias de una forma nueva y creativa.

El foco de la conciencia (*awareness* o darse cuenta) debe dirigirse al como convertimos el presente en pasado y “para qué” lo hacemos (beneficio evitativo del dolor, etc.)

En el ejemplo que veíamos antes, podemos asegurar que solo cuando nuestro paciente descubra que está proyectando y deflectando (actitud fóbica) para preservarse del miedo que tiene a volver a ser abandonado, podrá tomar una decisión libre en cuanto a lo que quiere hacer con su vida.

En ese punto los datos de su realidad interna (miedo, tensión, ansiedad, y también deseo y excitación por poder querer y ser querido) y los de la realidad externa (la otra persona, la relación, el momento que atraviesan juntos, etc.) ya no estarán contaminados o yuxtapuestos.

En este momento crucial (que en gestalt llamamos Impasse) comenzamos “la cura” del contenido, la matriz emocional que nos marcó con la herida del no merecimiento a ser amados o cualquier otra cosa asociada.

La exposición a la matriz es dolorosa y requiere de gran coraje el volver a enfrentarse a los sentimientos de indefensión o desamparo que suele haber en ella, y es claro que no podremos alcanzar una buena resolución del campo experiencial de nuestra vida si no atravesamos este “pequeño infierno personal”, pero esta vivencia solo será posible si modificamos la forma que la contiene para que nos permita entrar en contacto con ella.

Solo así podremos experimentar ser amados y en definitiva confrontar la falacia de que porque una vez fuimos abandonados ya nunca más podremos volver a querer y ser queridos.

Como decíamos antes esto solo será posible si entramos en contacto con la forma, o sea los mecanismos que mantienen fija nuestra organización del campo, y luego pasamos a diferenciar esta de la realidad de nuestro presente.

Es a esta forma de trabajo terapéutico que en Gestalt llamamos “apoyar la

resistencia”.

Reconocemos que es estéril intentar llegar al contenido de nuestras experiencias atravesando la forma que las contiene, pues solo logramos rigidizarla más.

Por tanto nuestros primeros esfuerzos se vuelven a dirigir el *awareness* del paciente a la periferia de su existencia –por llamarla así– el lugar donde habitan los mecanismos que dan consistencia a su lectura del mundo.

Cuando el individuo logra darse cuenta de que el mundo que está a su frente es en gran medida una producción personal y que los hechos que le ocurren o teme devienen de actitudes, sentimientos y pensamientos que le pertenecen, recién se abre la posibilidad de re-experimentar la existencia.

De ahí en adelante la persona comenzará el viaje de reestructurar la relación entre forma y contenido de su identidad para permitir el crecimiento y manifestación de sus necesidades y potencialidades.

De alguna manera este apoyar la resistencia es el secreto de por qué en Gestalt focalizamos en el presente, en el aquí y ahora del encuentro terapéutico, pues es en él donde la gestalt fija de nuestro paciente se actúa en el proceso de crear el vínculo con el terapeuta.

Esta es la gran y maravillosa diferencia entre el vínculo terapéutico y cualquier otro: la posibilidad de explorar en el aquí y ahora lo que está ocurriendo entre los involucrados.

Sobre esto profundizaremos más adelante.

### ***Mecanismos como estilos de contacto.***

### ***La organización de los mecanismos en prevalentes y secundarios.***

### ***Los mecanismos en el vínculo terapéutico***

Teniendo más claro que los mecanismos de defensa son en realidad el “cómo” específico de la resistencia, y que de alguna manera representan las Fuerzas para la Preservación (Fp) de aquella, podemos avanzar hacia su descripción detallada.

También es menester que expliquemos su función “positiva”, pues al ser este un libro sobre psicoterapia es en cierta forma inevitable que profundicemos en sus aspectos limitadores, perdiendo en ese proceso de vista cómo estos

también hacen posible la existencia. Es en este último sentido que nos referimos a ellos como “estilos de contacto”.

Al provenir del modelo clínico focalizado en la lógica de la enfermedad la Psicología quedó atrapada en las mismas contradicciones del modelo médico.

La terapia gestáltica, junto con otras corrientes de la psicología contemporánea, han revertido este enfoque apoyándose más en una orientación hacia la lógica de la salud.

Desde esta perspectiva vemos a los así llamados mecanismos de defensa como una serie de recursos que son utilizados para preservar la vida y no como “malignos” oponentes que deben ser vencidos para conseguir la salud organísmica.

(Es necesario aclarar aquí que los mecanismos originalmente en terapia gestalt fueron descritos como evitaciones del contacto, este hecho fue luego corregido por la escuela de Cleveland y otros autores en diferentes partes del mundo).

En otras palabras, los mecanismos no son buenos o malos por sí mismos, para evaluarlos debemos comprender primero al servicio de qué estructura de personalidad están y cuáles son las consecuencias de su aplicación en la vida de esta persona en particular.

Todo esto ya lo hemos explicado en suficiente detalle en los párrafos anteriores en cuanto a las gestalt fijas por tanto veamos ahora una descripción sobre los mismos y sus posibilidades polares como agentes que tanto apoyan la continuidad del crecimiento como también lo limitan.

## ***Proyección***

Proyectar es el acto por el cual “colocamos” en el entorno algo que originalmente nos pertenece.

En su aspecto relacional, como función de contacto con el mundo, es el recurso que nos permite enriquecer la vida con nuestra obra creativa personal.

La realización de una tarea artística, la elaboración de una teoría, la planificación de un viaje vacacional o la construcción de la casa de nuestros sueños no sería posible sin la proyección.

Proyectar en su aspecto limitador es el acto por el cual desposeemos o alienamos una parte de nuestro ser depositándola, tanto como atribuyéndola al entorno.

La intensidad y rigidez de esta maniobra depende de varios factores

complejos, entre ellos y como veremos más adelante, del papel central que este mecanismo en particular ocupe en la constelación de mecanismos asociados para el mantenimiento de la ecuación personal (gestalt fija).

Debido a esto es necesario en la descripción de este mecanismo establecer una diferenciación operativa entre **proyección**, como mecanismo universal, **lo proyectado** como contenido de la misma y la posición de este mecanismo como **prevalente o secundario** en la estructura de personalidad.

La **proyección** obviamente se refiere al mecanismo común a toda la especie humana, **lo proyectado** nos habla de una persona en particular, y la posición del uso del mecanismo en la estructura o gestalt fija nos habla en este caso de un **estilo proyectivo**.

La importancia diagnóstica y estratégica de estas diferencias no puede dejar de ser subrayada y volveremos a ella más adelante cuando discutamos los estilos de contacto y los mecanismos prevalentes y secundarios.

## ***Introyección***

Introyectar es el acto por el cual tomamos algo que originalmente pertenecía al medio y lo introducimos en nuestro ser.

En su aspecto relacional, facilitador de la vida, es el recurso que utilizamos para poder alimentarnos en el plano físico, emocional, psicológico y espiritual.

Tanto cuando comemos, como cuando leemos un libro, debemos primero que nada introducir el material en nuestro organismo o nuestra mente para luego poder asimilarlo y a sus expensas crecer.

Lo mismo ocurre con el afecto y el cariño necesarios para vivir. Muchas veces encontramos en nuestra consulta personas que tienen bloqueada esta capacidad de “dejar” entrar el amor que necesitan.

Introyectar en su aspecto limitador es también introducir en nuestro ser algo que originalmente pertenecía al medio pero sin asimilarlo o digerirlo, con lo cual el material permanece “autónomo” en nuestro interior, ocupando un espacio en nuestra identidad que disminuye nuestra conciencia y nuestra libertad.

Los mandatos parentales y sociales y los prejuicios son buenos ejemplos de las consecuencias de la Introyección.

Muchas veces estos mandatos entran en conflicto con nuestros impulsos y necesidades generándose un “conflicto de intereses” intrasíquico. O sea la persona discute con sus voces internas sin saber a quién obedecer.

Las descripciones psicoanalíticas del llamado “Súper Yo” persecutorio son un buen ejemplo del sufrimiento que pueden generar estas estructuras o complejos autónomos como los llamaba Jung.

Estos dos mecanismos, Proyección e Introyección, están en realidad muy asociados pues muchas veces el contenido de una Introyección es proyectado como en el caso de los prejuicios raciales, o el de las fobias cuando un niño resuelve el conflicto de los mandatos parentales de ser “bueno” que se confrontan con su agresividad contra un hermanito causada por los celos, proyectando su rabia sobre un perro o un caballo.

En otras palabras, a veces presenciamos un verdadero “vaciamiento” de la personalidad del paciente por la suma de introyecciones y de las proyecciones resultantes del conflicto que generan los “introyectos” con partes del ser. Por un lado los introyectos ocupan espacio y por otro las proyecciones “vacían” a la persona.

Tal como lo hicimos en el caso de la Proyección también aquí es necesario establecer una diferencia entre el mecanismo universal de la **Introyección**, lo **introyectado o introyecto** y el lugar que dicho mecanismo ocupa como **prevalente o secundario** en el mantenimiento de la estructura de personalidad, siendo esto último lo que nos permitirá identificar un **estilo introyectivo**.

## ***Retroflexión***

Es el acto por el cual dirijo la energía de una acción que debería realizarse en y hacia el medio volviéndola hacia mi mismo.

En su aspecto relacional es la capacidad de autoobservación, de autoanálisis que nos permite convertirnos en personas responsables y maduras emocionalmente.

También representa la capacidad de ser concientes de nosotros mismos tanto como la posibilidad de postergar nuestras necesidades y deseos en función de las de otros, como ocurre en la paternidad y maternidad.

Sería impensable que alguien pudiese ser una buena madre, un buen padre o un buen servidor de la comunidad sin la capacidad de retroflectar.

Retroflectar en su aspecto limitador nos impide tanto dirigir y expresar nuestros sentimientos hacia el mundo y los demás como pedir aquello que necesitamos y deseamos.

En este sentido distinguimos dos tipos de retroflexión: 1) Hacerme a mí

mismo lo que me gustaría hacerle a los demás, y 2) Hacerme a mí mismo lo que me gustaría que los demás me hicieran.

Como se ve en ambos casos la energía de la acción creada por la necesidad o el sentimiento no alcanzan su destino verdadero volviéndose sobre su origen. En el primer caso un ejemplo típico es el de la rabia que en vez de dirigirse hacia el causante de nuestro sentimiento se vuelve sobre nosotros en forma de culpa.

En el segundo caso es nuestra necesidad de cariño, atención, ayuda, etc., la que no llega a destino, volviéndose sobre nosotros mismos en forma de autosuficiencia.

Es fácil intuir las diferentes experiencias que están, por decirlo de alguna manera, detrás de estas dos modalidades. En el primer caso parece ser central la matriz emocional que nos dice que no es seguro (posibilidad de retaliación, abandono, rechazo, etc.) expresar nuestras emociones fuertes con los demás. Parece claro que la persona no se siente muy segura de su valor en relación a las personas que le rodean (baja autoestima), lo cual lo sitúa en un espiral constante de auto postergación.

En el segundo caso el factor central parece ser la desconfianza en que los demás podrán proveernos de lo que necesitamos, lo que ha sido resuelto en el desarrollo de un argumento de vida autosuficiente.

Volveremos sobre esto con más detalle cuando estudiemos la retroflexión como mecanismo prevalente y la consiguiente constitución de un **estilo retroflectivo** de personalidad.

## ***Deflexión***

Deflectar es el acto por el cual impido el contacto con experiencias (relaciones, sentimientos, demandas, necesidades, etc.) tanto provenientes del medio externo como del interno.

En su aspecto relacional es la capacidad de descartar información para poder focalizar en algo que es de nuestro interés o que por su urgencia demanda nuestra atención.

Sin la capacidad de Deflectar jamás podríamos prestar atención a nada en particular pues nos veríamos invadidos por la enorme cantidad de información proveniente de nuestros sentidos y el medio.

Tampoco podríamos defendernos de material que no estamos disponibles a asimilar en un determinado momento. Los niños en sus fases de obstinación y negación son un buen ejemplo de la utilidad de la deflexión.

Deflectar en su polo limitador nos impide estar presentes en contacto con lo que está sucediendo en el aquí y ahora.

En este sentido se convierte en el mecanismo evitativo por excelencia, llevándonos en los casos extremos a una vida centrífuga y ansiosa.

En este caso también debemos separar el uso de la deflexión de su posición como mecanismo prevalente de una estructura de personalidad, constituyéndose entonces en un **estilo deflectivo** de estar en el mundo.

## ***Confluencia***

Confluir es el acto mediante el cual diluyo las fronteras o límites de mi persona para fundirme con los límites de otro, otros, o el medio que me rodea.

En su aspecto relacional es la confluencia la que permite sentirme parte de un grupo, una familia o la Naturaleza en general.

La capacidad de amar está indisolublemente unida a la capacidad de confluir.

La palabra confluir puede ser descompuesta como **co-fluir**, **cofundirse** o **confundirse** y podemos utilizar estas diferencias para catalogar tanto el aspecto positivo como limitador del mecanismo dependiendo de las circunstancias.

La capacidad de fluir con una situación es condición para poder entregarnos. El poder fundirnos en un abrazo o permitirnos estar confundidos luego de una intensa experiencia emocional también son ejemplos positivos del uso de la confluencia.

Entraremos en más detalles cuando veamos los mecanismos como prevalentes o secundarios.

Confluir en su aspecto limitador es la capacidad de diluir nuestra integridad al servicio de perdernos en el ambiente, tanto sea este una situación, un grupo, una institución, una ideología, una relación, etc.

La evitación de los conflictos, la responsabilidad, la intensidad de las relaciones, los desacuerdos, la discriminación o la manifestación de nuestra individualidad, parecen ser algunos de los temas centrales en la aplicación de la confluencia como mecanismo.

## ***Egotismo***

Representa la capacidad de sostener las fronteras de nuestra identidad frente a las circunstancias de nuestra vida.

Es, en su aspecto positivo, la habilidad para la autoafirmación y el mantenimiento de nuestra auto estima.

En su aspecto limitador se convierte en la incapacidad de reconocer nuestras limitaciones y errores, dejándonos en la posición de sostener “nuestras razones” aún frente a todas las evidencias en contrario.

Representa el individualismo a ultranza y la imposibilidad de percibir a los otros como “otros” y no como meras extensiones de nuestras necesidades.

No en vano este mecanismo fue descrito originalmente por Paul Goodman, anarquista, filósofo y escritor pionero de la terapia gestáltica, que identificó al egotismo como parte fundamental en la estructura de personalidad de hombres y mujeres en nuestra cultura salvajemente individualista.

## ***La organización de los mecanismos en prevalentes y secundarios***

Durante todos estos años de práctica terapéutica dentro del abordaje gestáltico comencé a percibir que existía en cada persona en particular una cierta forma de organización, de relación entre los mecanismos de defensa.

Si bien era claro para mí, que todos utilizábamos todos los mecanismos tanto en su aspecto relacional como limitador, también era cierto que algunos usábamos más unos que otros, y que aún dentro de ellos existía un cierto orden.

Si bien la comprensión de forma y contenido de nuestra identidad y su asimilación a la resistencia como guardiana de la estabilidad de esta relación me habían ayudado a lidiar estratégicamente con la resistencia, había otros aspectos que en la práctica terapéutica no aparecían iluminados por la comprensión teórica de la gestalt.

Si bien parte de este entramado solo puede comprenderse profundizando en los aspectos transferenciales y vinculares de cualquier proceso terapéutico, quiero aquí referirme más que nada a las estructuras de relación que fui descubriendo entre los mecanismos de defensa.

Pronto quedó claro para mí que la respuesta a las preguntas: ¿por qué algunos pacientes progresaban rápidamente en la terapia y otros no?, y ¿por qué algunas aproximaciones, intervenciones y técnicas servían con unos y otros no?, estaba en el mecanismo prevalente utilizado por el paciente para sostener su identidad.

Como ya lo hemos repetido hasta el cansancio en esta obra lo que nos diferencia no es el contenido de nuestras experiencias si no la forma que reaccionamos ante ellas.

Fui descubriendo que la forma en que las personas sostienen su “forma” de ser y estar en el mundo dependía básicamente de un complejo entramado de relaciones entre los mecanismos, donde uno ocupaba un cierto papel jerárquico y los otros se subordinaban a este para dar coherencia a la totalidad de la estructura y percepción del mundo.

Desde un punto de vista simple, cualquier terapeuta gestáltico sabe que la estrategia para lidiar con cada mecanismo es diferente.

Por tanto cuando nos encontramos con la proyección sabemos que el procedimiento correcto para trabajar con ella consiste en devolver lo proyectado al lugar donde se originó, o sea la psiquis del paciente.

Del mismo modo sabemos que los introyectos deben ser devueltos al medio de origen o “internamente” confrontados y agredidos para su posterior

digestión.

Para trabajar con una retroflexión sabemos que debemos ayudar al paciente a culminar la acción en su resolución en el medio, tanto sea volcar su energía o manifestar una necesidad.

Trabajar con la deflexión, la confluencia o el egotismo también representan desafíos particulares y diferenciados, en el área de ayudar a los pacientes a focalizar en la experiencia presente, arriesgarse a la exposición o entregarse y soltar el control respectivamente.

Si además adherimos a una escuela de terapia gestalt que considera como central el concepto estratégico y ético de respetar y apoyar la resistencia como eje de la terapia, tendremos varios elementos para enfrentar con suceso el encuentro terapéutico.

Si sumamos a todo esto que la actividad principal de la terapia debe ser focalizar en el aquí y ahora de la interacción entre terapeuta y paciente ya que es allí que las formas y contenidos del último emergerán con la suficiente claridad como para ser examinados, estaremos en óptimas condiciones para tener éxito en nuestra tarea.

En nuestra escuela también postulamos que no debemos forzar la resistencia y más que nada debemos ayudar al paciente a tomar contacto con cómo se resiste, o sea que logre descubrir el secreto de sus patrones repetitivos.

Sin embargo y justamente al aplicar estos preceptos me encontré con algunos otros elementos que era necesario tener en cuenta para alcanzar los objetivos terapéuticos.

Centrándonos en los mecanismos de defensa y más allá de las estrategias y formas de trabajo con cada uno de ellos aparecía la cuestión de ¿por qué era tan “simple” trabajar la proyección con algunos pacientes y con otros casi imposible?

Del mismo modo ¿por qué con algunos pacientes la terapia se convertía en un interminable proceso de identificar introyectos que luego de ser expulsados volvían a ser sustituidos por otros?

**Estas y otras muchas experiencias me llevaron a percibir que los mecanismos estaban organizados de tal forma que en la identidad de una persona uno de ellos adquiere un papel jerárquico predominante y los demás un papel subordinado, de tal manera que podríamos hablar de estilos proyectivo, introyectivo, retroflectivo, etc.**

Y dado que este mecanismo es el que regula la experiencia de la persona y por tanto el que se pone en juego en el contacto con el mundo y con el terapeuta, en terapia pasó a ser de fundamental importancia para mí, la identificación

temprana de esta organización que también he dado en llamar mecanismo prevalente y mecanismos secundarios.

Veamos algunos ejemplos para clarificar este punto.

### ***Estilo Retroflectivo***

Supongamos que el paciente a nuestro frente utiliza según nuestra definición un estilo retroflectivo, esto quiere decir que la retroflexión es el mecanismo principal que da consistencia a su forma de percibir y percibirse en el mundo.

Cuando en una de las sesiones nos cuenta una más de sus historias de auto postergación a favor de demandas externas podemos comprender con claridad la estructuración de sus mecanismos.

En principio detectamos el uso de la proyección, en este caso en particular el contenido de la proyección está pautado por “el niño abandonado” que alguna vez fue y que invariablemente deposita en ciertas personalidades “carentes” con las que se encuentra en su vida.

También parte de la proyección está siendo utilizada para colocar en la situación el introyecto base de su existencia que dice que “nunca habrá lugar en el mundo para sus necesidades”.

En este punto podemos ver tanto a la Proyección como a la Introyección actuando juntas al servicio de la distorsión del momento presente, convirtiendo la situación en un como sí del pasado que nuestro paciente experimenta como su única posibilidad.

El siguiente paso sería ver como nuestro individuo confluye con las necesidades ajenas y posterga las propias y luego pasaríamos a percibir como defleca otras posibilidades ofrecidas por el medio y la situación para mantener fija su estructura y las respuestas asociadas.

Por último podríamos dar lugar al egotismo, observando como nuestro paciente cuando es desafiado por alguna circunstancia a abrirse y permitirse recibir algo de nutrición se niega activamente a hacerlo acompañando todo esto con justificaciones y racionalizaciones.

Sin embargo podemos ver con claridad que el mecanismo que sustenta todo esto y le da coherencia sigue siendo la retroflexión.

Es decir que si desafiáramos la proyección y nuestro paciente pudiera reconocer el patrón de las personalidades que constela a su alrededor y lo repetitivo del vínculo, y si además llegamos a identificar el introyecto emocional

que sustenta su evaluación sobre sus posibilidades de recibir nutrición afectiva, más la conciencia de que no es casualidad el hecho de que siempre las necesidades de los otros son más importantes que las propias (confluencia) y que todas las veces que se le han ofrecido oportunidades las ha rechazado (egotismo y deflexión), aún estaríamos enfrentados al hecho de que si el paciente no se arriesga a “deshacer” la retroflexión jamás podrá comprobar todo esto por su propia experiencia.

De hecho la respuesta adaptativa y creativa de este paciente frente a sus experiencias de carencia y abandono fue principalmente el uso de la retroflexión. O sea la capacidad de hacerse cargo de sí mismo.

A pesar de los enormes costos emocionales y de autoestima esta respuesta retroflectiva fue altamente exitosa y lo salvó de males mayores. Le permitió “desprenderse” de su abandono colocándolo en otros, evitar la confirmación del mensaje de su introyecto fundamental al nunca exponer su vulnerabilidad ni sus deseos, generar esperanza en que algún día podrían las cosas cambiar a través de darle a los demás lo que no se expone a pedir para sí, recuperar el “poder” al sentir que podía modificar la situación de otros y no sentirse impotente como originalmente le sucedió cuando en edad temprana perdió a su padre, tener un lugar de máxima importancia para los demás lo que le sirvió para poner un bálsamo en sus heridas de autoestima, etc.

Este “envase” o gestalt fija esta sustentado en la capacidad de retroflectar.

Como veremos más adelante, cuando veamos el ciclo de la energía o del contacto, la retroflexión no bloquea el “darse cuenta”, por el contrario el estilo retroflectivo aumenta la capacidad de ser conciente de nosotros mismos.

Aunque volveremos sobre esto, en terapia gestalt (y quizás en todo proceso terapéutico verdadero) podemos distinguir dos momentos bien diferenciados: 1) un tiempo en que nos dedicamos a descubrir “lo que es”, o sea focalizamos en el cómo y el para qué este paciente en particular construye su mundo y la vida que vive dentro de él, utilizando básicamente el darse cuenta para descubrir los patrones repetitivos y su sentido, para luego: 2) explorar alternativas de transformación de esas mismas estructuras.

Ambos momentos requieren estrategias e intervenciones diferentes, aunque sea cierto que en algunos momentos se expresen yuxtapuestos, cada uno sigue un ciclo claramente delineable.

Dicho todo esto como introducción a lo que ocurrió con este paciente que describía anteriormente, pues de hecho en el primer período de la terapia progresó

rápida –como generalmente ocurre con los estilos retroflectivos– sin embargo fue en la segunda parte de la terapia, en la fase de transformación donde nos encontramos con las mayores dificultades.

No tuvo problemas para darse cuenta de sus proyecciones, ni de la falacia de seguir viviendo sometido a los dictados de sus introyectos, también adquirió rápida conciencia de cómo deflextaba cuando se le ofrecía ayuda, así como siempre estaba atento a las necesidades de los otros (confluencia), pero cuando llegó el momento de “correrse” de ese lugar expresando sus necesidades, poniendo límites a los reclamos ajenos etc., aparecieron sus mayores dificultades.

Pues al llegar a ese punto nos teníamos que enfrentar con la retroflexión como verdadera guardiana y sustentadora de la gestalt fija del paciente.

En otras palabras fue relativamente simple frustrar los otros mecanismos pero al llegar a este entramos en el clásico “impasse” terapéutico.

Si bien esta fase de impasse es universal cada vez que nos abocamos al momento terapéutico de la transformación de la estructura (gestalt fija), también es verdad que dependiendo del mecanismo la dificultad requiere de diferentes estrategias.

La organización de los mecanismos secundarios –por tanto quedó en evidencia– así como también lo fue el prevalente.

El núcleo abandónico, la vulnerabilidad, el dolor, la baja autoestima de nuestro paciente –o sea el contenido de su gestalt fija– quedarían expuestos al deshacer la retroflexión.

Su ecuación personal se vería transformada solo si lográbamos que –por ejemplo– se animara a pedir lo que necesitaba.

La graduación de estos experimentos –primero en la seguridad del consultorio– y luego fuera en su estructura de relaciones, fue permitiendo una experiencia conciente tanto de su resistencia, como de su posibilidad de recibir una respuesta curativa.

Esto le permitió ir modificando de a poco su matriz emocional, mientras recorríamos el camino de “aflojar” su retroflexión.

Este punto nos permite reconocer que el trabajo de transformación nunca se realiza destruyendo o agrediendo al mecanismo prevalente –pues como veíamos antes es este el que asegura la forma que contiene la identidad de la persona– si no modificando su uso, algo así como flexibilizando su función para que permita que las experiencias curativas alcancen el núcleo fundamental de la matriz emocional que contienen.

Terminar una terapia en ese sentido es haber alcanzado una nueva relación

entre forma y contenido de la identidad, o sea una nueva relación que permita la continuidad del crecimiento, una nueva ecuación entre la organización de los mecanismos y la matriz emocional.

Cuando una persona termina una terapia –tomando como ejemplo a la retroflexión como mecanismo prevalente– no es que ha dejado de retroflectar o de usar ese mecanismo para sustentarse –si no que ha aprendido a usarla a favor de su crecimiento.

Continuemos con los ejemplos.

### ***Estilo Confluyente***

Una persona consulta en terapia por una dificultad para dar su último examen.

Pronto queda claro en el transcurso del proceso que esta no es la única “materia pendiente” que le queda, avanzado en los treinta años, nuestro paciente tampoco consigue asumir el compromiso matrimonial con una relación de larga data ni concluir la relación.

Poco tiempo después también nos enteramos que mantiene otra relación, que siendo antigua y a pesar de que le genera culpa, tampoco consigue dejar a pesar de que es un vínculo sin compromiso por ambas partes.

En su trabajo ha rechazado un par de oportunidades importantísimas de ascender y asumir nuevas responsabilidades, interrogado al respecto dice tener miedo a fallar y decepcionar a los demás.

Bien, sólo en estos tres hechos comenzamos a ver como se delinea un patrón repetitivo, una gestalt fija.

En otras palabras, la situación de indecisión o estancamiento se repite en todos los niveles de su vida.

Cuando trabajamos con él dice que no quiere lastimar a ninguna de las dos mujeres, y que su principal dilema con respecto a recibirse es no ser capaz de cumplir con las expectativas de sus futuros clientes.

Al explorar estas proyecciones encontramos un contenido fijo, el temor a decepcionar a los demás. Podríamos levantar la hipótesis de que el paciente evita exponerse a introyectos de autoexigencia muy persecutorios al no exponerse a situaciones que lo colocaran en posición de experimentarlos, como recibirse, casarse y tener hijos, etc.

Entonces la deflexión sistemática de estas situaciones cobraría un sentido coherente con la mencionada actitud defensiva.

Sin embargo, si ese fuera el caso y solo en el plano de las hipótesis, sería muy probable que la retroflexión que utiliza para “contener” su energía para que esta no culmine en las acciones concretas de recibirse, casarse, decir lo que siente, etc., se volvería sobre sí mismo en forma de culpa intensa con fuertes sentimientos de fracaso e inadecuación, cosa que no ocurre.

Nuestro paciente parece vivir su vida con ligeras cargas de culpa con respecto a los demás, sí parece que lo que le molesta está más referido a una culpa ontológica, existencial, la vaga sensación de estarse traicionando a sí mismo.

Cuando profundizamos en la proyección orientados por la pregunta para qué precisa agradar y no “lastimar” a los demás queda claro que el paciente teme las pérdidas, las separaciones y la posibilidad del fracaso o el rechazo, inherentes a la vida adulta. Percibimos que la estrategia general del paciente es no crecer, no diferenciarse para evitar las consecuencias de esos actos.

A pesar de que el paciente utiliza la retroflexión para no expresar sus verdaderas emociones o necesidades, esta está al servicio de poder confluir con las circunstancias para evitar la diferenciación.

En otras palabras nuestro paciente retrofecta, proyecta, etc., para poder confluir.

Este “argumento adolescente” es, el que al ser confrontado, nos hará entrar en impasse terapéutico.

Nuestro paciente nos cuenta en un momento que con su novia ya habían pasado por una ruptura temporal, y que esta se había dado debido a la confesión de su compañera de haberse sentido atraída por otra persona durante un período de tiempo en que él debió ausentarse del país por razones laborales.

A pesar de que no hubo infidelidad de hecho y de lo honesto del planteamiento, nuestro paciente, con mucho alivio de su parte, había aprovechado para separarse pues en realidad no estaba feliz con el vínculo, aunque nunca se había atrevido a comunicárselo.

Por supuesto el salió intacto de la situación quedando su novia como portadora de la culpa de la separación. Sin embargo nunca fue claro en cuanto a la terminación definitiva de la relación, dejando sutilmente una puerta abierta para el retorno.

Nuevamente el patrón de no definición, de no separación, de retroflectar (ocultamiento de sus verdaderos sentimientos) para seguir confluyendo.

La actitud infantil que lo lleva a querer siempre quedar bien frente a los demás y nunca ser él el que abandona o provoca una separación nos vuelve a

confirmar la estrategia de evitación del crecimiento, de la adultez.

En la proyección de no “querer lastimar a nadie” solo se oculta el miedo a la ruptura, a los intensos sentimientos de rabia, desilusión y amargura que conllevan una separación.

El paciente quiere quedarse con todo, no perder nada, ser querido por todos, que nadie se enoje con él, pero para eso debe condenarse a sí mismo a la eterna indefinición.

Obviamente que en esta configuración hay elementos psicodinámicos a ser explorados, como por ejemplo el vínculo de este paciente con su madre como posible modelo inicial de su conflictiva, etc.

Pero estos aspectos se refieren al contenido de la gestalt fija no a su forma, el paciente ha desarrollado un estilo confluyente para lidiar con las circunstancias de su vida, la solución que ha encontrado se apoya en evitar el crecimiento, la madurez emocional y para ello debe estructurar una estrategia basada en la confluencia.

Tal como lo esperábamos, comenzamos el impasse cuando desafiamos la confluencia y nuestro paciente entró en contacto con la necesidad de clarificar su vida y definirse.

Allí fue donde sus miedos afloraron y nos dieron la oportunidad de iluminar la matriz emocional contenida en su estilo confluyente.

### ***Estilo Proyectivo***

El “novio celoso” ha sido en los últimos años el mejor ejemplo de este estilo que he utilizado en innumerables clases en diferentes ámbitos. El paciente que siempre encuentra que su novia tiene algo que ocultarle, que la interroga hasta el cansancio sin nunca quedar satisfecho por las explicaciones, que acaba ahogando a la persona que tiene a su lado y que cuando esta, harta de la persecución decide abandonarlo, siente la confirmación de sus sospechas en un círculo vicioso interminable, resulta ser un buen ejemplo de este patrón basado en la proyección.

Obviamente este no es el único estereotipo que da cuenta del estilo proyectivo, pero sí es un buen ejemplo ilustrativo.

La dinámica interna a la que responde esta forma también es compleja y variada pero la respuesta proyectiva y controladora es típica del estilo que mencionamos.

La necesidad de mantener fuera de sí a los elementos conflictivos de su

mundo intrasíquico y la resistencia tenaz a volver a apropiarse de ellos es la marca de fábrica de este estilo.

Por tanto aquí no estamos hablando meramente de proyección si no que de la intención de proyectar como forma de relación con el mundo.

La desconfianza básica en los vínculos, en la propia valía, y cierta incapacidad para elaborar la ambivalencia de sentimientos en las relaciones íntimas son algunas de las dificultades que presentan las personas que han recurrido a este estilo.

Como veremos más adelante estas serán por cierto las dificultades que encontraremos en los aspectos transferenciales durante la terapia.

### ***Estilo Introyectivo***

Nos encontramos en terapia con personas que parecen drenar nuestra energía vital sin que haya un verdadero usufructo de la misma en términos de su crecimiento.

El paciente está siempre preguntando, siempre consultando o esperando pasivamente ser alimentado por la “sabiduría” del terapeuta, sin utilizarla en beneficio de su transformación, manteniendo una actitud de permanente necesidad.

Al ser explorado este comportamiento, queda al descubierto un patrón de relación centrado en la dependencia del paciente de otras personas significativas para él.

Pedir consejo, contar sus problemas a “todo el mundo”, mostrarse incapaz para resolver conflictos, etc., son algunas de las estrategias de este tipo de personas.

En otras palabras, el abrirse y mostrar su mundo interno no es un acto de intimidad y compromiso en la búsqueda genuina de recursos para lograr el cambio y la transformación de sus vidas, si no una mera estrategia para alcanzar la “simbiosis” con los otros.

Es claro que esta forma de ser y estar en el mundo obliga a la persona a confluir con el mundo pero su estrategia fundamental está basada en Introyectar el mundo.

A diferencia del estilo confluyente que para mantener su posición está obligado a Introyectar, el introyector está obligado a confluir y a vivir en un cierto estado de confusión interna.

La persona confluyente evita dar sus opiniones para poder seguir en

confluencia usando, como hemos visto la retroflexión, mientras que el “introyector” evita selectivamente el tener sus opiniones para de esa manera no ser responsable por ellas ni por su vida.

El introyector se defiende tanto del *awareness* como del contacto y esta es la razón por la cual de nada sirve con él la estrategia de identificar los introyectos pues siempre los vuelve a sustituir por otros.

En este caso como en los anteriores la única estrategia viable es “iluminar” el mecanismo prevalente y la estrategia que deviene de él.

Es claro que esta actitud puede ser natural en la vida de un adolescente pero nos estamos refiriendo aquí a la presencia de esta “forma” en la vida de pacientes “adultos” en términos cronológicos.

### ***Estilo Egotista***

Si bien el egotismo es un mecanismo presente en todas las estructuras que hemos descrito, en cuanto podemos identificar este mecanismo en la resistencia que todos levantamos cuando se trata de modificar la identidad, el estilo egotista de ser está centrado en mantener el control y el poder centrado en el “ego”.

La persona a pesar de ser conciente de sus errores y de las consecuencias de los mismos –para tomar un ejemplo típico de la postura “egotista”– prefiere la autoafirmación e imposición de sus puntos de vista “a cualquier costo” antes que flexibilizar, aunque sea un poco, su posición.

Las personalidades autoritarias y exitosas en nuestra cultura son un buen ejemplo de este estilo.

Nuestra cultura “exitista” con el respaldo de poder y admiración a este tipo de personalidades, parece “reforzar” este estilo de ser, al dificultar el acceso a la vulnerabilidad de las personas que lo desarrollan.

El considerar nuestra maravillosa fragilidad –portal a nuestra humanidad– como una debilidad o una falla, es uno de los introyectos fundamentales en estos pacientes.

Si bien parecen no utilizar la retroflexión pues siempre culminan sus acciones dirigiendo su energía hacia el medio –o por decirlo en forma más apropiada– hacia el objetivo que se han trazado, sí retroflectan sus más íntimas necesidades para no “sentirse” expuestos en su vulnerabilidad.

No son confluentes más que como una concesión momentánea en la procura de sus metas.

Proyectan su fragilidad en otros y actúan con estos con la misma actitud

impiedosa con la cual se relacionan –en esta área– consigo mismos.

El egotista siente como una amenaza terrible el mostrar su “lado incompetente” y cada vez se apoya más en sus habilidades, centrando su mundo de relaciones en la competencia y la lucha por el poder.

En su campo subjetivo de relaciones solo hay lugar para la subordinación o la confrontación.

El “campo” de su vida se va volviendo “árido” y solitario y suele ser –a menos que algún acontecimiento traumático lo ponga en contacto con la ilusión de poder que persigue– que solo en la ancianidad descubra el peso enorme de sus errores.

Algunos ni así consiguen aprender, aferrados hasta el final a sus “razones”, se despiden de la vida sin jamás haberse dejado tocar por la ternura o el amor.

La gerontocracia en el poder es un buen ejemplo de este estilo.

## ***Estilo Deflectivo***

Usar la deflexión como mecanismo prevalente en la organización del campo experiencial implica una intencionalidad de fuga del momento presente. La persona en esta situación precisa evitar los espacios en “blanco”, los instantes donde el contacto con sus sensaciones o sentimientos pudiera producirse. Las estrategias asociadas a esta necesidad varían desde hablar incansablemente, cambiar de tema, evitar el contacto visual, hiperactividad, uso compulsivo de celulares, computadoras, relaciones, compras, actividades físicas, etc. El gran territorio comprendido por las adicciones al trabajo y la persecución de logros materiales como objetivo de vida, también merecen ser incluidos como consecuencia de esta estructura de personalidad.

Este estilo de vida centrífugo está motivado por el temor a tomar contacto con sensaciones y sentimientos no elaborados, probablemente pérdidas, abusos o situaciones culpógenas que no pudieron ser enfrentadas en el momento que ocurrieron.

Estar presentes requiere que aquello que es esencia en nosotros, se haga existencia, es decir, se manifieste en el aquí y ahora de nuestras relaciones. Esta es la definición de presencia, el lugar y el momento en que nuestra Esencia se expresa en la Existencia.

Estar presente es entonces un desafío a nuestra capacidad de exponernos, de mostrarnos tal cual somos, no solo frente a los otros (que son el gran espejo en

el que nos miramos) sino frente a nosotros mismos. Aquello que queremos ocultarnos es lo mismo que queremos ocultarles a los demás.

Y en realidad no hay donde ocultarse de uno mismo, por tanto la actividad de huida constante genera un gran desgaste, ansiedad, imposibilidad de disfrutar, de comprometerse con vínculos de largo término, etc. La vida se convierte para alguien en esta configuración en un viaje permanente a ninguna parte, las estaciones de parada como el matrimonio, las amistades, la familia, pasan al fondo, pues lo importante es mantenerse en el tren en movimiento.

Esta forma de vida provisoria, tiene consecuencias que confirman la necesidad de continuar huyendo, pues el temor a las pérdidas se confirma en cada ruptura emocional provocada por la falta de presencia de quien lleva este estilo.

La dificultad para estar presente impide que el paciente pueda elaborar sus pérdidas y reconocer cómo participa en ellas.

En un plano más profundo muchas veces encontramos una razón de índole ontológica en el estilo defectivo, como si el andar de puntas de pie por la vida salvase a quién lo hace de “mojarse” en ella.

La resistencia a aceptar plenamente el dolor y las frustraciones que conlleva la existencia tiene como consecuencia una evitación genérica de la Vida.

Sin la aceptación del dolor no habrá posibilidades de experimentar la alegría.

De hecho establecer un vínculo terapéutico con alguien con este estilo es un desafío que requiere de nosotros una estrategia definida.

Sobre ella hablaremos en el próximo ítem que se refiere a los mecanismos en el vínculo terapéutico.

## ***Los mecanismos en el vínculo terapéutico***

Si bien debemos esperar para profundizar en el concepto de transferencia y contra transferencia hasta el próximo capítulo, por razones didácticas y de comprensión del material expuesto en este libro es necesario abordar ahora el cómo se expresan estos estilos que hemos descrito, en el proceso terapéutico.

Dado que los mecanismos tanto prevalentes como secundarios se ponen en juego en los vínculos y es solo a través de ellos que pueden ser experimentados y evaluados, la relación terapéutica es el ámbito ideal para realizar esta tarea.

No solo por su valor “diagnóstico” sino porque gran parte de la estrategia terapéutica “correcta” depende de la comprensión última de la organización de los mecanismos.

Este ejercicio no es de manera alguna un ejercicio meramente intelectual y mucho menos un obstáculo al contacto entre paciente y terapeuta. Menos aún representa una reducción a la espontánea acción del terapeuta en la construcción de un vínculo de confianza y entrega con su paciente.

Como ya hemos visto, los mecanismos no se expresan en un espacio etéreo e intrasíquico, muy por el contrario se “sienten” en y mediante el vínculo que se establece con el paciente.

Es a este nivel a veces sutil de la sensación, al que me quiero referir ahora, especialmente a su valor diagnóstico en cuanto a la estructura de los mecanismos a la que venimos haciendo referencia. En otras palabras, los mecanismos, una vez puestos en juego dentro de una relación, se “hacen sentir” de una cierta forma que les es característica. Generan –por decirlo así– un campo experiencial alrededor de sí, una cierta atmósfera relacional que es perceptible para el terapeuta entrenado.

En realidad es perceptible para todo el mundo, pues cada persona genera en torno de sí una cierta atmósfera, un cierto clima. En términos más gestálticos diríamos que cada individuo construye un campo sensible a su alrededor que, entre otras cosas, condiciona las respuestas del medio a su personalidad.

Es a este campo que quiero dirigir mi atención ahora, pues este se mueve en el área subjetiva sutil al que raramente prestamos atención en nuestras relaciones cotidianas. En parte por los introyectos sociales de respeto al otro, en parte por el énfasis cultural en las áreas cognitivas de las relaciones y nuestra falta de costumbre y adiestramiento atencional hacia las áreas más inconscientes de

nuestra experiencia emocional.

En otras palabras, más allá del factor contra transferencial subjetivo, o sea lo que esta (contra transferencia) pueda evocar en términos de memoria emocional en el terapeuta, existe una dimensión sensible que se mueve en el campo de la “objetividad sensorial”. Me refiero a objetividad sensorial como la capacidad universal que los seres humanos poseen de percibir el mundo de las relaciones a través de sus sentidos.

Si bien es claro que el objetivo de la terapia no es que el terapeuta se “dé cuenta” del estilo de sus pacientes, si no que estos logren tomar contacto con sus formas de organizar su campo perceptivo en relación a si mismos y el mundo, es de fundamental importancia que el terapeuta pueda darse cuenta de estos para ayudar a su paciente a reconocerlos en su propia experiencia en el momento adecuado para ello.

### ***El vínculo con el paciente de estilo Retroflectivo:***

El paciente retroreflector genera en torno de sí un campo de aislamiento, una sensación de distancia sutil que muchas veces parece ser contradictoria con su contracción al trabajo terapéutico.

Lo que en un principio parece entrega es en realidad autosuficiencia y control.

Con esto no estoy juzgando o etiquetando la conducta del paciente o sugerir que debería de ser otra, si no mostrando la dinámica de desconfianza, soledad y auto postergación que la sustenta.

A veces parece confuso el hecho de que el retroreflector hace contacto con su mundo interno y es capaz de grandes *insights*, pero es en el área del contacto con el terapeuta donde está el problema.

En otras palabras este campo que percibimos en la relación que va construyéndose con el terapeuta es el mismo que el paciente genera en su vínculo con los demás, de ahí el enorme valor terapéutico que tiene el focalizar en la forma que este paciente tiene de relacionarse con el terapeuta para ayudarlo a tomar contacto con su dinámica.

A veces nos da una sensación casi física de que este vive dentro de una burbuja inalcanzable.

Detalles como su preocupación por nosotros, culpa por ocupar un espacio que podría utilizar un pariente “más” necesitado de terapia, el traer sus propios pañuelos de papel para cuando llora, culpa por no progresar en la terapia, miedo

a aburrirnos, etc., son sintomáticos de este estilo.

### ***El vínculo con el paciente de estilo Confluyente:***

Una conversación agradable que nos desliza sutilmente hacia el sueño, un clima relajado y tranquilo, que a veces nos hace preguntarnos para que es que viene a terapia, una gran disponibilidad para cualquier cambio de horario, gran habilidad para percibir nuestros gustos particulares dentro del trabajo terapéutico y traer material asociado a esas áreas, son algunas de las características del paciente con estilo confluyente.

Esta sensación de fluidez, de ausencia de conflictos o rigidez puede llegar a ser hipnótica para el terapeuta.

Es como si el paciente se fuera acomodando a nosotros orientado por su búsqueda de aceptación.

Obviamente tampoco faltan la seducción y la exaltación de las virtudes del terapeuta como instrumentos para alcanzar la inclusión y evitar la separación que son ejes motivacionales de gran importancia dentro de este estilo.

Esta forma de desaparecer adaptándose (aparentemente) a las necesidades del otro y de esta forma también hacerse importante para el mismo, es la estrategia que podemos “iluminar” al centrarnos en el cómo esta persona crea su campo relacional en torno a él en su proceso de vincularse con nosotros en la terapia.

### ***El vínculo con el paciente de estilo Proyectivo:***

Sensaciones de inseguridad, a veces de miedo, el sentirnos controlados y observados por el paciente, son algunas de las “marcas de fábrica” de este estilo.

Otras veces somos inundados por sentimientos de culpa, de haber cometido un error en relación a este paciente, o de sentirnos inadecuados, mal vestidos, desprolijos o poco profesionales.

Un ámbito de tensión, una sensación de estar siendo evaluados o de tener que demostrar algo, ya sea nuestra competencia o valía personal y profesional, van creando un clima donde nos sentimos “presos”.

Muchas veces esto va unido a una intuición de la fragilidad que se esconde en el paciente, otras sentimos nuestra fragilidad expresada a través del miedo e inseguridad que prima en un vínculo como el que el paciente crea en torno a sí.

Algunas veces la idealización que utilizan algunas personas dentro de este

estilo nos coloca tan alto que sentimos el vértigo que implica el temor a la caída que en algún momento tendrá que ocurrir.

En fin, la gran dificultad con este estilo –debido al mecanismo en el que se sustenta– es ayudarlo a que se apropie de su responsabilidad en la creación de esta situación que acompaña a su vida y mundo de relaciones.

### ***El vínculo con el paciente de estilo Introyectivo:***

Un drenaje de energía –la nuestra– cansancio, aburrimiento, impotencia, a veces desesperación y muchas otras rabia, son las sensaciones que suelen rodear nuestro encuentro terapéutico con este estilo.

Cuando no nos damos cuenta de que estos sentimientos son parte del campo que acompaña a estas personas, podemos engancharnos en la culpa, y retroflectar nuestras sensaciones en relación al paciente, entrando, entonces –sin darnos– cuenta en el contra-juego que suelen establecer en sus vínculos de dependencia.

En otras palabras nos abocamos a alimentarlos con nuestras sugerencias e interpretaciones, nos encontramos a nosotros mismos dando consejos, tomando parte en algún conflicto externo que el paciente nos trae y que invariablemente no consigue resolver, etc.

Capturados en la contra transferencia corremos el riesgo de ser manipulados y literalmente tragados por la insaciable necesidad del paciente con este estilo, de ser sostenido por una figura de autoridad.

Este ciclo relacional tiene siempre el mismo fin: la frustración del terapeuta que ve todos sus esfuerzos hacerse “humo”.

El paciente no utiliza nunca la energía que recibe para crecer y volverse autónomo si no para establecer una relación cada vez más dependiente.

Si el terapeuta no utiliza estos datos en su valor diagnóstico– estratégico puede acabar “actuando” lo que la mayoría de la gente hace en relación a este tipo de personalidad, o sea enojarse, “rezongarlo”, amenazarlo, etc.

Como este tipo de relación refuerza la necesidad que a veces los terapeutas tienen de sentirse importantes más el posible “enganche” con las posturas de víctima que estos suelen esgrimir, el círculo vicioso de mutua frustración puede llevar a ambos –paciente y terapeuta– a repetir en la consulta el mismo drama que contiene la vida de aquel y por ende perderse la oportunidad de entrar en contacto con como esta persona construye sus vínculos en el aquí y ahora.

## ***El vínculo con el paciente con estilo Egotista:***

El vínculo con este estilo nos pone en situación de experimentar un campo de relación donde se nos hace difícil encontrar un espacio donde nuestro lugar este definido.

¡A veces nos encontramos “intentando” convencer al paciente de los beneficios de la terapia que el mismo eligió!

Otras veces nos encontramos atrapados en “sus” círculos interminables de racionalizaciones que siempre terminan en el mismo lugar: el paciente tiene la razón.

La sensación de que tenemos que demostrar que nuestro conocimiento tiene algún valor para él o ella, también es otra de las dinámicas que aparecen en la relación con este estilo.

Este *insight* por parte del terapeuta puede ayudarnos a entender de qué manera debe ser difícil para cualquiera ocupar un lugar en la vida de alguien tan autosuficiente.

La soberbia y el orgullo del paciente también pueden llevarnos a “actuar” en la consulta lo que seguramente fuera de esta, las personas que conviven con él deben hacer, expulsarlo de sus vidas.

Las defensas que esgrime producen tanto rechazo social que es difícil percibir la fragilidad y el miedo a la exposición que esconden.

Este riesgo lo puede correr también el terapeuta, que puede acabar cuestionándose para que una persona con tanto “éxito” precisa de una terapia.

O por el contrario el terapeuta puede sentirse intimidado por la personalidad del otro al ser tomado por sus sentimientos de inadecuación o desvalorización personal tendiendo entonces a confluir con su paciente proyectando sobre él sus necesidades de aprobación de una figura de autoridad.

En ambos casos la terapia queda inutilizada.

Nuevamente la estrategia adecuada es mostrarle al paciente como construye sus vínculos y las consecuencias que esto tiene para él.

## ***El vínculo con el paciente de estilo Deflectivo:***

El paciente deflector o con estilo deflectivo nos plantea un gran desafío: hacer contacto con él (o ella). Su postura deflectiva va asociada a una ansiedad genérica que suele contagiar a todos los que le rodean y nosotros,

contratransferencialmente hablando, no seremos ajenos a este efecto.

La modalidad de hablar constantemente, de incluirnos en su discurso como si hubiésemos estado allí en el momento de las circunstancias que relata, el cambio de foco constante, movimientos corporales que nos sugieren ansiedad, etc., son algunos de los indicadores de este estilo.

No es extraño que sentimientos de frustración, rabia o exasperación emerjan en quien se relaciona con estas personas, y el terapeuta puede sacar mucho provecho si presta atención a estas sensaciones en sí mismo durante el proceso de establecer un vínculo con su paciente defectivo.

Siendo la nuestra una aproximación terapéutica basada en la relación es crucial para nosotros lograr hacer contacto con nuestro paciente, y si bien todos los estilos tienen sus desafíos, este en particular nos plantea una dificultad desde el inicio: lograr que nos permita hacer una intervención.

Muchas veces cuando intentamos interrumpir el monólogo de estos pacientes se enojan, ante lo cual nos retraemos, esperando un mejor momento para hacernos oír, solo que con este tipo de estilos, muchas veces la paciencia por sí misma no nos ayuda.

Si hemos logrado identificar el mecanismo y este no es circunstancial a las primeras sesiones, donde la ansiedad es una respuesta natural, deberemos hacer foco en el mecanismo haciendo énfasis en el darse cuenta del paciente acerca de lo que está haciendo con esta “forma” de comunicación.

Sin que haya un *insight* sobre la intención de esta conducta nos perderemos en el interminable discurso de nuestro paciente.

El saber cuando interrumpir sin lastimar el vínculo en formación, el saber esperar el momento adecuado, el superar las sensaciones de frustración o enojo, o el sentirse inadecuados por que no están “trabajando” mientras esperan el instante para hacer la intervención que focalize en la deflexión, es el arte y el desafío que nos propone la situación contratransferencial de este paciente.

Podemos encontrarnos con otras presentaciones deflexivas que no sean tan evidentes, pero si prestamos atención nos daremos cuenta cuando la intención organizadora del campo relacional del paciente gira alrededor de la evitación del contacto.

La razón para hacer esto, para sostener un ser en el mundo evitativo, en general está asociada a los miedos a la pérdida, duelos no resueltos, depresión subyacente, traumas en relación a abusos (donde la deflexión se establece como disociación), y otras situaciones no elaboradas.

Parece ser que el paciente no ha encontrado mejor manera para lidiar con

estas experiencias que evitar el contacto con ellas.

El estar plenamente presente en sus relaciones los colocaría en situación de contactar y contactarse con el material evitado, por ende deben mantenerse de alguna manera en “otro mundo” para sostener esa defensa.

Esta forma de estar genera un círculo vicioso de situaciones no cerradas, generando un patrón de insatisfacción genérica en la vida.

Es por esto que más tarde o más temprano deberemos intervenir para interrumpir la repetición del mecanismo para llevar luz a la intencionalidad oculta tras el uso del mecanismo.

## ***Contacto y darse cuenta. Diferencias y semejanzas***

Antes de introducirnos de lleno en el Ciclo de la Experiencia y su descripción de las interrupciones, considero necesario profundizar en dos conceptos centrales de la Gestalt: Contacto y Darse Cuenta.

Ambos conceptos, además de tener un papel fundamental en la teoría y metodología gestáltica, han sido objeto de muchos malentendidos, tanto por parte de los profesionales como por legos en el área de la psicoterapia.

Cuando hablamos de Contacto en Gestalt nos referimos al punto de encuentro entre las fronteras del *self* (identidad individual) y el Medio en el que se encuentra.

El Contacto no es una opción, sin contacto con el medio en el que se desarrolla ningún ser sería capaz de sobrevivir.

Todos los seres vivos nos alimentamos de lo que no somos, o sea que debemos ir hacia el encuentro del mundo para poder obtener lo que precisamos para la continuidad de nuestras vidas. Luego de este movimiento todos, sin excepción, nos retiramos a digerir el alimento que hemos obtenido en nuestra interacción con el mundo.

Como resultado de esta digestión tendremos la integración o asimilación del nuevo material (alimento, experiencia nueva, etc.) a nuestra identidad, con lo cual es evidente que de una forma u otra el contacto y la consiguiente retirada nos llevan al crecimiento, el aprendizaje y la transformación de nuestras vidas.

Por esta razón el Ciclo al que hacemos referencia también ha recibido el nombre de Ciclo de Contacto y Retirada.

En otras palabras, cuando hablamos de Contacto estamos hablando del contacto con lo nuevo, con lo diferente, con lo que no conocemos y que luego de este encuentro habrá una retirada durante la cual se producirá la “digestión” o elaboración de la experiencia vivida y que ambas partes de este proceso garanten tanto nuestro crecimiento, como la continuidad de nuestras vidas.

Por esta razón Perls definía a las defensas como evitaciones del contacto, pues siguiendo la lógica de la definición del mismo, la mejor manera de evitar las consecuencias del crecimiento y la transformación, o del enfrentamiento con lo nuevo y desconocido, es evitar el contacto. Claro que evitar el contacto es paralizar la vida y su continuidad, pero como hemos visto, esta es la estrategia que todos utilizamos para intentar neutralizar los dolores y sufrimientos de la existencia

Al comprender el Contacto desde esta definición podemos comprender

por qué hacemos tanto énfasis en ayudar a nuestros pacientes a retomar el contacto con las experiencias que evitan, pues es allí donde sus vidas se han estancado.

Podemos también comprender que cuando hablamos de contacto no estamos hablando necesariamente de contacto físico. Podemos hacer el amor con alguien sin jamás haber hecho contacto con esa persona.

Solo hacemos contacto cuando somos capaces de entregarnos, de exponernos, de expresar nuestras necesidades, de decir nuestra verdad.

Hacer contacto requiere más del coraje de expresar nuestra vulnerabilidad que de ejercer nuestra fuerza. Hacer contacto no es manipular a alguien para que cumpla con nuestras necesidades, muy por el contrario es expresarlas y estar dispuesto a “negociar” honestamente con el otro el territorio común de nuestras posibilidades.

Es arriesgarnos al rechazo, es estar dispuestos a recibir un “no” a nuestros pedidos o a nuestros ofrecimientos, es en definitiva tener el coraje de aceptar nuestras limitaciones y las ajenas.

Podemos tocar el alma de alguien con tan solo una mirada, podemos “penetrarlo” con una palabra sin jamás haberlo tocado con una caricia.

También es importante comprender que no se puede vivir en Contacto, este es función, (como veremos más adelante representa la culminación del proceso Yang de la energía dirigida hacia la acción) de un ciclo en el que la Retirada (parte Ying de la energía dirigida hacia la asimilación) representa a la otra mitad imprescindible para la completud del proceso de estar vivos. Así como las mareas, hay un momento para acercarse y uno para alejarse, uno para la acción y otro para el descanso.

Del mismo modo se me hace necesario realizar algunas aclaraciones con respecto al Darse Cuenta y luego a las diferencias que existen entre este y el contacto.

La palabra viene de una traducción, no del todo feliz, de la palabra inglesa *awareness*. Esta última tiene más de un significado, puede ser interpretada como la capacidad para estar despierto o de ser conciente de algo, estar alerta, estar atento, etc., dependiendo del contexto de la frase en la que este contenida.

En castellano no tenemos una palabra que pueda reunir todos estos conceptos por ende la traducción que se le dio terminó siendo Darse Cuenta.

Para subsanar la vaguedad de este término y separarlo de la confusión con conceptos como “ser conciente”, “tener conciencia de”, y del mismísimo término de Conciencia, hemos buscado una definición que honre tanto su condición de

elemento teórico como su aspecto de instrumento terapéutico.

El Darse Cuenta es una cualidad de la Conciencia, representa la capacidad que esta última tiene de focalizarse sobre objetos (mundo externo) o áreas de la experiencia humana (mundo interno, subjetividad de las relaciones, pensamiento, fantasía, experiencia corporal, etc.).

En otras palabras la Conciencia es la pura posibilidad de ser concientes, el Darse Cuenta es la capacidad de focalizar la conciencia sobre un punto de nuestra experiencia en particular y de este modo tornar esa área conciente.

Debemos hacer una diferenciación más antes de continuar, pues el hecho de que nos demos cuenta de algo puede tener resultados diferentes.

Uno de ellos puede ser el llamado *insight*, o sea un reordenamiento de nuestra experiencia e identidad a través del encuentro con un nuevo núcleo de significado que antes no nos era accesible.

No es verdad que todo “darse cuenta” lleve a un *insight*, al menos no inmediatamente.

Puedo darme cuenta de que me siento ansioso en determinadas situaciones, sin embargo las implicancias y razones de esa ansiedad pueden seguir fuera de mi conciencia por un largo período. De hecho no podría modificar esta situación si primero no me diera cuenta que la estoy viviendo, una cosa lleva a la otra.

A partir de que me doy cuenta de mi ansiedad, esta y la situación en que se desarrolla ocupan el foco de mi atención, con lo cual cada vez me acerco más al *insight*, a la comprensión organísmica del proceso en que me veo involucrado.

Sin embargo tampoco el hecho de que se produzca un *insight* es garantía de que la ansiedad desaparezca o que mi responsabilidad en ella realmente me lleven a la transformación de lo que me aqueja.

Por ejemplo, un individuo a pesar de darse cuenta de que estaba muy ansioso al compartir el espacio laboral con una persona mayor que el, y de tener el *insight* de que esta le recuerda a su padre y por ende que está repitiendo alguna de las sensaciones que le daba estar con él cuando era niño, no ha dejado de sentir ansiedad.

Sin embargo ahora está libre el camino para “hacer” algo diferente, que sí produzca una transformación de su campo experiencial (pues hasta ese momento ha estado “dándose cuenta” de que esta en el “como si” la situación actual fuera la de su pasado).

Y es en este punto donde los conceptos de Contacto y Darse Cuenta entran en relación y pueden confundirse.

De hecho no puedo Darme Cuenta de nada si no entro en Contacto con algo. En otras palabras no puede haber conciencia sin haber contacto.

***Pero no todo contacto lleva a la conciencia, al menos no al mismo grado de conciencia, en el sentido en el que hemos hecho distinciones entre conciencia, darse cuenta e “insight”.***

Y para completar estas diferencias deberíamos establecer otro grado u otra dimensión de la conciencia que sería el darse cuenta de la transformación o de la integración de lo nuevo.

***En términos de la Conciencia, existe un “darse cuenta de lo que es”, un “insight sobre lo que es” y luego “un darse cuenta de lo nuevo”.***

***Cuando menciono el “darse cuenta de lo que es” estoy refiriéndome a la posibilidad de explorar mi ser y estar en el mundo en el momento presente.***

Volviendo al ejemplo de la ansiedad, nuestro paciente en cuestión pasó de sentirse extraño, con la vaga conciencia de algo perturbador en el vínculo con su compañero de trabajo a focalizar su conciencia (***darse cuenta***) en el fenómeno y descubrir que se sentía ansioso.

El terapeuta le invita a experimentar esta ansiedad, luego de un tiempo de “quedarse” con su ansiedad se da cuenta de que ese sentimiento le es familiar, ya lo ha experimentado antes y el recuerdo de su relación con su padre acompañando de intensos sentimientos aparece con claridad (*insight*).

Supongamos que este *insight* le permite al paciente asumir sentimientos tales como miedo, búsqueda de aprobación, rabia, etc., que están siendo proyectados sobre esta persona en su trabajo.

Ahora está en condiciones de hacer algo diferente, pero la mera conciencia de los hechos y de la subjetividad de la relación de su parte no alivian sus intensos síntomas de ansiedad.

El hecho de que tenga una relación de subordinación real con esa persona tampoco facilita las cosas, o sea cualquier movimiento que realice en relación al *insight* que ha tenido no tiene garantías de resultado a priori. Esto es lo que vuelve a la situación real y la saca del como sí del pasado.

Hasta el momento nos hemos estado moviendo en el campo de la ampliación de la conciencia, expandiendo el darse cuenta de la situación subjetiva de la persona, o sea nos hemos movido en el campo de “lo que es”.

Hemos simplemente iluminado con el darse cuenta una parte de la habitación que estaba oscura, esto ha posibilitado el *insight*, lo cual es muy importante pero no suficiente.

***Hasta aquí nuestro paciente se da cuenta de lo que le pasa y de cómo y***

***para que y hasta por que le pasa, pero aún no deja de pasarle.***

En términos del contacto ha hecho contacto con material de su *self*, ha recuperado, ha integrado áreas que estaban fuera de sí, ha iluminado un patrón, una gestalt abierta, pero aún no la ha cerrado.

Pues el cierre depende de un movimiento diferente de su parte en relación al medio en el que se mueve y no solamente de un movimiento de su *self* en relación a sí mismo. Si bien es claro que no podrá haber un segundo contacto sin el primero que llevó al *insight*.

Para hacer este segundo movimiento deberá realizar un tipo “diferente” de contacto, esto es, deberá de realizar algo para dejar de hacer lo que siempre ha hecho en relación a esta situación abierta (miedo, rabia, necesidad de aprobación de una figura de autoridad afectiva paterna, etc.).

Realizar este movimiento implica un riesgo, un no saber que va a ocurrir, exponerse a lo nuevo, en fin todo aquello que veíamos como atributo por definición del Contacto.

Es por esta razón que en el Ciclo tal como lo utilizo establezco una distinción entre Darse Cuenta I, Darse Cuenta II y Contacto.

A su vez esta diferencia la establezco en relación a dos momentos terapéuticos diferentes.

En mi experiencia distingo dos momentos claramente diferenciados en cualquier proceso terapéutico, un primer momento que se mueve en el área de lo que he denominado como “darse cuenta de lo que es”, o sea todo lo que es la iluminación del *self* y sus patrones y el *insight* que deviene de todo esto.

En este punto la terapia suele entrar en un Impasse o meseta terapéutica donde aparentemente no sucede nada nuevo durante un tiempo. Hasta que entramos en el segundo momento donde el paciente toma el riesgo de aplicar todo lo que ha aprendido sobre sí mismo y la vida a las situaciones inconclusas que le afectan. En este momento entrará en el Contacto tal como está descrito en el ciclo, o sea entrará en relación con lo desconocido.

De esta experiencia devendrá un Cierre y una Retirada, períodos durante los cuales ocurrirá la elaboración de lo nuevo hasta su conclusión en un nuevo “darse cuenta”. O debería decir un darse cuenta de lo nuevo, un darse cuenta de lo que ha cambiado, de lo que se ha transformado en él a partir de un nuevo movimiento.

A este darse cuenta lo he llamado “Darse Cuenta II” y está colocado antes de la Sensación pues obviamente el nuevo estado influirá en la forma como se siente de ahí en adelante.

Este darse cuenta asegura que el aprendizaje tenga un lugar en el proceso que el ciclo intenta espejar, que es ni más ni menos que el ciclo de la vida, donde el crecimiento y maduración a través de la experiencia deben tener su lugar.

En otras palabras no es cierto que después de haber pasado por el Contacto, el Cierre y la Retirada, simplemente lleguemos a una nueva sensación que proviene de un espacio fértil y vacío, las nuevas sensaciones estarán organizadas jerárquicamente en relación con las gestalten emergentes en la nueva organización del campo que deviene del aprendizaje de cierre de nuestras gestalts inconclusas.

O sea hay un nuevo Darme Cuenta de mi mismo, que cambia mi forma de percibir el mundo y de percibirme dentro de él, por tanto mis sensaciones estarán subordinadas a este cambio y el ciclo debe reflejar esta realidad.

De hecho también deberíamos, lo que es imposible manejándonos con dos planos para describir la realidad como lo hacemos en un libro, de abrir un ciclo de contacto, cierre, retirada y nuevo darse cuenta en cada uno de los momentos en que usamos el Darse Cuenta I para iluminar la estructura del *self* durante el primer momento de la terapia. Pues no es posible darse cuenta de algo sin hacer contacto con ese algo.

En el caso de nuestro paciente podríamos hacer un ciclo a partir del contacto con la ansiedad y otro luego del contacto con las memorias afectivas del padre.

Por fin cerraríamos con el Contacto final cuando pudo cambiar su relación concreta y actual con su jefe, movimiento que le permitió una modificación profunda de su autoestima y confianza en sí mismo.

Allí veríamos el Darse Cuenta II en acción posibilitando una nueva existencia a expensas de la digestión de la experiencia luego del Contacto.

## ***Defensas como evitaciones del contacto y como evitación del darse cuenta***

Las diferencias en la concepción de las defensas como siendo dirigidas a la evitación del contacto o a el darse cuenta, ya estaba en el inicio de la Gestalt en las posturas de Perls y de Goodman.

Este último hizo referencia a las defensas contra el *awareness* (darse cuenta) mientras que Perls hizo lo propio en relación al contacto. De hecho es bien diferente evitar el contacto como estilo defensivo que evitar el darse cuenta.

***Cuando me doy cuenta de lo que me pasa y evito el pasar a la acción para cerrar una situación inconclusa estoy evitando o defendiéndome del Contacto.***

***Sin embargo cuando evito darme cuenta de lo que me pasa como estrategia defensiva, estoy evitando el Darse Cuenta.***

Ambos tipos de defensa son claramente diferentes tanto en actitud como en consecuencias.

Del punto de vista de la terapia también marcan momentos diferentes en la relación terapeuta-paciente. Cuando nuestro paciente no quiere darse cuenta de lo que le pasa esta evitando la responsabilidad sobre lo que le sucede, por la sencilla razón de que el mero darse cuenta de lo que nos pasa nos hace responsables de los acontecimientos de nuestra vida.

Ya no podemos hablar de lo que nos pasa o nos hacen, tenemos que referirnos **a lo que nos hacemos o nos dejamos hacer** y ese suele ser un paso difícil y duro para todos nosotros.

En la relación terapéutica representa un antes y un después, marca el fin de la resistencia a la terapia y el comienzo de la resistencia al propio cambio. Marca el comienzo de una “alianza terapéutica” donde ambos tenemos un mismo fin. Señala el fin de la resistencia contra el terapeuta abriendo las puertas a uno de los períodos más fructíferos del proceso.

De cualquier manera todo esto puede sumarse a la confusión anterior en cuanto a las diferencias entre darse cuenta y contacto.

Cuando alguien quiere evitar el darse cuenta de su situación debe por fuerza evitar el contacto consigo mismo, o sea evitar el contacto con partes de su *self*.

Por ende podríamos resumir a las defensas como evitaciones del contacto, sin embargo y tal como lo señalábamos más arriba, si no hiciéramos esta distinción no honraríamos la enorme diferencia que existe en trabajar con alguien que se defiende del darse cuenta y alguien que aún esta en el Impasse intentando hacer contacto con lo que teme. Por otra parte en el caso de las defensas contra el *awareness* la evitación del contacto es secundaria a la intención primaria de evitar el darse cuenta, pues lo que la persona desea evitar son las consecuencias de la responsabilidad sobre su vida.

Manteniendo esta distinción entonces se hace necesario clasificar o agrupar a los mecanismos tal como los hemos descrito de una manera diferente en tanto son pasibles de ser utilizados para evitar el darse cuenta o el contacto.

A pesar de que en el Ciclo los hemos colocado en el orden que nos parece más apropiado para la interrupción correspondiente, aquí los agruparemos por su capacidad de evitar con mayor eficiencia uno de los dos tipos de experiencia descritos.

Por tanto consideramos que además de la Proyección, también debemos considerar a la Introyección, la Deflexión y hasta la Confluencia como mecanismos hábiles –por sus características– para la evitación del *awareness*.

Mientras que si bien estos que hemos mencionado también son eficientes en la evitación del contacto, consideramos que la Retroflexión y el Egotismo dan más cuenta de la misma en cuanto a la cualidad conciente de la imposibilidad y la negativa a realizar contacto.

Los primeros cuatro mecanismos implican por su propia forma un cierto grado de disminución (o como en el caso de la Proyección una franca oposición) de la conciencia de si mismos dentro de una situación dada.

En cambio tanto la Retroflexión como el Egotismo encierran –por decirlo de alguna manera– un exceso de auto conciencia.

El primero más centrado en los miedos y las consecuencias sobre los propios actos y el segundo más centrado en el control y la imposición de la voluntad propia.

Es claro que una vez que todos los mecanismos se han puesto al servicio del Darse Cuenta todos ellos actúan expandiendo la conciencia y ya no más oponiéndose a ella, como es el caso de los pacientes que ya están en el segundo momento de la terapia.

Sin embargo es bueno tener en cuenta estas diferencias y recordar que no existe una sola forma de agrupar a los mecanismos o darles sentido dentro de un proceso.

Y por último no debemos confundir la posición de los mecanismos dentro del Ciclo en este o cualquier otro diseño como el único lugar donde podemos encontrarlos o resignificarlos.

## ***El eterno ciclo de formación y destrucción de gestalts***

Todo en nuestra vida está constituido por ciclos, todo nace, se desarrolla y luego muere para volver a nacer.

El ciclo del sol en el cielo, la alternancia de las estaciones y el desarrollo de nuestra vida están regulados por estos ciclos. Desde una estrella a un microorganismo todos estamos sujetos a este devenir.

El feto debe morir para dar nacimiento al niño, el niño debe morir para dar nacimiento al púber, este debe dejarle su lugar al joven adulto y así por delante hasta nuestra desaparición física. Como reza el viejo dicho: “la muerte de la oruga es el nacimiento de la mariposa”.

Y a pesar de este eterno ciclo de transformaciones, algo de la oruga vive en la mariposa, algo del niño vive en el adulto, algo del joven vive en el anciano. El hilo conductor de la experiencia se reconoce a si mismo a lo largo de todas las estaciones por las que ha pasado.

Si somos por tanto capaces de “subir y bajar” en esta eterna danza, en este permanente ciclo de construcción y destrucción de las formas (gestaltens), tendremos el secreto de la “eterna” juventud, de la renovación y la gracia que se obtiene al vivir en el presente.

Podremos dejar con humildad y flexibilidad los “mantos” o ropajes de cada etapa de la vida, sin falsos orgullos ni vergüenzas, dejando traslucir sin pudores nuestra verdadera esencia: la sencillez de nuestra simple humanidad.

Este orden de la Naturaleza es el mismo que rige nuestra naturaleza emocional y psicológica. Nuestras emociones también pasan por ciclos, o sea nacen, se desarrollan, maduran y mueren. Nuestros pensamientos también lo hacen, la totalidad de nuestra psiquis esta sujeta a esta ley natural de los ciclos.

Ni que hablar de nuestro cuerpo, que quizás sea la parte más visible, donde se nota con irremediable claridad el pasaje por las distintas estaciones de la vida.

Sin embargo el hecho de que estemos sujetos a estos ciclos no quiere decir que acompañemos con la totalidad de nuestra experiencia estos pasajes. De la misma forma que alguien encerrado en una oficina puede estar completamente ajeno al transcurrir del sol en el cielo o al estado del tiempo, también podemos “encerrarnos” en algún espacio virtual para impedir que la vida nos alcance.

Si queremos evitar las “consecuencias” de la vida no tenemos más remedio que evitar la vida. Y la única forma de hacer esto es evitar el contacto con ella.

Si queremos evitar las pérdidas, el dolor y la responsabilidad que implica

la existencia tenemos que de alguna manera “zafar” del contacto pleno con nosotros mismos y el presente en el que vivimos.

Para resistir la ley del cambio permanente que rige la vida tenemos que “superficializar” nuestro contacto con ella, podemos hacerlo a través de distintas modalidades, podemos desensibilizarnos, anestesiarnos, desposeer nuestra experiencia atribuyéndosela a otros, podemos “tragarnos” lo que otros piensan como forma de evitar la responsabilidad de tomar nuestras propias decisiones, podemos guardarnos nuestros deseos y sentimientos para ser aceptados a costa de negarnos a nosotros mismos, podemos rechazar activamente el contacto con lo que tememos, podemos co–fundirnos con los demás para evitar las pérdidas y las separaciones y hasta imponerle al mundo nuestras formas de pensar y actuar creyendo que controlándolo todo estaremos a salvo de las consecuencias de estar vivos.

Es claro que hacemos todo esto y mucho más, pues de alguna manera ha sido necesario en algún momento de nuestras vidas resistir el impacto devastador de algunas experiencias que no podíamos digerir. A partir de ese momento la rueda de la vida dejó de girar para nosotros y quedó fija en un punto.

Al dejar de fluir nuestra experiencia, quedamos separados de ella, de alguna forma “congelados” en el “como sí”, en el como sí todo fuera igual a cuando se detuvo nuestra existencia.

El Ciclo de la Energía o de la Experiencia o del Contacto, como se lo ha dado en llamar, intenta reflejar este proceso y convertirse en un instrumento al servicio de la comprensión de estos fenómenos, tanto como una herramienta de valor diagnóstico y estratégico en el campo de la psicoterapia.

## ***El ciclo de la experiencia. Interrupciones en el ciclo***

Desde que J. Zinker y la escuela de Cleveland diseñaran por primera vez el ciclo, mucho se ha escrito sobre él. El mismo Perls y hasta Goodman habían escrito algo al respecto, sin embargo no fue de ellos que heredamos este instrumento.

En Francia, en Brasil, en México y varios otros lugares del mundo, tanto el ciclo, como los mecanismos descritos como causantes de las interrupciones, han sido objeto de revisión e innovación.

Esta versión tal y como lo presento aquí, no es una excepción a esta regla, ni pretende ser más que un aporte a la comprensión de cómo lo utilizamos dentro de nuestra escuela de Montevideo, esperando que sea también un estímulo a la creatividad de nuestros colegas.

En mi impresión personal el Ciclo tiene todos los inconvenientes que los modelos poseen, como no pueden dar cuenta de la totalidad de la realidad que pretenden describir, cuando los aplicamos siempre corremos el riesgo de ser reduccionistas.

La complejidad de la conducta y experiencia humanas no pueden ser descritas por ningún modelo y sin embargo resulta apropiada la utilización de los mismos para iluminar ciertas áreas del comportamiento humano.

Como docente formador de terapeutas me preocupa que los profesionales comiencen a querer hacer entrar la realidad dentro de modelos y entonces volverse ciegos a aquello que no puede ser explicado por estos.

En otras palabras nuestra comprensión del mundo puede quedar “capturada” por los propios elementos que diseñamos para comprenderla.

Salvando estas paradojas de nuestro camino hacia el conocimiento entiendo que si usamos bien el Ciclo al que hago referencia, en cuanto a su valor estratégico y diagnóstico, se convertirá en una buena ayuda en nuestra vida como terapeutas.

En primer lugar el Ciclo de la Experiencia pretende espejar el proceso por el cual se guía y forma nuestra experiencia del mundo y de nosotros dentro de él.

Plantea que el primer dato básico de nuestra experiencia de estar vivos es la sensación. Esta sería el dato irreductible más allá del cual no podemos ir en procura de un origen.

Esto quiere decir que “siento luego existo”. Experimento el mundo, a mi mismo y la vida a través de las sensaciones, de los sentidos que me permiten

evaluar el campo en el que me muevo.

Cuando estas sensaciones naturalmente alcanzan mi conciencia, mi darme cuenta de ellas, espontáneamente se produce un incremento de mi energía, una excitación que se convertirá en una acción volcada hacia el medio (fuente de recursos externos) dirigida hacia el contacto con lo que este pueda proveer en relación a la sensación que dio origen al movimiento.

Esta primera parte del ciclo, que en nuestra versión esta denominada como Yang parte de la Sensación y pasando por el Darse Cuenta, la Movilización de la Energía y la Acción, culmina con el Contacto.

Todos los seres vivos estamos inmersos en un medio que nos contiene y del cual dependemos para vivir. Nos alimentamos de la energía que este provee, crecemos a expensas de lo que no somos. Procesamos y digerimos la materia y la energía que viene de fuera, y del mismo modo también somos fuente de alimento para otros que comparten el ambiente con nosotros.

Estas necesidades son las que nos ligan íntimamente con el medio en el que existimos, ya sean estas las más básicas, como el hambre y la sed, o las más sutiles, como la necesidad de afecto, reconocimiento, realización personal o amor a Dios.

Es a partir de una sensación generada por una necesidad que mi conciencia de esta deviene en una acción apropiada para satisfacerla.

Es por este movimiento “hacia” la satisfacción que nombramos a esta primera mitad del círculo con el nombre taoísta Yang, que simboliza la energía masculina del Tao, del cosmos. Una de sus principales características es la acción, o sea la energía volcada hacia la acción.

La segunda mitad del ciclo va desde el Contacto hasta la Sensación pasando por el Cierre, la Retirada y por último el Darse Cuenta II.

En esta parte del ciclo la energía esta fundamentalmente dirigida hacia la asimilación o elaboración de la experiencia vivida, luego de haber ido al encuentro del mundo en procura de satisfacer nuestra necesidad.

Si esta satisfacción tenía que ver con el hambre todo nuestro organismo se dedica a la digestión, nos da sueño y tenemos necesidad de descansar pues la energía de nuestro ser se está “gastando” en el proceso de desestructuración de lo que hemos ingerido para luego poder integrarlo a nuestra totalidad.

Pero el hecho de ir en busca de lo que necesitamos (Yang) no es nunca garantía de alcanzarlo, sin embargo sea cual sea el resultado de nuestro encuentro con el mundo siempre habrá una experiencia emergente, un aprendizaje (Yin) a través del cual continuaremos nuestro proceso de crecimiento.

A esta etapa donde la energía se vuelve sobre nosotros, donde se convierte por decirlo de alguna manera en introspectiva, y por ser esta parte del ciclo la garante de nuestro crecimiento y elaboración de nuestras experiencias vitales, la hemos llamado genéricamente Yin. Aludimos de esta forma a la palabra china de la filosofía Taoista que refiere a la energía o cualidad femenina del Tao.

La cualidad receptiva, la no acción de lo femenino ha sido burdamente entendida en Occidente a la luz de la cultura patriarcal con su énfasis desequilibrado en la acción permanente. En primer lugar la no acción o la receptividad de la pasividad no implican la no utilización de la energía si no un uso de la misma en forma diferente.

Los nueve meses de embarazo en el sagrado vientre de la madre, del que todos provenimos, es el mejor ejemplo del uso de la energía Ying para crear y sustentar una vida.

Tomamos el riesgo de ir hacia el mundo para procurar lo que necesitamos (energía Yang) y luego nos sentamos a “digerir” lo vivido (energía Yin). Un polo de la experiencia sirve al otro y entre los dos sustentan uestras vidas.

Deberíamos aclarar antes de seguir adelante con la descripción del ciclo y sus partes que cuando decimos “ir hacia el mundo” como cualidad Yang estamos aceptando la idea de que el mundo al que aludimos ***no es necesariamente “externo”***.

El mundo al que podemos ir en búsqueda de alguna necesidad o parte nuestra que se nos ha perdido, puede ser el mundo de nuestras emociones, recuerdos y pensamientos.

Puede ser también el mundo de nuestro inconsciente o los abismos de nuestra experiencia transpersonal, en fin todo lo que podríamos definir como mundo interior.

Sin querer, y tampoco poder, abrir en esta parte del libro una discusión al respecto, quiero dejar sentado que no creo en las divisiones externo-interno: lo que encontramos en el mundo es un reflejo de nuestra alma y esta es un reflejo del mundo.

Del mismo modo se mantiene la diferencia entre Yang y Yin cuando la experiencia está dirigida hacia el “mundo interno”, pues cuando entro en contacto con un elemento nuevo de mi ser, luego de este episodio vendrá una natural digestión o elaboración de dicho encuentro.

Es la sutil dirección de la energía hacia la acción y el contacto o hacia la elaboración en el cierre y retirada, independiente de la localización (externo-interno) del “objeto”, lo que marca la diferencia entre estas dos polaridades

energéticas.

Aclarado este punto, continuemos con la descripción del ciclo.

Por todo lo expuesto el ciclo intenta describir el proceso por el cual experimentamos el mundo y nuestras vidas. Si fuéramos capaces de seguirlo sin interrupciones estaríamos en un estado de salud permanente, fluyendo con las circunstancias, elaborando nuestra identidad y creciendo a través de nuestras experiencias y siempre situados en el presente.

Es claro que este estado ideal es utópico en una cultura que desde el comienzo de nuestras vidas, y solo para tomar uno de los ejemplos más notorios de alienación, hace énfasis en la parte Yang del ciclo, menospreciando totalmente la parte Yin.

Las comidas rápidas hechas para “no perder” el tiempo comiendo, o sea dejando de lado el espacio natural que precisamos para hacer una buena digestión.

El énfasis en la sociedad de trabajo, en la producción o sea en la acción nos enajena de nosotros mismos pues nos quita el tiempo necesario para equilibrar la acción con la no-acción.

Como veíamos antes esta no-acción no es una mera pasividad si no que representa la energía utilizada para la digestión de nuestras experiencias.

**Dejar espacio para la parte Yin del ciclo es renunciar al control**, por la sencilla razón de que no podemos influir en los procesos digestivos, ellos ocurren autónomamente, son independientes de nuestra voluntad.

Cuando comemos algo, nuestra voluntad consciente solo influye en el proceso hasta el momento que tragamos la comida, luego de ahí el proceso de asimilación está regulado por funciones inconscientes.

Nuestra decisión y acción consciente (parte Yang del ciclo) va solo hasta el punto de Contacto, luego lo que ocurre a partir de allí está fuera de nuestro control (parte Yin).

Una vez que he decidido hablar con alguien para decirle algo que nunca me he atrevido a manifestar, una vez que lo he hecho, ya no tengo control sobre la situación, mis miedos e incertidumbres al respecto tendrán que esperar una respuesta que ya no depende de mí.

Es por esta razón que en Gestalt le decimos al paciente: “quédate con eso”. Estamos apoyando a la persona a transitar la parte Yin de su ciclo. Al quedarse con su experiencia cualquiera que esta sea, lo estamos invitando a no interrumpir su proceso de digestión.

Es que la digestión no puede ser acelerada, no se adapta a nuestros ritmos, ella tiene los propios y sus buenas razones para hacerlo en el tiempo que lo hace.

Del mismo modo que no podemos pedirle a nuestro estomago que se apresure a digerir algo que hemos comido, tampoco podemos pedirle a alguien que se apure a procesar una pérdida y salir rápidamente de su depresión.

Cada persona tiene su tiempo para elaborar sus experiencias y crecer a partir de ellas. Por eso en Gestalt hacemos énfasis en respetar el proceso de cada paciente y el tiempo que cada uno necesita.

Nuestra sociedad centrada en la producción y la masificación de las necesidades y sus satisfacciones instantáneas no tiene espacio para la singularidad de cada ser humano. Centrada en el control y la previsibilidad de los eventos tampoco tiene tolerancia para la incertidumbre y el descontrol, en otras palabras no deja espacio para que la vida se manifieste como ella es.

No es de sorprenderse que haya tantas enfermedades y tanta inmadurez en estos tiempos que corren.

Por tanto nuestro ciclo intenta ejemplificar las diferentes interrupciones al proceso natural de vivir y sus consecuencias tanto a nivel de la identidad individual como las que tiene en términos de diagnóstico y estrategia terapéutica.

En otras palabras es muy diferente bloquear o interrumpir el fluir de la experiencia entre la sensación y el darse cuenta que hacerlo entre la acción y el contacto.

En el primer caso nos encontraremos con personas que no saben lo que desean o necesitan y en el segundo tendremos personas que sabiendo lo que quieren no son capaces de alcanzar el “blanco” de su satisfacción.

Decirlo de esta manera no es siempre un reflejo de la verdad, pues en realidad siempre existe una muy buena razón para que en primer lugar hayamos comenzado a interrumpirnos de cierta manera.

Quizás manifestar nuestro deseo fue algo muy peligroso en nuestra familia original, o alcanzar nuestras necesidades es algo que creemos firmemente no merecer, etc.

Esta ambivalencia estará siempre presente en el proceso terapéutico como ya la hemos mencionado en el capítulo sobre Resistencia.

De hecho nuestra forma particular de resistirnos se manifiesta como una interrupción en el ciclo, por tanto encontraremos localizado en el diagrama un mecanismo de defensa para cada parte del mismo.

Diremos que la Proyección es el mecanismo que interrumpe el pasaje de la Sensación al Darse Cuenta.

La Introyección será la responsable del corte entre Darse Cuenta y Movilización de la Energía.

La Retroflexión interrumpe la siguiente parte entre Movilización de la Energía y la Acción.

Luego tendremos a la Deflexión como responsable de cortar entre Acción y Contacto.

La Confluencia estará en el espacio entre Contacto y Cierre y por último tendremos el Egotismo entre Cierre y Retirada.

### ***Interrupción entre Sensación y Darse Cuenta I***

El mecanismo que hemos elegido como principal responsable de esta interrupción es la Proyección.

Esto se debe a que este, al colocar partes de nuestro *self* en el ambiente, se convierte en la principal forma de bloquear el Darse Cuenta.

Sin embargo como ya hemos visto en lo que se refiere a las diferencias y similitudes entre Darse Cuenta y Contacto, también podríamos colocar aquí a la Deflexión y a la Confluencia si nos centráramos en las evitaciones específicas del Darse Cuenta.

Pero como estamos organizando las interrupciones dentro del Ciclo en el sentido del movimiento hacia el Contacto y la Retirada estamos eligiendo aquellos mecanismos que por su cualidad específica dentro de cualquier orden u estructura de personalidad, siempre cumplen con la misma función en cuanto a interrupción de la experiencia.

De cualquier manera –aunque hemos hablado en extenso sobre ello en la parte que dedicamos a las diferencias entre mecanismos y estilos– es menester aquí mencionar que la gran diferencia de grado en cuanto a la “gravedad” de la interrupción en esta parte del Ciclo en una persona dada, **depende más de que esta tenga un estilo proyectivo a que utilice la proyección en forma circunstancial o específica en una cierta área de su vida.** En otras palabras que la Proyección como mecanismo ocupe un lugar prevalente en su estructura de personalidad o no.

En caso que lo haga estaremos frente a un estilo Proyectivo que interrumpirá en forma constante su experiencia en esta parte del ciclo cuando su identidad se vea amenazada y por tanto el bloqueo al Darse Cuenta se convertirá en la parte crucial del trabajo terapéutico.

Por el contrario si la persona no tiene un estilo Proyectivo será relativamente fácil ayudarle a recuperar el material de su *self* proyectado en el mundo.

## ***Interrupción entre Darse Cuenta I y Movilización de la energía***

Aquí el mecanismo que hemos elegido es la Introyección.

La hemos elegido por su capacidad de oponerse a la conciencia al competir con esta por la atención y dirección del propósito de la energía de las personas.

De hecho al selectivamente interrumpir el contacto con nuestro genuino deseo impide que podamos movilizar la energía en dirección hacia la realización del mismo.

A veces la ubicación de la Introyección en este sitio produce cierta confusión en el plano teórico-práctico, pues solemos ver en la praxis terapéutica a personas muy activas que en realidad están siendo interrumpidas por la Introyección.

Como lo es el caso de personas “adictas al trabajo” y otras que se deprimen cuando dejan su actividad, etc.

En primer lugar la interrupción más importante en estos casos es la deflexión, donde la actividad es utilizada como conducta fóbica, como evitación del contacto con alguna otra experiencia dolorosa.

Sin embargo luego de frustrar la deflexión solemos encontrar introyectos, verdaderos mandatos contrarios al reposo, al ocio o al placer, que se activan cada vez que la persona detiene sus actividades.

Aquí la Introyección está al servicio de interrumpir el legítimo deseo de descansar o de divertirse imponiendo rígidos “deberías” que torturan a la persona cada vez que esta está en posición de tomarse unas merecidas vacaciones.

Lo paradójal es que estamos en presencia de una persona que moviliza su energía aunque en realidad esta interrumpida por la Introyección, que como vimos antes tiene dentro del Ciclo la función de bloquear a dicha movilización.

La respuesta está en que esa energía movilizada no está en función del deseo o necesidad de la persona si no que es una energía “deflectiva” que está al servicio de evitar la sanción interna de los introyectos: “Sos un vago; los que descansan son todos unos inútiles; vas a ser como tu padre que nunca sirvió para nada... etc.”.

En otras palabras, cuando decimos que la Introyección es el mecanismo que interrumpe dentro del Ciclo a la movilización de la Energía, nos referimos a la energía que está en directa relación o que es la manifestación natural del deseo o necesidad emergente de esa persona en el Aquí y Ahora de su existencia.

En el caso que mencionábamos, la energía a la que hacíamos referencia, es

la energía Yin del reposo o a la energía lúdica y placentera del ocio.

Debido a esto y en el caso específico de su capacidad para interrumpir el reposo o la retirada también le podríamos asignar un lugar en la parte Yin del Ciclo específicamente en la interrupción entre Cierre y Retirada, sin embargo y sin descartarlo –como veremos y justificaremos más adelante– hemos elegido poner allí al Egotismo.

Por último –y del mismo modo que lo hicimos en el caso de la Proyección– recordar que también en este caso la gravedad de la interrupción en esta parte del Ciclo dependerá de si el estilo de nuestro paciente es Introyectivo o no.

Si lo es, esto querrá decir que el paciente se interrumpe como estrategia defensiva, que se impide el fluir de su experiencia a través de bloquear esta parte del ciclo.

Por tanto de nada nos valdrá trabajar en devolver los introyectos a su lugar de origen (medio) pues serán sustituidos por otros. El trabajo terapéutico deberá centrarse en el Darse Cuenta del estilo y no en disolver introyectos.

### ***Interrupción entre Movilización de la Energía y Acción***

Aquí hemos elegido a la Retroflexión como mejor exponente de la interrupción en esta parte del Ciclo.

Lo hemos hecho por la cualidad que este mecanismo tiene de dirigir la energía hacia sí mismo impidiendo de esa forma que la misma culmine en el contacto, o sea en el blanco natural de la necesidad o el deseo que originaron el ciclo en un dado momento.

Nuevamente aquí como en los casos anteriores las dificultades terapéuticas en relación a esta parte del ciclo interrumpida por la Retroflexión dependerán de si nuestro paciente presenta un estilo Retroflectivo o no.

Si su identidad esta sustentada en la retroflexión, el momento crucial de la terapia devendrá cuando el paciente tenga que deshacer este mecanismo para conseguir culminar en una acción que le lleve al Contacto.

Pues allí aparecerán las ambivalencias y temores que el paciente evita a través de la retroflexión.

El paciente retroflectivo es uno de los más “agradables” para el terapeuta pues por sus características trabaja y progresa rápidamente a partir del **primer momento en la psicoterapia**. Es decir que le es fácil entrar en contacto consigo mismo y “darse cuenta de lo que es” (descubrir el cómo y para qué de su

estructura) tanto como alcanzar *insights* en relación a esto.

Sin embargo sus dificultades comenzarán cuando tenga que pasar al **segundo momento de la terapia**, o sea cuando tenga que entrar en contacto con lo evitado fuera de su *self* o sea en el mundo de las relaciones cotidianas, en el punto de encuentro entre las fronteras de sí mismo y el ambiente donde vive.

Esta etapa, donde en general el experimento, las tareas fuera del consultorio y la relación transferencial ocupan un papel central en el proceso terapéutico, es donde el estilo Retroflectivo enfrenta su impasse.

Es importante que el terapeuta esté al tanto de este proceso para no vivir como una frustración o contradicción el hecho de encontrarse con dificultades inesperadas con un paciente que “iba tan bien” y por tanto fuera fuente de gratificaciones para el terapeuta.

No debemos olvidar la tendencia a la culpa en el estilo retroflectivo y cuánto puede sentir en la transferencia el haber desilusionado a su terapeuta como una confirmación de su inadecuación o baja autoestima.

### ***Interrupción entre Acción y Contacto***

En este espacio hemos colocado a la Deflexión como mejor exponente de la interrupción entre Acción y Contacto. Por ser el mecanismo fóbico por excelencia, este es el lugar adecuado para la deflexión dentro del Ciclo.

Es claro que –como ya vimos antes– la deflexión merece un lugar como interrupción al Darse Cuenta, sin embargo en su papel dentro del Ciclo de Contacto-Retirada, su papel evitativo es único en comparación con los otros mecanismos.

Del mismo modo que lo mencionábamos en los anteriores casos la estrategia terapéutica deberá adaptarse en el caso de la deflexión a su papel central o circunstancial en la identidad del paciente.

En el caso de encontrarnos con un paciente de estilo Deflectivo el trabajo terapéutico en el ya denominado **primer momento** se encontrará con obstáculos particularmente difíciles, pues la deflexión aparecerá desde el comienzo, ya que la mera situación terapéutica es amenazante para alguien que basa su vida en la evitación.

Por tanto de nada servirá “luchar” contra ella y si desarrollar la estrategia de ayudar al paciente a darse cuenta de su propensión a la deflexión.

Nada podrá hacerse antes de que este *insight* sea alcanzado por el paciente.

## ***Interrupción entre Contacto y Cierre***

Es el turno de la Confluencia para ocupar este espacio entre Contacto y Cierre.

Hemos elegido a la confluencia como mecanismo clásico de interrupción en este punto resaltando su cualidad de evitar la experiencia de la separación y la pérdida.

Del mismo modo que en los casos anteriores debemos prestar atención al papel de la confluencia en la estructura de identidad de una persona cuando estemos trabajando en terapia.

Dependiendo de si este mecanismo es central –estilo Confluyente– o secundario a dicha estructura, deberemos establecer una estrategia acorde.

Si es circunstancial, el trabajo de clarificar la confluencia será relativamente fácil, pero en caso de que estemos frente a un estilo confluyente nos encontremos con una resistencia específica a abandonar esa posición frente a la vida.

El miedo a la definición, a las pérdidas, a los castigos, etc., emergerán como algunos de los contenidos del impasse terapéutico esperable para este estilo.

## ***Interrupción entre Cierre y Retirada***

En este lugar hemos colocado al Egotismo como mecanismo principal responsable por el bloqueo a la fluidez del Ciclo. Lo hemos hecho haciendo énfasis en la cualidad de rigidez que impone el uso de este mecanismo a los límites o fronteras de la identidad.

Por tanto al impedir la retirada también impide el acceso a la digestión de las experiencias vividas que a su vez llevarían al Darse Cuenta II, o sea al aprendizaje y maduración psico-emocional.

Como decíamos en el apartado dedicado a la Introyección, también aquí ameritaría colocarla. Sin embargo, sólo en casos específicos, pues esta no solo interrumpe el reposo o la retirada sino que la movilización de la energía en general.

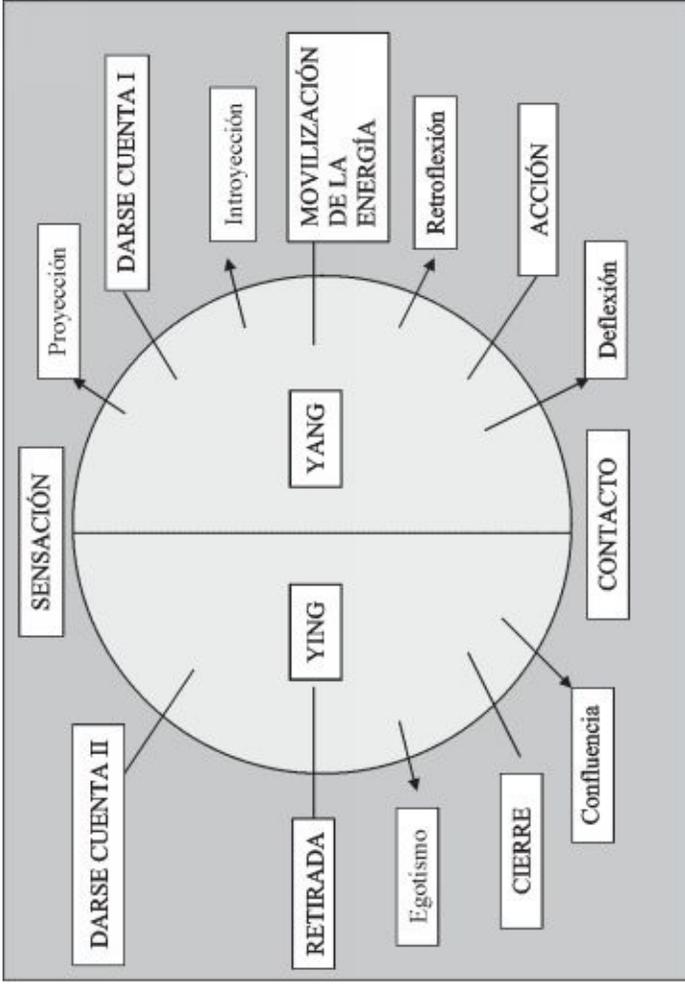
También y por las mismas razones –tanto a favor como en contra– la deflexión se merece un lugar en esta parte del ciclo. Pero, y del mismo modo –el uso circunstancial de la deflexión para evitar la retirada– no amerita su localización permanente en esta parte. El papel general del Egotismo como

mecanismo es el de salvaguardar las fronteras de la identidad alcanzada por cualquier individuo, por tanto habremos de encontrarlo en mayor o menor medida en todos los estilos y haciendo parte de toda la especie humana.

Sin embargo –como hemos visto cuando discutimos los mecanismos de defensa en su papel evitativo– cuando es usado al servicio de mantener la estabilidad de una identidad neurótica se vuelve un impedimento a la continuidad del crecimiento de la persona.

Y cuando nos encontramos con un estilo egotista con más razón deberemos prestar atención a esta interrupción constante en la vida de nuestro paciente si es que vamos a ayudarlo. Pues lo que este evita selectivamente es la pérdida del control.

Y tal como hemos visto sin esta disposición a “soltar” el control, no podremos retirarnos como para digerir nuestras experiencias y aprender de ellas.



# CAPÍTULO IV

## LA RELACIÓN PACIENTE-TERAPEUTA. PRESENTIFICACIÓN DEL PASADO

- *El misterio se devela en relación*
- *Contacto, diferenciación y transferencia*
- *Transferencia y teoría de campo*
- *Transferencia y sus cuatro dimensiones*
- *Contratransferencia. Transparencia, honestidad, humildad e impecabilidad*

**El escenario donde volvemos a repetir el drama de nuestras vidas es invariablemente el territorio de nuestras relaciones.**

La relación terapeuta-paciente sigue los mismos patrones evolutivos de intimidad, confianza, afecto y amor que se dan naturalmente en cualquier vínculo íntimo.

La gran diferencia de esta relación es que durante la terapia vamos a prestar especial atención al **cómo** se desarrolla y al **para qué** lo hace de cierta manera.

Esto se debe básicamente a que la **forma** en que nuestros pacientes se relacionan con nosotros es un espejo fiel de cómo lo hacen con otras personas significativas fuera del consultorio.

En otras palabras podemos utilizar el vínculo terapéutico como vehículo para el *awareness*, para el “darse cuenta”, al poder identificar los patrones de relación en el proceso mismo de su aparición dentro de la consulta.

Rara vez –en nuestras relaciones cotidianas– prestamos atención al cómo de estas o a la intencionalidad de las mismas, y es por eso que la mayoría de las veces quedamos “atrapados” dentro de patrones relacionales repetitivos, que nos llevan a círculos viciosos o callejones de sufrimiento sin salida.

Este cambio en la perspectiva terapéutica dirige el foco de la terapia hacia el campo de la interrelación entre paciente y terapeuta, en vez del clásico abordaje

orientado hacia el mundo intrasíquico del paciente.

Los mecanismos de defensa, los estilos, las interrupciones en el contacto, los patrones repetitivos, la historia personal del paciente, se van “contando”, presentando a sí mismos en el proceso y desarrollo que conlleva la construcción del vínculo con el terapeuta.

Nuestras relaciones “normales” están orientadas, en general hacia objetivos específicos que trascienden a la relación en sí. En nuestra cultura, donde todo está enfocado en resultados, metas y logros, el mundo de nuestras relaciones es en general percibido de la misma forma. En otras palabras, en forma más o menos inconsciente buscamos un vínculo para alcanzar satisfacción, seguridad, compensar carencias, perseguir fantasías de felicidad, etc.

Raras veces la relación es un fin en sí misma, rara vez se transforma en un espacio en el aquí y ahora “donde vivir”, por el contrario en general es percibida como un puente hacia alguna otra parte, un pasaporte de fuga o realización futura, un mítico espacio donde restaurar nuestras carencias.

El único vínculo que podría y debería ser diferente a este respecto –el de padres e hijos– también suele estar contaminado por nuestras expectativas, proyecciones y deseos, de tal manera que nuestros hijos en vez de sentir que la relación es un lugar donde vivir en integridad y seguridad comienzan a sentir que tienen que pagar algo para sostener ese mismo espacio que debería de contenerlos.

O sea, la relación deja de ser un objetivo en sí misma, un lugar de confirmación de la vida y su sentido, para ser solo un instrumento para cumplir con expectativas de alguien, o lo que es peor, para aprender a compensar las patologías de nuestros padres.

Dado que nuestra identidad se construye, y literalmente se encuentra, en el espacio de relaciones significativas, es obvio que la “identidad” que llevamos a terapia está –por decirlo de alguna manera– herida por otras relaciones importantes de nuestra vida.

La búsqueda de la integridad perdida es la que nos impulsa, la más de las veces en forma inconsciente, a procurar un nuevo espacio donde recuperarla. Sin embargo las “viejas” heridas, o más bien nuestros sistemas defensivos levantados en torno a ellas, nos impiden abrirnos libremente al “encuentro” con el otro. Más bien tendemos a construir un lugar, a negociar el espacio del presente en el proceso de construir una relación siguiendo el viejo mapa que nos ha dado resultado en el pasado, con lo cual simplemente reconstruimos las condiciones de nuestra insatisfacción.

Este espacio paradójico contiene a ambas partes de la polaridad en juego, la búsqueda de la integridad perdida y las defensas de supervivencia que nos impiden alcanzarla. El vínculo terapéutico debe ser entonces el lugar donde poder reexperimentar ambos polos.

Para hacerlo debe constituirse como un espacio donde la finalidad que se persigue no debe ser otra que la construcción de la relación. *El colocar como finalidad del vínculo la cura, la superación de los síntomas o cualquier otro objetivo más allá de la relación nos hace deslizarnos peligrosamente en la reproducción de las causas que originaron la pérdida de la integridad.*

Esto no quiere decir que el paciente no vaya a configurar el espacio subjetivo del encuentro con el terapeuta como ha aprendido a hacerlo en el pasado, quiere decir que el terapeuta está centrado en el presente poniendo de su parte las condiciones de incondicionalidad, seguridad e intimidad sin las cuales la relación que buscamos no podría darse.

Sobre este telón de fondo prestará atención a la aparición del viejo mapa para ponerlo a la luz de la experiencia sensible de ambos, para de esa manera posibilitar la experiencia emocional correctiva –en el presente– que abra las puertas a la transformación de dicho mapa.

La reproducción de las condiciones necesarias para la construcción de una relación “sana”, o sea un espacio donde poder crecer y desarrollar nuestras potencialidades, no garantiza la transformación de las pautas y patrones desintegradores del paciente, sin embargo es el campo sin el cual jamás podremos hacerlo. En otras palabras es la condición necesaria pero no suficiente.

Un vínculo significativo es el espacio que garantiza el desarrollo de una relación donde ambas partes crecen hacia la expresión –apropiada a su momento evolutivo– de su totalidad. Podríamos decir que el vínculo es el “envase”, la forma que contiene una relación dada en un cierto momento.

Si la relación está sujeta a cambios, por estar subordinada a las leyes de crecimiento y expresión de las potencialidades de los individuos involucrados en dicho vínculo, ambos –relación y vínculo– deben crecer para posibilitar la funcionalidad, la razón de ser de su existencia. Por tanto, un vínculo debe “ensancharse”, flexibilizarse para permitir el crecimiento de la relación que contiene so pena de asfixiarla.

Un buen ejemplo de esto es el vínculo entre padres e hijos, que debe cambiar en cada etapa evolutiva, para permitir la inclusión del crecimiento y transformación de la relación que contiene, en lo que se basa–ni más ni menos– el crecimiento sano de los involucrados.

Por tanto el vínculo terapeuta-paciente está sujeto a la misma ley y necesidad de expansión a medida que la relación dentro de él se va expresando y desarrollando. Esto implica entre otras cosas que el encuadre terapéutico debe variar para incluir las nuevas formas de relación que se van dando a lo largo del proceso.

La perspectiva de la terapia, del terapeuta, del paciente, los sentimientos de ambos, etc., varían a través del tiempo, del mismo modo que nuestra perspectiva sobre nuestros hijos y padres se modifica en el transcurso de los años.

Por último –aunque no menos importante, y vaya sólo como introducción al gran tema de la transferencia– es esperable que el vínculo que contiene nuestra relación con nosotros mismos y nuestra experiencia relacional con otros esté profundamente influido por el lugar que aprendimos a ocupar y construir en aquél primer modelo de relación con nuestros padres.

Por ende inevitablemente el campo de creación del vínculo con el terapeuta estará pautado por las formas aprendidas en el pasado y las tendencias a repetirlas y actualizarlas estarán presentes a “lo largo y a lo ancho” del proceso.

Poco a poco la confrontación emocionalmente conciente entre el antiguo mapa relacional o campo vincular del paciente con el campo vincular terapéutico que lo contiene, permitirá no sólo la iluminación de las viejas configuraciones, si no su contraste con el presente en el que se están desarrollando. Es este contraste el que posibilita el contacto con lo nuevo –valga la redundancia– y el que por tanto nos da la oportunidad de transformar y transformarnos.

## ***El misterio se devela en relación***

Más allá de todas las teorías que hemos desarrollado para entendernos a nosotros mismos y la vida, en esencia, seguimos siendo un gran misterio. Ningún conocimiento puede develar este misterio, pues el mismo conocimiento, la posibilidad de conocer, proviene de esta fuente incognoscible de la que mana toda vida.

Pretender conocer a una persona, aún a uno mismo, es un laberinto sin salida.

Un joven pez se aproximó a un anciano y le dijo: “Como tu eres mayor que yo y has vivido más, quizás puedas decirme donde puedo encontrar el océano, pues he oído mucho acerca de él y por más que lo busco no puedo

encontrarlo”.

El anciano le respondió: “Pero hijo mío tu ya estás dentro de él, esto que te rodea, donde estás nadando ahora es el océano”.

El joven lo miró indignado y dijo: “No puede ser, esto solo es agua y yo estoy buscando el océano”.

Un famoso monje recorría las calles de su pueblo montado en un burro en evidente actitud de búsqueda, hasta que alguien se le acercó y le preguntó: “querido monje ¿Qué estás buscando?”, a lo que este respondió: “estoy buscando a mi burro”.

Ambos relatos poseen una riqueza de interpretación enorme. Sin embargo, quiero referirme aquí a la ceguera que produce la “proximidad” de lo obvio, y a la búsqueda de soluciones externas y racionales versus el quedarse en la experiencia del aquí y ahora.

Lo obvio, lo que está ocurriendo, lo más próximo, generalmente es lo más negligenciado por nuestro campo atencional. Acostumbrados a considerar a la vida como un problema a ser resuelto, aplicamos nuestro pensamiento a la búsqueda de soluciones, que siempre están más allá, en algún lugar virtual del futuro, o en algún espacio que encontraremos más adelante.

En realidad es la búsqueda la que nos impide encontrar, como el ejemplo del pez nos lo demuestra.

En el segundo cuento vemos como podemos pasar toda nuestra vida buscando el burro que se nos perdió sin advertir que estamos sobre él.

Nada de nuestra verdadera esencia se puede perder, lo único que podemos perder es el contacto con ella. El océano de la existencia esta siempre a nuestro alrededor solo debemos parar para poder experimentarlo.

Como decía el Principito: “...lo esencial es invisible a los ojos, sólo se ve bien con el corazón”.

No podemos conocer a la gente solo podemos correr el riesgo de relacionarnos con ella.

El misterio, la música viva de su Ser, se irá develando a medida que la intimidad del vínculo nos permita re-experimentar nuestra totalidad. La totalidad de uno mismo no es algo que se persigue es algo que uno se permite.

La paradoja, el misterio de nuestro diseño como seres humanos es que solo podemos manifestar nuestra totalidad en relación a otros, sólo podemos reconocernos a través de otros.

Encontramos nuestra alma en el reflejo, en el espejo de los ojos de quien nos mira. Por eso el terapeuta debe aprender a mirar con los ojos del poeta, con la

mirada de asombro y curiosidad de los niños, con el amor y delicadeza que pone el artista al intentar espejar la luna en el lago de su imaginación para luego expresarla en el lienzo.

El misterio sólo se devela en relación.

## ***Contacto, diferenciación y transferencia***

Una terapia centrada en el contacto y la relación entre paciente y terapeuta no puede dejar de lado el fenómeno de la transferencia. En realidad o trabajamos **con** la transferencia o trabajamos **en** transferencia.

La transferencia es un fenómeno que no se da solo en la terapia, por el contrario la encontramos en todos los vínculos humanos sin excepción.

Para nosotros la transferencia es una proyección, una parte de nuestro mapa o matriz emocional que ponemos en juego en nuestro mundo de relaciones. Podríamos decir que es una perturbación en el campo relacional de las personas.

Como decíamos antes: es en el campo de nuestras relaciones que los patrones fijos o gestalts abiertas se manifiestan. Por tanto es en el campo relacional de la psicoterapia donde podemos aplicarle a esta experiencia la observación fenomenológica que permita iluminarla.

Como todo fenómeno proyectivo, tiende a interrumpir el Darse Cuenta y por tanto el primer paso en el proceso terapéutico será aumentar el darse cuenta en relación a la manifestación de la transferencia para destrabar el ciclo de la energía del paciente y de la relación terapéutica, permitiendo así que esta última pueda fluir en el Aquí y Ahora del presente.

Esto nos lleva al tema de la Diferenciación y el Contacto en relación a la Transferencia.

Como decíamos al ser la transferencia un fenómeno proyectivo no solo interrumpe el darse cuenta si no que distorsiona el contacto. Las relaciones se ven afectadas por el “como si” del pasado e impiden el contacto con la realidad presente, sentando así las bases para la repetición de los patrones repetitivos típicos de nuestras matrices emocionales básicas.

Por tanto, sólo diferenciándonos de los aspectos transferenciales del paciente podremos establecer un genuino contacto con este. Sin embargo el momento de hacerlo es el gran arte de la psicoterapia.

La situación transferencial es de enorme valor terapéutico, pues nos permite entrar en el campo experiencial íntimo del paciente, pudiendo entonces desde dentro cambiar las valencias asignadas a nuestro lugar prestado dentro de él (padre, madre, etc.), pudiendo aportar la experiencia correctiva y curativa que transforme el desenlace esperado por la matriz o mapa emocional del paciente.

En otras palabras la transferencia trae al Aquí y Ahora tanto la gestalt

inconclusa (contenido de la matriz), como la gestalt fija (forma o expresión de la resistencia con sus mecanismos organizados) en el campo relacional entre paciente y terapeuta.

Este fenómeno nos permite iluminar ambos aspectos del mapa organizador de la experiencia del paciente o sea nos permite ampliar el darse cuenta y también entrar en contacto con material evitado del *self*. También nos permite recuperar las partes proyectadas por el paciente y empezar a integrarlas. Le permite al terapeuta –al identificar “el papel” que le cabe en el drama de su paciente– realizar los cambios necesarios a dicho rol para alcanzar el contenido de la matriz con una experiencia correctiva.

Por ejemplo cuando descubrimos que estamos siendo colocados en el lugar de un padre lejano y autoritario, y que el comportamiento del paciente se ajusta a cierta expectativa en cuanto a nuestra conducta, al responder de forma diferente a la esperada podemos frustrar la forma de la matriz y alcanzar su centro con una experiencia reparadora. Desmintiendo a través de una experiencia real, o sea en el Aquí y Ahora de la sesión, que nuestro paciente nunca va a ser querido por una figura de autoridad paterna, o que nadie que el valore lo puede valorar, etc.

Por todo esto, si bien es importante diferenciarnos de la transferencia, más importante aún es cuándo lo vamos hacer y cómo lo vamos a hacer, pues de hecho la transferencia acontecerá de cualquier manera y no debe ser evitada o confrontada si no que utilizada al servicio del crecimiento y esclarecimiento del paciente.

Veamos por último un ejemplo extractado de un trabajo grupal durante un workshop de crecimiento personal de fin de semana. El trabajo estaba siendo orientado por un terapeuta de formación gestáltica con un estilo clásico “a la Perls”.

En cierto momento en el que estaba llevando a cabo un trabajo individual dentro del grupo con uno de los participantes, se planteó una situación que a mi juicio era claramente transferencial. El joven participante estaba planteando sus dificultades con dos figuras masculinas de autoridad afectiva en su vida: su padre y su abuelo. El terapeuta le plantea –en una clásica intervención gestáltica– que exprese su rabia y sus sentimientos hacia estas personas por la vía del *role playing* usando almohadones para proyectar a estos personajes.

El joven no consigue hacerlo y el terapeuta comienza a presionarlo para que realice la consigna que le fue planteada. La tensión en el grupo aumenta, mientras la situación parece deslizarse a una lucha entre la voluntad del terapeuta

y la de su paciente.

En la historia de este joven estaba muy presente una larga serie de sometimientos a la autoridad patriarcal de padre y abuelo donde la dinámica interna estaba sustentada en una búsqueda de aceptación por parte de estas figuras.

Durante el desarrollo del trabajo se percibe como tras cada intento fallido de cumplir con la consigna su mirada se vuelve hacia el terapeuta procurando algo. El terapeuta parece no darse cuenta de estos movimientos. De cualquier manera no los toma en cuenta como datos y continúa insistiendo en que el joven debe expresar su rabia y frustración hacia su padre y abuelo.

Además de lo que podríamos ver como un error técnico en el uso del experimento, en este caso usado para alcanzar una meta en vez de focalizar en el proceso y usarlo para iluminar la dificultad para expresar sus sentimientos (mecanismo de retroflexión) que en definitiva es donde está el beneficio o la resistencia al cambio en este joven, también podemos dar una mirada a la transferencia que está ocurriendo en el aquí y ahora de la relación entre paciente y terapeuta, y qué relación tiene todo esto con lo que está ocurriendo.

De hecho –desde un punto de vista transferencial– el joven nuevamente esta experimentando la presión hacia el sometimiento por parte de una figura masculina de autoridad y su actitud seguramente refleja lo que cotidianamente realiza con las figuras originales: padre y abuelo.

En otras palabras terapeuta y paciente están *en transferencia*, pero no están trabajando *con la transferencia*, de hecho están *actuando la transferencia*, están tomados por ella en vez de utilizarla a favor del proceso terapéutico.

Sin darse cuenta el terapeuta está jugando el mismo papel castrador en la vida del paciente que el padre y el abuelo, o sea está confirmando la neurosis, la impotencia de su paciente en vez de ayudarlo a salir de allí.

De hecho es lo que ocurrió al terminar el experimento, que sólo llegó a un punto donde el terapeuta parecía lo suficientemente satisfecho como para parar de presionar al paciente, y luego este repitió las mismas actitudes de que se quejaba al comienzo de su trabajo en cuanto a intentar agradar a su padre y abuelo, sólo que aquí con su terapeuta.

Una de las formas correctas de usar la transferencia sería buscar que la situación de confrontación entre ambos fuera utilizada como un modelo para enfrentar a las figuras de autoridad originales, otra sería aumentar el darse cuenta de cómo el paciente realiza los mismos movimientos de intentar agradar al terapeuta que realiza con su padre y abuelo, otro sería focalizar en los sentimientos involucrados en el enfrentamiento que no están siendo expresados, **aunque**

**obviamente lo mejor sería traer todos los sentimientos involucrados en el aquí y ahora de la interacción entre ambos al darse cuenta, para poder ampliar el sentido de esta forma de relación en la vida del paciente y ayudarlo a llegar a un impasse, a una nueva configuración que le permita salir de ese patrón repetitivo.**

Este es un ejemplo claro de cómo podemos quedar atrapados en la transferencia y de cómo podemos perder la oportunidad de utilizarla a favor del crecimiento de nuestros pacientes. De hecho todo lo que el paciente trae en su discurso a nuestra consulta en algún momento será representado en la relación con nosotros y esto nos dará la gran oportunidad de traer al aquí y ahora de la interacción, del vínculo, la totalidad del drama de las gestalt abiertas de nuestros pacientes para que puedan ser cerradas.

## ***Transferencia y teoría de campo***

La teoría de Campo no es en realidad una sola, pues varios autores han escrito sobre ella haciendo énfasis en diferentes aspectos de su desarrollo y consecuencias.

Tomaré algunos aspectos generales de esta teoría para aplicarla a la relación terapeuta paciente, en especial en cuanto a la transferencia como fenómeno que se da en el campo vincular en el proceso terapéutico.

A estos efectos alcanzará con algunos de los postulados de la teoría de campo:

1. Toda conducta es función del campo que la contiene
2. En un campo todas las partes que lo constituyen están en relación
3. Las partes y el todo dentro de un campo están sujetos al principio de Interdependencia
4. La totalidad es más que la suma de las partes
5. Cualquier cambio en una parte afecta al todo al que pertenece
6. La subjetividad del observador, o sea su posición relativa como observador dentro del campo (tiempo y espacio) influye en lo que observa, y esta es la única forma en que podemos conocer lo que ocurre en un campo (no existe objetividad en la observación)
7. Un campo es una red de relaciones
8. Todos los fenómenos que ocurren dentro de un campo están determinados por todo el campo
9. Todo lo que ocurre lo hace dentro de un campo específico
10. Un campo es una totalidad unitaria que está en proceso, o sea en devenir
11. La realidad que percibimos es una configuración determinada por la relación entre el observador y lo observado dentro del campo objeto de la percepción, en otras palabras, la realidad que percibimos es una organización específica de los elementos del campo con el que interactuamos en un cierto momento y el observador también hace parte del mismo campo que pretende observar.

Desde esta perspectiva –la teoría de campo– la transferencia es una configuración u organización específica de los elementos del campo de la

relación terapeuta–paciente.

Esta organización se manifiesta como una matriz o mapa organizacional que tiende a actualizar una organización vincular fija o gestalt fija en la relación entre paciente y terapeuta.

Cada persona organiza los datos del campo de una manera que le es particular y significativa, donde entonces tanto la relación como el otro quedan supeditados a las formas o patrones fijos de percepción que devienen presentes en el aquí y ahora del encuentro terapéutico, aunque se hayan desarrollado en el pasado.

Definimos a la neurosis como una organización del campo fija y repetitiva, como la capacidad del individuo de ordenar los datos y fenómenos que provee el campo presente tal y como si fueran elementos significativos del campo experiencial del pasado. En estos términos podríamos afirmar que cada persona lleva consigo misma una configuración del campo que le es significativa, y que gasta parte de su energía vital orientándose según las configuraciones figura–fondo fijas del campo experiencial que porta y que actualiza dentro de otros campos mayores que le incluyen.

**Desde la perspectiva de la teoría de campo transferencia es la capacidad de reconfigurar el pasado en el presente dentro de un campo dado, en una relación determinada, durante un proceso vincular que ocurre o deviene en el tiempo y el espacio.** Esta definición, a mi juicio, es importante para salvar algunas de las discusiones en cuanto a las confusiones en relación al pasado como génesis de las neurosis y el hecho de que como dice la teoría de campo, toda experiencia se da en un devenir y toda conducta depende del campo en el que se desarrolla en el aquí y ahora.

Por tanto el paciente nunca está teniendo la posibilidad de re–experimentar el pasado pues siempre está en una nueva situación en el presente. ***Desde esta definición lo que queda claro es que el paciente no repite su pasado, lo que repite es una organización del campo.*** O que tiene la tendencia –frente a determinadas situaciones– a orientarse organizando el campo de una manera que le es conocida recurriendo a la selección de ciertos elementos del campo negligenciando otros.

Esta organización del campo perceptible depende de una selección y valoración subjetiva de los elementos del campo presente de forma tal que aparecen ordenados de forma similar a como lo fueron en la experiencia pasada del individuo en cuestión.

Ahora bien, en el vínculo paciente–terapeuta, existen dos observadores

determinando la realidad compartida por ambos, pues estos son parte de un campo mayor y su conducta está determinada por el campo al que pertenecen.

Si el objeto y motivación del encuentro es la exploración del proceso de construcción del vínculo mismo –que es lo que distingue al proceso terapéutico de cualquier otra relación humana– la transferencia, como organización particular del campo en el que ambos están involucrados, no puede ser dejada de lado como uno de los factores determinantes de la estructuración del campo vincular.

Aclarado este punto, debemos profundizar en otros elementos del fenómeno transferencial, pues este como cualquier otro fenómeno que se da en un campo está sujeto a las leyes de interdependencia e interrelación con los demás fenómenos que se dan dentro de este.

Además del vínculo que se establece con el terapeuta y tomando a este como uno de los elementos determinantes de la experiencia del campo terapéutico, debemos agregar el factor temporal, pues en la terapia la transferencia también está sujeta al continuum espacio–tiempo en el que todos estamos insertos.

En otras palabras para que la transferencia –como organización fija del campo– se actualice se precisa tiempo.

La organización fija del campo que llamamos transferencia sólo aparece cuando ciertos elementos de la relación tienen lugar en el proceso vincular.

Para ayudarnos a comprender esto podemos recurrir a uno de los mapas utilizados en la teoría de campo que se refiere a como los seres humanos organizamos –en forma genérica o universal– el campo a través del tiempo en una relación dada.

El primer elemento que organizamos para nuestra orientación es el llamado campo geográfico, o sea el lugar específico en el que se localiza el encuentro.

El segundo elemento a ser organizado es el llamado campo socio-ambiental, o sea la cualidad inherente y combinada del espacio físico y social en el que estamos contenidos en un cierto momento.

El tercer elemento es el espacio o campo psico-emocional, que se refiere a la calidad y consistencia de una relación que posibilita la exploración de esta dimensión de la experiencia humana.

Por último nos encontramos con el campo sacro-trascendental que es el espacio en el que nos encontramos con los aspectos sagrados y transpersonales de la existencia humana.

En realidad cada uno de estos campos contiene a todos los otros y nuestra posición relativa dentro de uno de ellos depende de la posición del observador o

experimentador de la situación.

Es en general muy difícil que dos personas accedan al campo sacro trascendental a poco de conocerse. También es poco probable que alcancen el espacio psico-emocional en poco tiempo, cuestiones clave como la confianza, la intimidad y la confidencialidad, deberán ser elaboradas para que un vínculo alcance ese nivel de relación.

La mayor parte de la gente no puede alcanzar niveles de intimidad y confianza que les resulten satisfactorios debido a las heridas y huellas emocionales que portan en sus vidas. La convivencia y el tiempo inevitablemente traen a la luz estas heridas, pero también sus defensas asociadas y por tanto las personas que más queremos o que más íntimas son, también se vuelven las más amenazadoras, pues ponen en riesgo nuestra estructura defensiva.

De hecho, en general, la mayor parte de los vínculos llegan a un punto de compromiso entre la defensa y lo defendido, un pacto silencioso de no exploración más allá de un cierto punto. Esto lleva naturalmente a un impasse, a un estancamiento, a un cese del crecimiento que termina asfixiando la relación.

Puesto que la mayoría de las personas no prestan atención al cómo de la configuración del vínculo, es complejo darse cuenta cuándo hemos encontrado un límite real, una frontera de la esencia, de la naturaleza del otro y cuándo estamos frente a una defensa neurótica del espacio personal.

Sin embargo la terapia es el lugar donde prestamos atención al proceso de construcción del vínculo y por tanto podemos, no solo influir sobre este sino que develar su estructura íntima. Pero lo que no podemos hacer es acelerarlo, pues este se mueve en el devenir, en la dimensión temporal.

Para que la intimidad terapéutica llegue a niveles que amenacen mi seguridad y activen mis defensas, deberá pasar un cierto tiempo. Para que mi vulnerabilidad aflore y pueda entregarme al llanto liberador y pueda aflojar la coraza que he construido deberá pasar tiempo. Para que me anime a expresar mi rabia y arriesgue la aprobación del terapeuta tendrá que pasar tiempo.

En otras palabras la transferencia se activa con el tiempo, claro que no sólo con él sino que con todo lo que hacemos dentro de esa dimensión.

La relación terapéutica sigue las mismas reglas que cualquier otra. Atravesará un período de “romance”, un período de “conflicto” para luego, y si toda va bien, alcanzar un nivel de madurez y cohesión.

Y cada etapa nos dará acceso a diferentes configuraciones u organizaciones del campo relacional del paciente, dándonos la posibilidad de entrar en contacto con las matrices o patrones fijos de la vida de este. También

nos enfrentará con desafíos diferentes en cada fase, que por decirlo de alguna manera, deberán ser “salvados” para dar continuidad a la terapia.

Convencer a alguien que la configuración del campo en la que está viviendo y orientándose en ese momento es errónea, no es tarea sencilla. Para una cierta persona el que nos retrasemos cinco minutos un día en el horario de atención, es un evento sin importancia, sin embargo para otro es la demostración clara de que no les prestamos la más mínima atención.

Como siempre, modificar el mapa que utilizamos para orientarnos en el mundo, es la tarea más compleja a realizar en la terapia. No podemos prever cuándo se darán las condiciones exactas para que se active la transferencia con todo su poder, cuándo será el día en que un cierto detalle encajará exactamente en una cierta configuración que activará el campo de forma tal que nuestro paciente se sienta “abandonado” o perdido o rechazado.

Sabemos que ocurrirá pero no cuando, pues la transferencia actúa en el presente. Como decíamos antes lo que el paciente repite no es el pasado, si no una configuración del campo, una cierta valoración y organización de los datos disponibles según patrones fijos que emergieron como respuestas posibles en un cierto momento de la vida y que se repiten en el aquí y ahora de una cierta relación.

Como sostenemos en esta obra y en nuestra escuela de Gestalt: en el trabajo terapéutico no estamos interesados en la modificación de la conducta sino en la modificación de la experiencia.

**Una terapia ha sido exitosa cuando una persona ha conseguido modificar su forma de organizar el campo experiencial, cuando ha conseguido modificar la relación figura-fondo de las gestalts del fondo preestructurado de su mapa existencial.**

Y es sólo cuando una persona está sintiéndose “traicionada” que podemos entrar en contacto real con la lectura emocional, con la organización subjetiva que realiza de nuestra conducta y de su situación relativa en el campo de nuestra relación, y que por tanto podemos hacer algo significativo para modificar la estructura que una y otra vez le lleva a situaciones donde es o se siente “víctima” de una traición.

Por tanto, y en resumen, estar *en transferencia es quedar atrapados en el mismo campo que supuestamente queríamos modificar.*

*Trabajar con la transferencia es reconocer el poder del campo activado por las situaciones generadas en el devenir del proceso terapéutico, en parte producto de las formas de organización fija que el paciente ha desarrollado a*

*lo largo de su vida y utilizar a estas últimas (mediante el contacto, el awareness, la relación, etc.) para modificar el mapa que el paciente construye para orientarse.*

## ***Transferencia y sus cuatro dimensiones***

En nuestra escuela de Terapia Gestalt describimos cuatro tipos diferentes de transferencia.

- 1) Transferencia de las Imágenes y Vínculos Significativos.
- 2) Transferencia de los “huecos” de la personalidad.
- 3) Percepción como transferencia.
- 4) Transferencia Arquetípica.

### ***Transferencia de las Imágenes y Vínculos Significativos***

Este tipo de transferencia es probablemente el más conocido en el mundo de la psicología, pues representa la proyección y actuación de los roles y papeles a los que Perls hacía alusión en su topografía de las neurosis. El psicoanálisis le dedica toda su atención a esta cualidad de la transferencia y la convierte en su eje metodológico: el análisis de la transferencia.

Freud acabó descubriendo que sus pacientes proyectaban sobre él contenidos en relación a las figuras parentales significativas de sus vidas, y que este hecho le permitía una vía de acceso directa a las partes más ocultas de las psiquis de sus pacientes.

No creo que se pueda identificar plenamente la concepción psicoanalítica de la transferencia con la visión de la capa de roles y juegos de Perls sin deslizarnos en una posible ambigüedad en el campo de la ética intelectual y profesional.

Creo que el clasificar a la transferencia como un mero juego o rol es una simplificación grosera “a la Perls”, al mismo tiempo que considerar a la transferencia como patrimonio de la terapia tampoco es honrar al más común de los fenómenos relacionales humanos.

Para nosotros la transferencia es el fenómeno proyectivo a través del cual las personas “presentifican” y “actúan”, o sea dramatizan su matriz emocional en los vínculos significativos que establecen. O como decíamos antes, en términos

de la teoría de campo, es la capacidad de organizar los datos actuales del campo relacional como si fueran los mismos del pasado.

Es a esta cualidad de la transferencia que nos referimos en este punto.

### ***Transferencia de los “huecos” de la personalidad***

Este segundo tipo de transferencia se refiere más que nada a la proyección específica de contenidos relacionados con la idealización de las figuras de autoridad.

Si bien este tipo de transferencia también se encuentra en cierta medida en la que describimos en la primera parte, aquí nos referimos a un tipo especial de proyección que el mismo Perls denominara “huecos de la personalidad”.

Podríamos hablar también en este caso de transferencia del poder, pues el paciente en esta situación parece transferir todo su poder personal sobre la figura del terapeuta.

Los pacientes que realizan este tipo de relación transferencial han desarrollado una estrategia basada en conseguir una figura a la que idolatrar, en la cual colocar todos los aspectos positivos de un ser humano, para luego establecer una relación de dependencia con este.

Sin embargo este intento está condenado al fracaso pues es sólo una defensa contra el odio y la rabia contra estas figuras.

La idealización es solo la contrapartida de demandas y exigencias “violentas” en relación a las figuras parentales, hasta un intento de preservarlas de la propia bronca.

Por tanto a nivel contra transferencial el terapeuta siente la fragilidad de la situación, a veces experimenta el vértigo de ser elevado a posiciones tan altas en la estima del paciente, otras siente el miedo de ser pasado a la otra polaridad que se intuye por detrás de un “amor excesivo”.

Aquí como estrategia terapéutica es imprescindible devolver las proyecciones de poder y ayudar al paciente a tomar contacto con su necesidad de tener una figura idealizada.

Otras veces encontramos esta dinámica en pacientes con una autoestima muy baja y con una enorme necesidad de ser contenidos por una figura omnipotente, realizando literalmente una proyección de los padres que no tuvieron, sobre el terapeuta.

De cualquier manera la estrategia es “darle al Cesar lo que es del Cesar” y quedarse con lo que realmente es nuestro.

## ***Percepción como Transferencia.***

Aquí nos referimos a la confusión que el terapeuta puede realizar entre la percepción que el paciente tiene en relación a él y el fenómeno transferencial.

Esta confusión se da cuando la percepción del paciente toca o expone al terapeuta de alguna manera y este reacciona defensivamente devolviéndole la percepción al paciente como si fuese una proyección.

Por ejemplo, supongamos que un paciente percibe el desánimo o la tristeza en su terapeuta durante una sesión y este al sentirse expuesto o “descubierto” le devuelve la percepción como si esta fuera una proyección de una tristeza que tiene su origen en el paciente.

Este es un gran error por parte del terapeuta, en primer lugar porque nuestros pacientes llegan a terapia –entre otras cosas– para confirmar su percepción de la realidad y al negarle la autenticidad de su contacto con nosotros le estamos negando la validez de su ser y estar en el mundo.

El confirmarle la validez de su percepción no implica perder nuestro lugar ni vernos obligados a contarle nuestra vida al paciente, la actitud correcta luego de hacer contacto es preguntar que le hace sentir el estar confirmado en su visión, como le llega el ser confirmado en el contacto con la experiencia emocional íntima del terapeuta.

Esto nos abre la posibilidad de explorar la matriz que lleva a que este paciente en particular sea el único en ese día de consulta que se percató de nuestra situación, o quizás fue el único que se arriesgó a decirlo, como sea, esta percepción habla de nuestro paciente dentro de la relación que tiene con nosotros y por tanto nos permite explorar las implicancias de este movimiento dentro del proceso terapéutico.

En una situación real de mi experiencia, este evento nos condujo a descubrir el patrón emocional y conductual que llevaba al paciente a estar siempre atento al estado de ánimo de las figuras de autoridad afectivas de su vida que supuestamente le cuidaban.

Esta persona vivía con padres altamente perturbados y violentos y para él la capacidad de percibir los estados de ánimo de ambos se convirtió en cuestión de sobrevivencia.

De hecho estaba más atento a mi que a si mismo en la terapia, pues en su vida había tenido que aprender a “cuidar a los que le cuidaban” para sobrevivir.

Recuerdo que mi aceptación de su percepción en primer lugar le emocionó profundamente –pues era la primera vez que una figura de autoridad

se dejaba “tocar” por él– para luego dar lugar a las fantasías de abandono y falta de interés de mi parte.

Esto nos permitió descubrir y re-experimentar todo el entramado relacional de su pasado.

Por tanto no debemos confundir la percepción de nuestros pacientes con la transferencia. Para hacerlo debemos chequear nuestra contratransferencia y ser honestos y transparentes en nuestra relación terapéutica, pues la verdadera transferencia –en este caso que mencionaba– es el fenómeno que llevó al paciente a centrar su observación, a organizar el campo relacional alrededor de mi estado de ánimo.

Y como siempre en Gestalt no podemos negar el contacto sin negar el propio fundamento de nuestro abordaje.

### ***Transferencia Arquetípica.***

El primero en mencionar este tipo de transferencia fue Carl Gustav Jung, que se encontró con un fenómeno relacional que no evolucionaba con el devenir de la terapia.

Es esperable que durante la misma se instale un cierto grado de idealización y distorsión en la percepción del terapeuta por parte del paciente. En la medida que el mismo va cerrando sus gestalt inconclusas y por tanto creciendo, esta visión “agrandada” va cediendo su lugar a una percepción más humana y real del terapeuta.

Sin embargo en algunos casos esta proyección de una figura ideal sobre el terapeuta no cede con el paso del tiempo si no que por el contrario, parece crecer y desarrollarse más con el transcurso de la terapia. Lo aparentemente paradójal en esta situación es que esta transferencia está íntimamente relacionada con la mejoría del paciente.

En otras palabras en vez de provocar –como podríamos esperar– un aumento de la dependencia en el vínculo parece inducir un aceleramiento en el proceso de crecimiento y maduración del paciente. Esto se debe a que la proyección que el paciente realiza no proviene del ego si no que del *self*.

Aunque aún no hemos desarrollado este tema –cosa que haremos en el capítulo VI– existe una diferencia entre ego y *self*, siendo el primero el centro de la personalidad consciente y el *self* el centro organísmico de la personalidad total.

En el proceso de crecimiento y adaptación a las demandas externas, nuestro ego deja partes de si mismo fuera del alcance del darse cuenta a través del uso de los distintos mecanismos de defensa que hacen parte de la resistencia

tal como lo veíamos en capítulos anteriores.

Cuando el mecanismo utilizado es la proyección nos encontramos en general con que el contenido de la misma proviene del ego fragmentado y por ende una vez que hemos devuelto esta parte a su origen, la distorsión en el contacto desaparece, (o el “error” de percepción en la organización del campo del paciente deja de ocurrir).

Sin embargo cuando la parte proyectada pertenece al *self* la situación es bien diferente pues esto implica que el contenido de la proyección es un arquetipo o sea un basamento o gestalten preexistente a la constitución misma del ego.

El origen de esta proyección es transegoico –o en lenguaje más conocido hoy en día– transpersonal.

Un arquetipo como tal no puede ser asimilado por el ego. Sí puede ser experimentado, sí puede ser establecida una relación intrasíquica que lleva a una ampliación de la conciencia, pero no puede haber una asimilación o integración, pues en su esencia el arquetipo trasciende al ego.

El ego puede hacer contacto con las manifestaciones del *self*, de hecho gran parte de su crecimiento y estabilidad depende de este contacto, pero no puede asimilar a su estructura a estas manifestaciones del mismo modo que un limón no puede asimilar al árbol al que pertenece.

El ego en definitiva es una parte de la totalidad del *self* y la parte nunca puede dar cuenta del todo.

Discutiremos este tema a fondo más adelante, bástenos ahora esta introducción, como una forma de comprender el funcionamiento y el sentido de este tipo específico de transferencia.

Algunas veces los terapeutas se preocupan y creen que han realizado mal su trabajo pues ciertos pacientes parecen no haber cortado el lazo terapéutico al continuar llamando una vez por año o porque recuerdan la fecha del cumpleaños del profesional y le dejan un mensaje de saludo.

La proyección arquetípica sobre el terapeuta no resulta en una perturbación en el campo perceptivo del paciente, este puede diferenciar la figura del terapeuta como ser humano de los intensos sentimientos de gratitud, afecto y admiración que siente por él.

Parecería ser que la situación terapéutica hubiese despertado un arquetipo que naturalmente está activo en la primera infancia y es el responsable de la proyección “divina” sobre los padres.

Por alguna razón este arquetipo no pudo ser proyectado sobre los padres en

el momento adecuado, (padres muy perturbados, enfermos, violentos, o simplemente ausentes) y parece haber esperado la aparición de un campo apropiado para cumplir con su función de ayudar al niño o a la niña a sentirse protegidos por una figura mágica de amparo.

De cualquier manera esta transferencia actúa a favor de la terapia y su presencia lejos de ser un problema se constituye en apoyo terapéutico.

Parece en algunos casos que todo lo que necesitaba el paciente era una figura como esa para retomar su crecimiento e ir mejorando su autoestima.

## ***Contratransferencia.***

### ***Transparencia, honestidad, humildad e impecabilidad***

La contratransferencia ha sido clásicamente descrita como la transferencia originada en el terapeuta, o sea su subjetividad pasible de ser proyectada en el campo terapéutico.

En teoría podríamos decir más o menos lo mismo de una que de otra, se supone sin embargo que el terapeuta está más (o debería estarlo) consustanciado con los avatares de sus sensaciones, fantasías y subjetividades, que lo que el paciente con quien trabaja.

Como ya vimos en el Ciclo de la Experiencia las sensaciones pueden ser impedidas de llegar al Darse Cuenta a través del mecanismo de la Proyección. Por tanto un terapeuta debe estar muy atento a los mensajes que le llegan de su cuerpo, de sus fantasías, recuerdos e imaginación.

En primer lugar pues estos son datos preciosos en relación al proceso terapéutico y en segundo para no proyectar nuestras cosas en el campo de la relación con nuestro cliente.

Si bien nunca estaremos completamente a salvo de este riesgo – especialmente tomando en cuenta los “puntos ciegos” de cada terapeuta– existen formas de minimizarlo.

La primera de todas es la **terapia personal** que si bien no es una garantía por sí misma –pues precisa del deseo y la voluntad de compromiso de quien la realiza– es, por decirlo de alguna manera, la condición necesaria pero no suficiente en la vida de un terapeuta.

En segundo lugar podríamos colocar **el entrenamiento** profundo del terapeuta dentro de la línea que haya escogido para trabajar.

Y por último –aunque quizás estas sean las cualidades más importantes a ser cultivadas en la vida de un terapeuta– debemos mencionar la Transparencia, Honestidad, Humildad e Impecabilidad.

**Transparencia** es la capacidad de mostrarse tal y como se es, estar dispuesto al contacto sin asumir posturas defensivas y de exponer la propia “humanidad” cuando sea necesario.

**Honestidad** es la capacidad de ser sincero aún en los momentos más difíciles para nuestra propia autoestima o beneficios personales.

**Humildad** –de “humus” tierra– es la capacidad de reconocer nuestras

limitaciones, es la habilidad de “curvarse” ante el misterio insondable de la vida, aceptar que no sabemos lo que es bueno para los demás y que sólo podemos acompañar a las personas a descubrir sus propias verdades.

**Impecabilidad** es la virtud de no cruzar los límites de los otros, de no dañar dando lo que no nos han pedido o negar lo que se nos ha pedido, es en definitiva la capacidad de mantener nuestra integridad en el encuentro con el otro invitándolo, de ese modo, a alcanzar la propia.

Es claro que cada una de estas virtudes puede ser vista o definida de variadas maneras pero aquí es mi intención agruparlas en relación a su sentido dentro del proceso relacional de la terapia.

También es cierto que existen muchos puntos en común entre todas pues es muy difícil que alguien puede arriesgarse a la **Transparencia** si no ha alcanzado un cierto desarrollo de la **Humildad** que le permita ser sincero (**Honesto**), lo suficiente como para ser **Impecable** en el momento que la relación terapéutica se lo exija.

Todas estas condiciones ejercitadas por el terapeuta generan el marco que garantiza que la contra transferencia pueda ser orientada y subordinada al contacto y al encuentro durante el proceso terapéutico. Sin embargo la contra transferencia no se limita a la potencial fuga proyectiva de las sensaciones del terapeuta y por ende no debemos estar atentos a ella sólo para evitar su manifestación en cuanto distorsión del campo relacional. Muy por el contrario y como decíamos al principio la contra transferencia es una fuente inagotable de información terapéutica relevante.

En Gestalt, el terapeuta es un instrumento afinado donde todos sus sentidos están en estado de atención para captar cada uno de los fenómenos que se desarrollan durante el encuentro con nuestro paciente.

**La gran diferencia aquí es lo que hacemos con lo que sentimos, fantaseamos y percibimos.**

En este sentido –al menos en nuestra escuela– ponemos un gran énfasis en la forma de la intervención, en cuanto a que el terapeuta siempre “posea” su experiencia y deje claro que lo que devuelve al cliente es su “visión” y no una verdad revelada que debe ser “tragada” por este.

También es cierto que el terapeuta deberá decidir qué comparte con su cliente y qué no, dependiendo del momento de la terapia y de la capacidad para digerir (relación entre forma y contenido de la identidad y estilo defensivo) que esa persona en particular tenga en ese dado momento.

**En una terapia centrada en el desarrollo de la relación –como lo es la**

**Gestalt– es imposible dejar de lado la subjetividad, pues es ella la que da el sentido al encuentro entre dos seres humanos.**

**No podemos iluminar el sentido, la dirección de la vida de alguien si no estamos dispuestos a involucrarnos en ella.**

Por ende debemos aprender a utilizar nuestra subjetividad como vehículo al servicio del contacto y el darse cuenta.

Por último –y aunque se me aparece como reiterativo– es bueno recalcar que todo esto no significa que el terapeuta pierda la perspectiva sobre el meta encuadre que le reúne con su paciente en cuanto a la demanda de ayuda por parte de este, y que actúe por curiosidad o se dedique a compartir información irrelevante sobre su vida.

Lo que el terapeuta hace en realidad es ofrecer el “espejo” pulido de su personalidad humana para que el otro pueda verse libre de los reflejos que en su pasado contribuyeron para la distorsión de su auto imagen.

# CAPÍTULO V

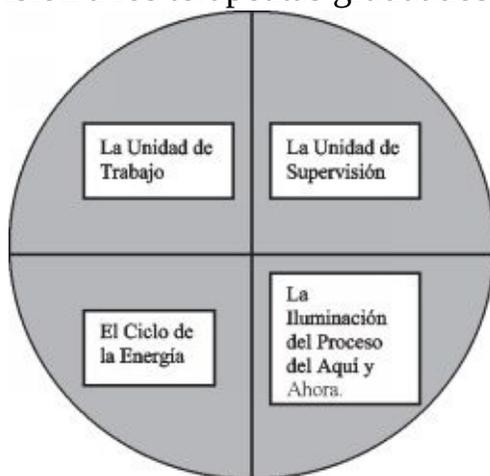
## EL MODELO CIRCULAR Y SUS CUATROS ELEMENTOS

- ***La unidad de trabajo***
- ***La unidad de supervisión***

Buscando sistematizar los instrumentos teórico–metodológicos de la Terapia Gestáltica, especialmente los relacionados con la práctica, terminé encontrando un modelo que he dado en llamar El Modelo Circular. Este consta de cuatro elementos: La Unidad de Trabajo, La Unidad de Supervisión, El Ciclo de la Energía y la Iluminación del Proceso del Aquí y Ahora.

La Unidad de Trabajo –desarrollada originalmente por el Gestalt Institute of Cleveland– es un instrumento al servicio de encuadrar y organizar los datos de cada sesión terapéutica.

La Unidad de Supervisión fue desarrollada por mí en el proceso de dar supervisión a los terapeutas graduados en el Centro Gestáltico de Montevideo.



Es un instrumento que además de servir a este propósito es muy útil

también para establecer estrategias terapéuticas a mediano y largo plazo.

El Ciclo de la Energía ya ha sido nombrado lo suficiente en el transcurso de esta obra, sin embargo aquí está resignificado en el ámbito mayor de su interdependencia y subordinación al arte práctico de hacer terapia.

En cada una de estas unidades veremos como se aplica el ciclo o al menos algunas de las formas en que este puede ser utilizado, pues no pretendemos limitar su uso o atribuirnos algún tipo de autoridad limitante en cuanto a sus aplicaciones.

Por último veremos el gran instrumento del trabajo gestáltico –al menos a nuestro juicio– La Iluminación del Proceso del Aquí y Ahora.

Como se verá existe una gran interdependencia entre uno y otro elemento de este Modelo Circular, de hecho hay una permanente retroalimentación de una unidad a la otra, de forma tal que podemos tener una visión global de la situación terapéutica que estamos enfrentando, lo que inclusive puede permitirnos prever algunas de las dificultades que aún no se han manifestado pero que ya están presentes en la actual configuración como potencia.

## ***La unidad de trabajo***

Es un instrumento para ordenar cada encuentro terapéutico. Consta de los siguientes elementos:

- 1) Observación de lo que sucede.
- 2) Identificar la figura.
- 3) Aparición de la resistencia.
- 4) Estructuración del experimento.
- 5) Clausura.

1) La **observación de lo que sucede** se refiere específicamente a la actitud fenomenológica del terapeuta que espera que los acontecimientos se develen a sí mismos en manifestación libre de juicios de su parte.

En otras palabras “lo que es, es”.

Dirigimos nuestra atención al Aquí y Ahora de nuestra interacción con nuestro paciente. Por tanto estamos prestando atención al espacio dentro del Ciclo de Contacto que se ubica entre la Sensación y el Darse Cuenta pues de alguna manera es en ese espacio donde lo que este sucediendo impactará para producir el darse cuenta.

Tanto el Darse Cuenta en nosotros como en nuestro paciente.

**Aunque nunca podríamos resumir todo lo que observamos en el encuentro, algunas de las cosas a las que debemos estar atentos son: fenomenología corporal (lenguaje paraverbal, postura corporal, forma de la respiración, movimientos automáticos, etc.), incongruencias entre forma y contenido del discurso, contexto físico y emocional del paciente, historia personal (contexto del que viene), bloqueos en el Ciclo de la Experiencia, patrones fijos (comportamentales, gestuales, en el contenido del discurso, en la historia personal, en la forma de relación con nosotros o con vínculos externos, etc.) y nuestras propias sensaciones e incongruencias en relación a lo que está sucediendo.**

2) **Identificar la figura.** Es el proceso por el cual permitimos, esperamos y apoyamos que una temática emerja como preponderante en ese día y circunstancia.

Cuando decimos temática no queremos indicar que la figura sea siempre un tema en el sentido de un discurso, por el contrario cualquiera de los puntos anteriores que identificábamos en la observación de lo que sucede puede convertirse en figura.

**Por tanto la figura es aquel fenómeno que por su energía y lugar en el contexto de una dada sesión aparece como más pasible de ser trabajado.**

Por tanto no hay mejores y peores figuras, las hay eficientes o no. Cuando aparece una figura debemos considerarla desde la perspectiva de lo que está ocurriendo aquí y ahora también con nosotros, es decir cuánta energía y disponibilidad tenemos hoy para trabajar, **siempre es mejor obtener el máximo de lo mínimo que arriesgarnos a obtener el mínimo de lo máximo, por haber sido demasiado ambiciosos al escoger la figura.**

Muchas veces se superponen varias figuras en una misma sesión y por ende tenemos que elegir, pues en realidad no es nuestro trabajo imponer una figura si no compartir libre y honestamente lo que estamos percibiendo y colocar el dilema de qué vamos a tomar hoy para ser trabajado a nuestro cliente.

La figura no es algo que tengamos que perseguir sino más bien permitir que aparezca, es una actitud más receptiva que activa, más yin que yang.

El espacio donde aparece la figura es el campo relacional entre cliente y terapeuta. Por tanto es trabajo de este último generar un campo de confianza y apertura que está fielmente representado en la actitud fenomenológica que este cultiva como punto de partida para el encuentro con su paciente.

No existe la posibilidad de que no haya alguna figura para ser trabajada, pues si se diera el caso de que no encontramos nada para ser contactado, pues esta ausencia es, entonces, la figura que estábamos procurando.

Ella nos llevará hacia el sentido de su manifestación en ese momento, ya sea confluencia, deflexión, depresión, desinterés, rabia contenida, etc.

De cualquier manera cabría aquí realizar algunas puntualizaciones sobre el concepto de figura en la historia de la teoría de la Gestalt.

Los primeros trabajos en ese campo a principios del siglo pasado realizados en laboratorios experimentales descubrieron una de las leyes fundamentales de la percepción: la ley de figura y fondo.

En otras palabras estos experimentos demostraron que la percepción se organiza siempre escogiendo una figura que destaca sobre un fondo, o para decirlo de otra manera estamos “cableados” de tal forma que organizamos la percepción del mundo a través de este par inseparable: figura y fondo.

Gran parte del traslado de esta y otras leyes de la percepción hacia una

teoría de la personalidad y de esta hacia una comprensión diferente de la psicopatología gira alrededor de la dificultad en cambiar este par cuando este queda fijo y recuperar así la fluidez de la organización del campo.

**O sea una gestalt fija puede ser definida como una organización del campo fija donde el par figura-fondo esta estructurado en un patrón repetitivo.**

Esto nos indicaría que lejos de elegirse una figura sobre un fondo de casi infinitas posibilidades estaríamos frente a un fondo pre-estructurado que en cierta forma determina la elección de la figura.

Como decía hace unos diez años atrás en el “Gestalt, Zen y la Inversión de la Caída” (Págs. 39 a 41) “...un individuo se “mueve” en el mundo “negociando” los variados obstáculos y recursos percibidos en su camino hacia alguna meta subjetiva, utilizando lo que podríamos llamar un mapa o matriz que, en sí mismo, representa la idea de lo que sería la mejor resolución de las dos corrientes primordiales por las que transcurre su vida: la interna, de necesidades (y recursos), y la externa, de recursos (y demandas).

Si, de alguna manera, cambiamos ese “mapa”, su forma de orientarse y percibir, obtendremos una variación de la evaluación que el individuo hace de su situación en el mundo, con su consiguiente cambio en la acción y en la conducta.

Sin embargo, **si queremos cambiar directamente su conducta sin modificar su mapa (en el que se basa para conducirse), es obvio que levantaremos resistencias**, pues le estaríamos pidiendo que desconfiara de su forma de organizar su ser en el mundo.

Elegir qué atender implica, en primer lugar, que ciertos elementos del campo, y del propio individuo han sido dejados de lado a favor de otros.

En segundo lugar, el proceso, o acto de organización, de por sí, ha cambiado los valores relativos de los distintos elementos, aún en aquellos que han sido seleccionados para ser atendidos (cuando el individuo elige algo, deja de ser relativo para ser definido y tener un valor para él).

**Quiere decir que la selección de figuras a ser atendidas no se realiza contra un fondo vacío, sino sobre un fondo preestructurado (mapa), una especie de matriz que automáticamente “condiciona” los aspectos de la realidad que han de ser atendidos (y cuáles han de quedar fuera).”<sup>1</sup>**

Por todo lo expuesto creemos que la elección de la figura o su aparición en el campo terapéutico nunca es casualidad y que desde esta figura podemos reconocer la estructuración del fondo que posibilita su aparición.

Buscamos por tanto siempre y en primer lugar alcanzar el darse cuenta

sobre esta estructuración o mapa experiencial del paciente, pues sólo transformando este mapa podremos modificar el contacto con la realidad y la aparición de nuevas perspectivas en la vida de esta persona.

3) **Aparición de la Resistencia.** Una vez que se ha identificado la figura de inmediato aparece la resistencia.

Si bien nos hemos extendido en el concepto sobre esta en el capítulo correspondiente –para facilitar la comprensión de lo que planteamos- debemos volver sobre algunos aspectos relevantes de la misma. Habíamos definido a la resistencia como el proceso polar entre las fuerzas para el cambio y las fuerzas para la preservación y cómo era estéril apoyar a una u a otra pues ambas se determinan.

Por esta razón habíamos planteado que la mejor estrategia hacia la transformación consistía en que cada persona experimente la tensión resultante de la pugna de estas fuerzas cuando enfrentadas a alguna situación que amerita la transformación de la ecuación particular que las reúne.

A esta forma de trabajo la denominamos apoyar la resistencia, en otras palabras apoyar el *awareness*, la conciencia, la experiencia mas o menos agónica sobre el estancamiento existencial al que nos lleva la pugna entre estas dos fuerzas.

También habíamos denominado a esta instancia como “el Impasse”, o sea el punto donde ambas fuerzas se nivelan y paralizan la vida del individuo.

Sabiendo que en este impasse tanto las fuerzas para el cambio como las de la preservación tienen muy buenas razones para manifestarse, es lógico esperar que la resistencia se ponga de manifiesto cuando alguno de los puntos de su equilibrio ha sido “tocado”.

Identificar la figura es de alguna manera romper el equilibrio de la resistencia.

Veamos un ejemplo: durante una sesión el terapeuta se da cuenta de que está aburrido, siente que el discurso de su paciente es carente de vitalidad e interés, queriendo diferenciar su percepción (contratransferencia) de la experiencia que pueda estar teniendo su paciente le pregunta a este como está experimentando su conversación.

El paciente le responde confirmando la falta de interés y motivación en lo que estaba diciendo, si a esto le sumamos que no es la primera vez que esto ocurre en las sesiones podríamos estar frente a un patrón fijo, una parte del mapa, del fondo preestructurado de nuestro paciente.

Al identificar la figura hemos frustrado –por decirlo de alguna manera– la evitación o la fuerza para la preservación de esta persona, la otra polaridad la podríamos poner en el hecho de que este paciente siempre llega en hora y nunca falta a terapia, o sea tiene un compromiso con su transformación.

Sin embargo cuando llega a su sesión utiliza la mayor parte del tiempo en hablar de cosas que no son importantes para él.

En otras palabras la ambivalencia frente al cambio se manifiesta a través de estas dos conductas: voy a terapia y no trabajo mis cosas en ella.

Este es el Impasse en el que la persona se encuentra en ese momento, una vez que se ha identificado la figura, de alguna forma se ha roto el equilibrio existente entre las fuerzas y la resistencia puede ser experimentada en forma mas intensa o simplemente puede ser iluminada por el darse cuenta por primera vez.

De cualquier forma el proceso resistencial queda al descubierto y abre las puertas para poder experimentarlo en forma conciente, y de esa forma descubrir sus implicancias que están firmemente arraigadas en la matriz experiencial (mapa) del paciente.

Lo que en definitiva nos abre las puertas para el siguiente paso de la Unidad de Trabajo: la estructuración del Experimento.

4) **Estructuración del experimento.** El experimento es por tanto una forma creativa de experimentar u ampliar la conciencia de lo que está sucediendo.

Desde nuestra perspectiva el experimento no es una forma de resolver las situaciones inconclusas, o las dificultades de un paciente, si no más bien una forma de aumentar el contacto con estas para que luego haya una resolución orgánsmica y no meramente yoica o voluntarista, pues estas últimas nunca perduran debido a su naturaleza momentánea.

Como ya hemos visto la resistencia es un fenómeno polar que constituye una configuración completa en la vida de la persona y que tiene su sentido en la preservación de los límites de identidad de la misma, por tanto forzar una resolución sin tomar en cuenta el equilibrio con la otra polaridad puede resultar en una violación de su función y por tanto una violación en el espacio íntimo del otro.

Dependiendo de la situación esto puede resultar en una estéril lucha entre paciente y terapeuta donde alguno de los dos saldrá lastimado (en general por la situación subjetiva de poder otorgada al terapeuta es el paciente el que corre más riesgos en este sentido).

El paciente suele proyectar –en una circunstancia como la descrita– la polaridad del cambio en el terapeuta y quedar en la polaridad de la preservación, con lo cual si resulta “derrotado” en el enfrentamiento con el terapeuta (cuando el experimento es usado para modificar la conducta) puede experimentar desde la repetición de argumentos o situaciones de violación, sometimiento o hasta en casos extremos, un brote sicótico.

El experimento debe ser siempre una experiencia diseñada para modificar el darse cuenta y el contacto, no para modificar la conducta.

**En otras palabras el foco de la terapia no es ayudar al paciente a que resuelva sus situaciones inconclusas, sino a que descubra cómo y para qué las mantiene abiertas.**

**Luego en pleno contacto con la polaridad de beneficio y costo de su estructura de personalidad podrá tomar la decisión orgánica de transformar su ecuación personal.**

Como veíamos antes estos momentos son diferentes en la terapia, teníamos un primer momento de darse cuenta y tomar contacto con la matriz o mapa del paciente y un segundo momento para modificar dicho mapa.

En ambos momentos el experimento tiene un sentido diferente, tanto en sí mismo como en el lugar que ocupa en el Ciclo de la Energía. **En el primer momento terapéutico** el experimento está al servicio de incrementar el darse cuenta y el contacto con “lo que es”, nos movemos más en el Ciclo de la Energía desde la Sensación al Darse Cuenta I.

En otras palabras el experimento aquí está al servicio de iluminar el cómo de la organización del campo experiencial del paciente, su matriz emocional y psicológica desde donde ordena su vida y toma sus decisiones.

Desde la perspectiva de la resistencia nos movemos en este momento apoyándola y acompañando el descubrimiento del sentido de los límites de identidad que ha construido esta persona en particular como respuesta a sus circunstancias.

**En el segundo momento** el experimento está al servicio de ayudar al paciente a ir más allá de los límites de su particular “descripción del mundo”.

De alguna manera nos movemos en el Ciclo de la Energía desde el Contacto hacia el Darse Cuenta II, esto es hacia el territorio de lo nuevo y desconocido, aquello que el paciente ha evitado y evita en su vida.

Estamos en el momento de acompañar la transformación de la matriz, en el momento de expandir las fronteras de la identidad alcanzada hacia otra configuración de personalidad que, incluyendo a la antigua, ya no quede presa en

los patrones defensivos y repetitivos de antes.

Es el momento en que buscamos que el mecanismo de defensa prevalente invierta su valencia, o sea pase de evitar el contacto a subordinarse al contacto.

De cualquier manera, es bueno aclarar que el experimento más importante en la terapia Gestalt –desde nuestra perspectiva– es la propia relación terapéutica.

De lo contrario el experimento se convertiría en una deflexión al contacto, un intento de controlar al paciente, de llenar el vacío entre los/ las dos, o de controlar la ansiedad de ambos frente al encuentro y la intimidad que este presupone.

Es en la relación, en el proceso de construcción del encuentro que todas las gestalt fijas, que todos los patrones repetitivos van a aparecer y por tanto podrán ser iluminados por el darse cuenta y el contacto.

Sin embargo el experimento cuando bien utilizado puede ser muy útil como vehículo para incrementar el darse cuenta y el contacto con la experiencia presente o con la experiencia evitada.

El experimento es en definitiva cualquier experiencia que aumente el contacto y/o el darse cuenta, no necesariamente debe ser altamente estructurado y en cierta forma el mejor experimento es el dictado por las circunstancias de la relación en un dado momento.

Sin embargo es bueno tener en cuenta algunos parámetros para garantizar su mejor utilización:

- a) claridad del tema
- b) graduación en la posibilidad de digerir la experiencia
- c) cantidad de energía disponible en ese día para proponer el trabajo (en el paciente y el terapeuta)
- d) traer la experiencia al presente
- e) aumentar el soporte interno: respiración, posición, contacto, etc.
- f) uso de la exageración o de las polaridades de la experiencia presente
- g) elección del foco de la intervención en el nivel intrasíquico, en el interpersonal o en los grandes sistemas (familia, pareja, etc.)
- h) tiempo restante en la sesión para poder adecuar el experimento al factor temporal (no empezar un experimento largo, profundo o demasiado intenso faltando poco tiempo, tomando en cuenta el espacio necesario para la continentación del paciente, etc.)

### **Formas del Experimento:**

Si bien la creatividad del momento es la mejor forma de constituir un experimento algunas de las formas pueden ser clasificadas para facilitar su uso y comprensión.

A grandes rasgos podríamos agrupar estas formas en: **Dramatización, Fantasías, Trabajo con los sueños, Trabajo para ser desarrollado entre sesión y sesión.**

**La Dramatización** a su vez puede dividirse en **Personificación** (Identificación), **Dialogo** entre diferentes personajes o partes de uno mismo o del propio cuerpo, síntomas etc., **Role Play** en todas sus posibilidades, desde la silla vacía al uso de miembros de un grupo para representar personajes de la vida de algún participante, etc.

**El trabajo con las Fantasías** es variado y rico. Las fantasías dirigidas y altamente estructuradas, el fantasear con situaciones temidas, y una serie interminable de sofisticadas técnicas, hacen de este recurso un instrumento muy valioso.

**El Trabajo con los Sueños** fue originalmente uno de los aportes más importantes de Perls a la psicoterapia en general.

Su técnica de trabajar los sueños como piezas dramáticas (como puestas en escena representando la disociación de la personalidad), que intentan dar un mensaje existencial a la conciencia, resulta muy útil en el proceso psicoterapéutico.

Por tanto se trata de que el paciente se identifique con las partes alienadas de su ser y las personifique para alcanzar la integración entre ellas.

**El trabajo para ser desarrollado entre sesión y sesión** consiste básicamente en tareas que en general se mueven –tomando como referencia al Ciclo de Contacto– entre la Sensación y el Darse Cuenta (buscando incrementar la conciencia sobre la situación actual del paciente), a veces entre la Acción y el Contacto (buscando deshacer una retroflexión) y otras entre el Contacto y la Retirada buscando favorecer la parte Yin del ciclo para alcanzar una buena asimilación de la experiencia en curso (duelo, tristeza, etc.).

5) **Clausura.** Esta parte de la sesión nos refiere a la necesidad de dejar en cada encuentro terapéutico un tiempo para reconocer lo que ha ocurrido ese día.

En otras palabras dejar un espacio para el cierre en preparación para la retirada, usando nuevamente al Ciclo como referencia.

Los últimos minutos de cada sesión deberían de ser utilizados en este

sentido, cada sesión es un microcosmos que representa el macrocosmos de nuestra vida cotidiana.

La forma en que organizamos el fin de cada cosa, de cada evento es un espejo de cómo enfrentamos el fin, la finitud de todo lo que existe. Dejar un espacio para tomar contacto con lo que hemos podido lograr ese día, con lo que no hemos podido, con lo que ya no podemos hacer de cualquier manera, es una muy buena preparación para la madurez y la aceptación de las cosas tal y como son.

Por otra parte es muy necesario parar, respirar, tomar contacto con lo vivido para poder digerirlo, para favorecer el movimiento a través de la fase Yin del Ciclo.

Es el momento para compartir los sentimientos, para dar alguna frase aclaratoria, para dar alguna síntesis, y muchas veces para establecer un puente para la próxima sesión.

Por todo lo que hemos visto, la Unidad de Trabajo nos provee de una orientación para organizar cada encuentro terapéutico inclusive en la dimensión temporal.

Pues dividir cada sesión en cinco posibles momentos nos permite ordenar el tiempo cronológico y subordinarlo al tiempo subjetivo.

Al cabo de cada sesión permite al terapeuta interrogarse sobre lo acontecido siguiendo un cierto orden que posibilita la digestión y comprensión de lo vivido y actuado.

No queremos postular con esto que la Unidad deba ser utilizada compulsivamente y que el terapeuta deba “correr” para cumplir con el orden establecido pues eso haría que el paciente y el terapeuta –y lo que es peor la relación entre ellos– estuvieran subordinados al instrumento que pretende ayudarlos, en una nueva versión de la tiranía del Logos sobre el Eros.

Muy por el contrario, habrá sesiones donde lucharemos por encontrar una figura, otras en que la encontremos sobre el final de la sesión, momentos que dejaremos para la próxima un experimento posible, sesiones donde apenas nos quedará tiempo para despedirnos, etc.

Por otra parte la Unidad de Trabajo fue desarrollada a través de la simple observación conciente del proceso terapéutico, todos de una forma u otra seguimos este orden pues es natural al desarrollo de cualquier sesión y también a los encuentros humanos corrientes.

Descubrir esta estructura en el tejido de la relación entre paciente y terapeuta nos ayuda a ser más concientes de los procesos, de las formas que nos

incluyen y contienen mientras los transitamos y por ende aumentan nuestras chances de intervención positiva.

Veamos ahora el siguiente elemento del modelo circular:

## ***La unidad de supervisión***

La unidad de supervisión fue desarrollada originalmente dentro del Centro Gestáltico de Montevideo por mí.

Básicamente es un instrumento que ayuda a organizar el trabajo terapéutico a mediano y largo plazo, tanto como evaluar el proceso del mismo.

Diseñada en su intención original para la supervisión didáctica de terapeutas gestálticos, incorpora en su estructura algunos elementos generalmente negligenciados en el campo teórico de la Gestalt, como la Transferencia y la Contra transferencia y el peso de estas en la elaboración de estrategias a largo plazo.

Consta de cuatro elementos: **Identificación del Ser en el Mundo del paciente, Cómo y Para qué se sostiene, Transferencia y Contra Transferencia y por último Estrategia.**

### ***Identificación del Ser en el Mundo del paciente (consultante)***

Este concepto de origen existencial se refiere –de la manera que nosotros lo usamos aquí– a la forma en que el paciente organiza el campo de sus experiencias, su relación con los demás y consigo mismo.

Obviamente este es el territorio de la matriz o mapa, fondo preestructurado sobre el que se realiza en forma autónoma la elección de las figuras que rigen la vida de la persona.

Consta de varios puntos que ayudan a sistematizar la observación fenomenológica en búsqueda de elementos significativos:

- a) Patrones fijos repetitivos, Gestalt fija.
- b) Gestalt “inconclusa” o “abierta”.
- c) Postura corporal y gestual. Fenomenología corporal.
- d) Historia personal.
- e) Bloqueos energéticos. Respiración y chakras.
- f) Tipos y calidad de los vínculos.
- g) Presentificación del pasado.
- h) Aspectos transpersonales.
- i) Contacto con el proceso Inconsciente.
- j) Contexto familiar y social

k) Aspectos existenciales. Faja etaria. Conflictos universales en relación a la edad.

Los dos primeros ítems ya han sido referidos y definidos en el comienzo del capítulo 3 en cuanto a la diferencia entre **gestalt fija y abierta**, donde la primera representa la relación fija y por tanto reiterativa entre forma y contenido de la identidad y la segunda se refiere a la parte del contenido que pugna por un cierre satisfactorio de la situación que provocó la gestalt fija.

Sobre **fenomenología corporal** ya hemos hablado en la referencia de la Unidad de Trabajo, siendo que la **historia personal** del paciente siempre nos permite acercarnos a detectar patrones fijos a través de la reiteración de patrones experienciales a lo largo del tiempo.

La historia personal es siempre un relato subjetivo que permite múltiples lecturas tanto en su contenido como en la forma que el paciente la cuenta y a la relación entre estas dimensiones.

En otras palabras nos dice mucho el hecho de prestar atención a la congruencia entre el contenido que está siendo referido y la forma (desafectivizada, indiferente, apasionada, entrecortada, con gestos, con deflexión visual, etc.) en que está siendo relatado.

**Los bloqueos energéticos, la respiración y los Chakras** se refieren tanto a las interrupciones clásicas del Ciclo de la Energía como a cómo se expresan estos a través de cortes específicos en la forma de respirar y dentro de todo esto las partes del cuerpo que son afectadas por estos cortes se pueden relacionar de forma muy provechosa con los Chakras descritos en varias tradiciones milenarias.

Tanto los bloqueos como la respiración y la posición de los chakras pueden ser correlacionados con la columna vertebral y las inervaciones correspondientes que parten de esta tanto hacia músculos y huesos como a los órganos. Esto nos permite inferir la estructura subyacente a síntomas tanto físicos como psicológicos.

Recuerdo con claridad –a este respecto– el caso de una paciente, profesional de la salud, bastante descreída en relación a enfoques alternativos de salud, que había decidido en cierto momento consultar a una persona que medía los chakras y hacía diagnósticos con el uso del péndulo.

En nuestra próxima sesión me relató lo sucedido y en parte en broma me desafió –ya que la conocía como su terapeuta desde hacía algún tiempo– a que le dijera que chakras ella tenía obturados.

Grande fue su sorpresa cuando le dije que para mí tenía el segundo y el

cuarto bloqueados, tal como resultara en la entrevista con la profesional que la había atendido.

Me preguntó como podía yo saberlo si no había utilizado el péndulo para medírse los.

Mi respuesta no se hizo esperar, lo había inferido en parte por sus bloqueos en la forma de respirar, en parte por la contractura en la zona del pecho y sus dolores asociados, y también por su estreñimiento crónico y trastornos menstruales.

Pero esos datos también venían de las gestalts abiertas de su historia personal y de las dificultades asociadas en el mundo de las relaciones.

**Los tipos y calidad de los vínculos** nos hablan de las “raíces” afectivas, de los compromisos con la vida y de la fortaleza de la conexión con la existencia.

También nos hablan de la red de soporte, de las alianzas hacia un camino de salud a partir de esta o de la ausencia de estos elementos en la vida del paciente.

Es innecesario mencionar la importancia de este factor para establecer estrategias graduales en el proceso de transformación durante una terapia, pues es diferente trabajar con alguien que tiene respaldos alternativos y complementarios a ésta a hacerlo con alguien que carece de estos, y donde muchas veces la terapia es su único espacio de reconocimiento y continentación.

**La Presentificación del Pasado** es un término que acuñé para referirme a la forma específica en que el pasado es actuado en el aquí y ahora.

Se refiere no solamente a los aspectos transferenciales a los que ya hemos hecho referencia sino que también a todas las formas en que repetimos en nuestra vida presente los aspectos inconclusos de nuestro pasado.

**Los aspectos Transpersonales y el Contacto con el Proceso Inconsciente** serán profundizados en el próximo capítulo.

Basta decir aquí que nombramos como transpersonales a todos los fenómenos que –como el prefijo “trans” lo indica– están más allá de lo personal, de la órbita del Ego o Yo consciente.

El contacto con el proceso inconsciente se refiere al tipo y calidad de contacto que una persona tiene con las manifestaciones del inconsciente –tanto personal como colectivo– o sea qué relación establece con sus sueños, el mundo de su fantasía, visones, etc.

Aunque quizás algo extraño a la literatura gestáltica clásica, encuentro como muy importante el trabajo con estos dos ítems para el desarrollo exitoso de una terapia, además de sentar las bases para la recuperación de la relación con

nuestro espíritu.

Aunque hablaré de esto en el capítulo que viene creo con toda firmeza que la madre de todas las patologías en nuestra cultura es la desconexión con nuestro espíritu.

Por ende creo de fundamental importancia que durante una terapia el consultante logre restablecer la conexión con su espiritualidad como una de las metas más importantes a ser alcanzada en el proceso.

**El contexto familiar y social** forma parte del campo relacional íntimo del paciente y por tanto es depositario tanto de demandas como de recursos, fuente de heridas como de satisfacciones y resulta siempre un espacio inestimable de información.

**Los aspectos Existenciales** hacen referencia a las grandes temáticas de la vida que son jalones inseparables del crecimiento de cualquier ser humano.

El dolor, las pérdidas, las frustraciones, la muerte, el envejecimiento, etc. son algunas de las experiencias a ser enfrentadas durante la terapia pues de cualquier manera las habremos de enfrentar en nuestras vidas.

De la forma en que consigamos elaborar estas experiencias dependerá –en gran medida– nuestra madurez como seres humanos.

Por otra parte –y si bien parece obvio– no es lo mismo encarar una terapia a los veinte años que a los cuarenta, pues las tareas evolutivas impuestas a la psiquis no son las mismas, por tanto hay que saber diferenciar la patología en cada etapa de los dilemas existenciales que son el desafío propio de cada edad.

Para un hombre a los veinte años el desafío será poder separarse de la madre y conquistar un lugar en el mundo, para alguien en los cuarenta será encontrar un sentido a la pendiente hacia “el atardecer de la vida” que se extiende a su frente.

La angustia existencial por ende no es lo mismo que la angustia neurótica, aunque puedan parecerse en su manifestación, no lo son en la órbita de su sentido.

Por el contrario suelen ser de signos opuestos.

El sufrimiento existencial se experimenta cuando nos encontramos plenamente con la vida, el sufrimiento neurótico aparece cuando queremos evitar la vida.

### ***Cómo y para qué se sostiene***

Una vez identificado el Ser-en-el-mundo del paciente necesitamos saber **cómo** se sostiene, es decir cual es la forma que contiene esta identidad.

Nos referimos aquí a los mecanismos de defensa en su organización en mecanismo prevalente y mecanismos secundarios, y a las interrupciones en el ciclo de la energía.

La organización del campo experiencial del paciente esta condicionada – como ya hemos visto antes– por la matriz, mapa o gestalt fija.

En esta relación los mecanismos son el cómo de la resistencia, los guardianes de la frontera de la identidad, será con ellos que tendremos que “negociar” el contacto durante la terapia, y dependerá de su permeabilidad y selectividad cuánto, cómo y dónde será posible la transformación de la matriz.

El **para qué** aquí representa la teleología de la conducta o sea la intencionalidad –consciente o no– que guía toda acción.

Estas son las dos interrogantes clásicas que guían nuestro trabajo terapéutico, el cómo alguien sostiene su forma de ser y estar en el mundo y para qué lo hace.

Ambas preguntas nos remiten al aquí y ahora, pues focalizan en el cómo de la organización del campo en la relación terapéutica que como ya sabemos es la misma organización (gestalt fija-patrón repetitivo) que se realiza fuera de la consulta, y en el beneficio subjetivo (evitación de un mal percibido como mayor) que la persona obtiene a través de dicha configuración.

La gran paradoja del sufrimiento neurótico es que las personas mantienen formas de ser que les producen infelicidad, y al mismo tiempo estas consecuencias parecen ser siempre menores que el temor que produce cambiar las estructuras de identidad necesarias para lograr que el sufrimiento desaparezca.

Es que como ya hemos visto, la identidad alcanzada junto con los mecanismos que garantizan su permanencia –a pesar de los costos en sufrimiento e infelicidad– representan el único refugio seguro conocido frente “a las inclemencias” de la vida.

Cuando una persona –por ejemplo– abandona antes que lo abandonen (**como**) está evitando(**para qué**) lo que percibe como un mal mayor, en este caso representado por el temor a quedar expuesto al rechazo del otro.

Como la matriz emocional (gestalt fija) le dice que de hecho, en la medida que se encuentre en una relación íntima significativa, su destino será ser abandonado (baja autoestima, experiencia temprana de abandono, etc.) le resulta más seguro –ya que de alguna manera tiene un cierto control sobre el evento que le amenaza– abandonar él, antes que sufrir el abandono en forma pasiva.

Por tanto estas dos preguntas nos permiten orientar nuestra búsqueda de sentido en el trabajo terapéutico, pues el **cómo** ilumina la forma en que la persona

se encuentra con el mundo y consigo misma, y el **para qué** ilumina el sentido “evitativo” de la misma.

## ***Transferencia y contratransferencia***

Este ítem se refiere a todo lo expuesto anteriormente en cuanto a transferencia y contratransferencia, con el agregado específico de su uso en relación a la elaboración de estrategias.

Solo a modo de ejemplo podríamos poner el caso de un paciente que llega a nosotros con antecedentes de haber abandonado antes otros procesos terapéuticos en un plazo más o menos similar.

Al averiguar sobre su mundo de relaciones descubrimos el mismo patrón en las relaciones de pareja, aunque aún no sabemos nada sobre otros aspectos de su vida, una parte importante de su matriz, de su **cómo** organiza su relación con los otros emerge a través de su conducta.

Podemos intuir el **para qué** realiza estas acciones pero de cualquier forma lo que es obvio es que esta terapia que está comenzando con nosotros es altamente probable que siga el mismo destino que las otras.

En este caso en particular sabíamos que el ciclo que seguía nuestro paciente rondaba los seis a ocho meses antes de producirse el abandono, por tanto podíamos suponer que disponíamos de ese tiempo para que algo diferente sucediera para evitar que desembocáramos en la repetición de su profecía abandónica

Es indudable que estamos frente a un patrón repetitivo que se “actúa” en la transferencia de los vínculos de este paciente, por tanto sabemos que eso ocurrirá con nosotros también, lo que nos da un margen “estratégico” para intervenir antes que esto ocurra.

Esto implica que más allá de las figuras que vayan apareciendo a lo largo de la terapia deberemos hacer foco en esta repetición pues de ello dependerá el éxito del proceso y su continuidad.

Es a este punto que nos referimos cuando hablamos de estrategia, pues percibir el impacto potencial que la transferencia tendrá en la relación terapéutica nos da un margen de libertad y de prevención que no tendríamos de otra forma.

Este uso de la transferencia no es hacer “futurología”, ni evadirnos del presente, por el contrario nos permite estar más atentos a elementos significativos que van a desarrollarse de cualquier manera pero que no nos tomarán de sorpresa cuando aparezcan.

Y esto es de fundamental importancia en casos como el que mencionaba, pues en esa situación nos permitió evitar la actuación del patrón y continuar adelante con la terapia.

## ***Estrategia***

Desarrollar una estrategia a mediano y largo plazo es de fundamental importancia para cualquier proceso terapéutico, y de algún modo lo es más en terapia Gestalt.

Esto se debe a que la orientación centrada en el aquí y ahora y en la observación fenomenológica parecen haber creado el introyecto –al menos en muchos terapeutas– de que cualquier especulación, elaboración o estrategia en la terapia es algo así como una racionalización o evitación fóbica del contacto o una fuga del presente.

**El estar aquí y ahora, tanto como la observación fenomenológica no son fines en sí mismos, muy por el contrario, son solo medios consagrados y subordinados al proceso terapéutico.**

Todo proceso sigue ciclos y estos ciclos se desarrollan a lo largo del tiempo, precisan de este para que lo no manifiesto se manifieste, para que lo que es potencia se realice.

Cuando tenemos un hijo sabemos que algún día será un hombre, ya lo es en potencia y es por eso que hacemos cosas hoy que sabemos que serán importantes mañana, pues se manifestarán en el futuro y ese futuro será algún día presente.

Nos enfocamos en el aquí y ahora –no solo por razones filosóficas o debido a que el presente es el único tiempo que existe– si no porque sólo focalizando en el presente se vuelve evidente la forma de organizar el campo del encuentro que el otro despliega en el proceso de relacionarse con nosotros.

Y observamos sin juicios –entre otras cosas– porque es la única forma de estar en relación que garantiza que no interrumpamos la manifestación de lo que aún es potencia, tanto en el otro como en el vínculo entre ambos.

Todo lo que florece lo hace a su debido tiempo, cuando plantamos una semilla nunca sabemos si crecerá pues muchas son las variables que actúan para que esta se convierta en árbol.

Sin embargo esto no impide que elijamos un lugar con el suficiente espacio para el caso en que sí se desarrolle. Entonces, en el momento correcto tendrá el lugar suficiente como para florecer.

### **Establecer una estrategia en psicoterapia es como cuidar un jardín.**

Las personas son como las plantas y las flores, simples manifestaciones de la diversidad. No podemos plantar un rosal junto a ciertas plantas porque la taparían y asfixiarían.

¿Cómo sabemos cuándo graduar un experimento?, ¿cómo sabemos hasta cuando una persona necesita estar en su impasse?, de hecho no existe una fórmula universal, pero sí podemos tener una idea aproximada al comprender su estructura (mecanismos, ciclo), su matriz o gestalt fija, su edad, su contexto familiar y social, su historia personal, sí podemos vislumbrar de qué manera puede ser actuada la transferencia, etc.

Cuándo presionar, cuándo ser pacientes, cuándo devolver nuestra contratransferencia, cuando proponer una experiencia, no son decisiones que dependen de una fórmula o técnica que pueda ser aplicada a todos los pacientes.

Muy por el contrario solo la evaluación de todos estos elementos que hemos visto –y seguramente muchos más que se nos escapan– nos permitirán percibir con más claridad la diversidad de ese otro que nos confronta con su alteridad.

**Los mapas son solo eso, instrumentos al servicio del caminante, nunca podrán sustituir el camino.**

Pero no podemos caer en la polaridad de negar la utilidad de los mapas, no es el instrumento el que determina la acción, esta siempre es función del que lo utiliza.

Existen –como en toda profesión– terapeutas que se apegan a los mapas, especialmente a los hechos por otros, también los hay que no quieren ningún mapa sin darse cuenta que esa actitud es también un mapa tan reduccionista como los que critica.

Todos, a la larga o a la corta, acabamos confeccionando nuestros propios mapas, pues no podemos dejar de orientarnos en el mundo de las experiencias.

Espero que este que estoy legando les sea de utilidad.

# CAPÍTULO VI

## INCONSCIENTE

- *Relación entre consciente e inconsciente*
- *Un modelo*
- *Neurosis, psicosis, espiritualidad y trascendencia*
- *Neurosis*
- *Psicosis*
- *Defensas egoicas y defensas del self o arquetípicas*

Hablar del inconsciente, se transformó para algunos gestaltistas en algo así como un sinónimo de mala palabra.

Quien sabe por qué, una mala comprensión de la obra de Perls, una confusión entre el término y sus asociaciones inevitables con la postura psicoanalítica respecto a este concepto, quizás un intento de alejarse de algunas de las consecuencias que ha tenido para nuestra cultura la popularización del inconsciente como excusa para no hacerse cargo de los propios actos, en fin en tren de hipótesis podríamos construir muchas para explicar el fenómeno de que prácticamente no existe en la literatura gestáltica mención al tema.

Sin embargo –y sin pretender ofender la sensibilidad de nadie– no existe ningún fenómeno que sea ajeno a la Gestalt.

Pues una teoría holística y basada en una postura fenomenológica no puede negar un fenómeno que se hace evidente y se expresa a sí mismo a través de múltiples manifestaciones orgánicas, sin caer en una tremenda contradicción epistemológica.

Todo fenómeno accesible a la experiencia, aunque no necesariamente reducible a una comprensión cognitiva, forma parte de la Gestalt de la vida.

El inconsciente cualquiera que sea la forma en que consigamos o

queramos entenderlo es un fenómeno experimentable y experimentado en la cotidianeidad de nuestras vidas desde nuestro nacimiento hasta la muerte.

Solo para dar un ejemplo de su presencia permanente e inocultable en nuestras vidas basta prestar atención a nuestro cuerpo.

Es fácil darse cuenta de que todo lo que nos mantiene vivos, de que cada uno de los fenómenos vitales que hacen a nuestra existencia y su continuidad son autónomos e inconscientes.

La cantidad de azúcar en sangre, la concentración de elementos en nuestra orina, la construcción y destrucción de nuestros huesos, la regulación de nuestras hormonas, la respiración, la digestión, etc., ocurren más allá de nuestra voluntad.

**En otras palabras: vivimos gracias a un proceso de autorregulación inconsciente que entre otras cosas posee una inteligencia y habilidad de coordinación que excede toda comprensión humana.**

Este primer dato de la existencia del inconsciente es auto evidente en sí misma, no precisa más pruebas que el estar atento a sus manifestaciones en nuestro propio proceso corporal.

Claro que podemos entrar en otras de sus manifestaciones, algunas de las cuales ya han sido descritas por otros autores en el área de la psicología, como los lapsus, los sueños, y las fantasías.

O también podríamos ampliar su rango de actividades a las experiencias llamadas paranormales, o las experiencias cumbre descritas por Maslow, o el mundo de las visiones relatado por las tradiciones espirituales de diferentes culturas.

La evidencia de cada una de estas manifestaciones radica en la posibilidad de experimentarlas, de hecho, por cualquier persona que se disponga a seguir los procedimientos que posibilitan el contacto y el darse cuenta de estos fenómenos.

Aunque también es verdad que pueden experimentarse sin preparación previa, sin entrenamiento y “sin aviso”.

Este último factor es de especial importancia en la comprensión de un fenómeno al que podemos acceder debido a sus manifestaciones e irrupciones en nuestra existencia, pero del cual nos es vedado el secreto de su estructura.

En otras palabras el inconsciente está más allá de nuestra voluntad y no obedece a nuestros designios. Esto no quiere decir que no podamos influir sobre él pero definitivamente no podemos controlarlo.

Lo contrario si parece ser cierto, el **inconsciente tiene una voluntad autónoma a la nuestra y de hecho mucho más poderosa.**

Tal como Perls lo reconociera –al atribuirle a los sueños la característica de mensajes existenciales– existe un propósito en la actividad del proceso inconsciente y esta se manifiesta a través de diferentes expresiones en nuestra vida.

Perls consiguió iluminar el paisaje de los sueños de una forma más amplia que Freud al no condicionar la manifestación onírica al espacio reducido de una teoría.

En realidad –desde nuestra perspectiva– no existe ningún modelo teórico que pueda dar cuenta del inconsciente, así como tampoco existe uno que sea capaz de dar cuenta de la vida. Intentar hacerlo es no reconocer el verdadero orden de la existencia y nuestro papel dentro de ella.

Nosotros somos un fruto del árbol de la vida y por tanto no podemos explicar o poseer el árbol del que provenimos.

Supongamos que un limón, mientras crece –aún ligado al árbol del que depende su vida– se vuelve progresivamente consciente de sí mismo. Es dable esperar que en algún momento de su proceso evolutivo se diga a sí mismo –y así lo crea– “que hermoso árbol que poseo”. Estará lógicamente atravesando la fase de “limón-centrismo”, creyéndose el centro del cosmos.

Sin embargo no perdurará mucho en este lugar, pues aunque se niegue a la evidencia de su subordinación al “árbol de la vida”, al menos cuando caiga del mismo tendrá por fuerza que encontrarse con la verdad.

El gran misterio de la existencia es que llevamos dentro –al igual que el limón– la semilla de un nuevo árbol de la vida. El secreto de la continuidad de la misma reside en lo más profundo de nuestro Ser.

Cuando Freud desarrolló el concepto ligado al complejo de Edipo se encontró –quién sabe, quizás sin darse cuenta de ello– con este tema del orden universal de la existencia.

Este tiene características –por decirlo de alguna manera– cósmicas, pues excede ampliamente los límites del desarrollo psico-sexual del ser humano en su relación con la génesis de las neurosis.

Abarca –especialmente hoy en día con la gran catástrofe ecológica cerniéndose sobre nuestras cabezas– todo el tema de la relación del hombre contemporáneo con la naturaleza.

Pues el mismo intento de imponer un orden racional o cognitivo al inconsciente –ya sea negándolo o explicándolo de alguna forma– es un reflejo de la actitud general del hombre en su relación con la vida: poseerla como un bien a ser explotado en beneficio propio.

Si trasladamos –utilizando la amplificación de los símbolos– la imagen de la madre concreta a la Gran Madre Naturaleza o la Madre Tierra, de la que todos somos hijos –y no solamente la especie humana– pues de ella proviene todo lo que nos sustenta y mantiene vivos, podemos observar que actuamos con esta como hijos adolescentes que se han quedado sin padre y por tanto sin límites apropiándose de una casa que no construyeron y de la madre que les dio la vida para prostituirla, hacerla trabajar para sí, maltratarla, golpearla y violarla sin la menor consideración.

Como pequeños e infantiles tontos que somos parece que no nos daremos cuenta de que nuestra madre no es nuestra, y que no somos capaces de crear lo que ella crea para nosotros, hasta que sea tarde.

Pequeños psicópatas violentos que rompen su hogar pues desconocen que todo lo que está allí es un regalo que debe ser honrado, no prostituído.

**Perdidos en nuestra etapa de limón centrismo creemos que somos el centro de la creación cuando solo somos uno más de sus frutos.**

La especie humana es la única que en el acto de su desaparición beneficiaría al resto de la creación.

Es en realidad un gran y profundo misterio cuál es el papel de una especie que no ocupa ningún espacio significativo en el gran equilibrio, en la gran armonía de la Madre Tierra.

**Si desapareciéramos, el resto de la vida volvería a florecer, los bosques a recuperarse, los animales a reproducirse y el planeta entero sería una vez más un jardín.**

Si podemos reconocer todo esto con humildad quizás podamos desarrollar una manera apropiada de relacionarnos con la vida y con el proceso inconsciente.

De hecho en este sentido –en Gestalt– estamos más interesados en conectarnos o quizás deberíamos decir re-conectarnos con este último y sus manifestaciones, que en tratar de explicarlo cognitivamente.

La vida no puede ser explicada, como ya veíamos antes el Logos, no puede asfixiar al Eros, la razón no puede dar cuenta de la existencia, sin correr el riesgo de cristalizarla y destruirla.

Podemos navegar el río de la vida, podemos hacer mapas y reconocer lugares a lo largo de sus orillas pero jamás podríamos apropiarnos de sus aguas ni de su lecho pues nosotros somos una parte de él. Del mismo modo nuestra conciencia es un derivado del inconsciente, somos un espejo en el cual la vida se contempla y se conoce a sí misma, pero no podemos confundir el reflejo con el Ser que produce la imagen.

El inconsciente nos contiene, no nosotros a él.

## ***Relación entre consciente e inconsciente***

Si seguimos el ejemplo del árbol y su fruto y lo tomamos como modelo de relación, podremos comprender el vínculo existente entre el fenómeno inconsciente y la conciencia que deviene de él.

La subordinación entre fruto y árbol nunca implica un sometimiento, el acto creativo, la razón de nuestra existencia es un milagro, un misterio inescrutable, sin embargo es un milagro deseado, es decir hay una intención y un propósito para nuestra vida. **A este último es al que aludimos cuando hablamos del sentido de la vida.**

De la misma forma el proceso inconsciente ejerce una labor tutelar sobre el desarrollo de nuestra conciencia y nuestra identidad a lo largo de nuestra existencia. Esto es evidente al observar las características universales de las fases de desarrollo en el proceso evolutivo por las cuales atravesamos desde el nacimiento a la muerte.

De la misma manera que el árbol ejerce una tutela en la formación y crecimiento de sus frutos, pues de esta acción depende la continuidad de su especie, para el inconsciente la tarea consciente que llevamos a cabo parece tener la misma importancia.

¿Será que el fruto del árbol del inconsciente es la conciencia?

De la capacidad de ser conscientes de nosotros mismos deviene la responsabilidad sobre la conducción de nuestras vidas –y de alguna manera– de esta responsabilidad resulta la participación “despierta” en el milagro de la creación.

Una de las formas en que se manifiesta la actividad tutelar del inconsciente sobre la conciencia en el desarrollo evolutivo del hombre es a través de la autorregulación en todos los niveles y dimensiones de la experiencia humana.

A nivel biológico lo podemos constatar a través del programa genético codificado en el ADN que se manifiesta siguiendo un programa específico a ser manifestado en momentos evolutivos diferentes.

Esta actividad se la atribuimos al fenómeno inconsciente por las mismas razones que mencionábamos al referirnos a los procesos corporales que nos

mantienen vivos.

Luego podríamos hacer referencia a la evolución de nuestras emociones, de nuestra psiquis, de nuestro intelecto, de nuestros sentimientos, de los aspectos existenciales que devienen justamente de la conciencia de nuestra finitud, y por último a la dimensión espiritual de la vida, siendo que cada uno de estos niveles está sujeto a un proceso de regulación que contempla tanto su especificidad como su interrelación e interdependencia con los demás.

Esta actividad de autorregulación parece girar en torno a dos grandes áreas, el crecimiento y la preservación de la actividad consciente.

Haciendo una distinción gruesa entre vida y vida consciente de sí misma deberíamos establecer una diferencia entre el crecimiento y la preservación de la vida y el de la conciencia.

Por otra parte tendríamos que establecer una correlación entre conciencia e identidad y entre esta y los estados de salud y enfermedad para poder comprender este complejo proceso al que hacemos referencia.

Vida, vida consciente de sí misma e identidad mantienen una compleja interrelación a lo largo de la existencia mediatizada por la actividad reguladora del inconsciente en su función de preservador e impulsor del crecimiento y la expansión de la conciencia.

Desde nuestra perspectiva todo el fenómeno de la patología o sea la lógica de la enfermedad y su relación con la salud dependen de esta actividad reguladora del inconsciente.

En otras palabras de la conexión entre consciente e inconsciente depende nuestra salud, nuestro crecimiento como seres íntegros e integrados (seres en relación).

Al hacer este énfasis sobre el fenómeno inconsciente no estamos negligenciando el papel del medio y su influencia en el desarrollo de nuestra identidad, por el contrario estamos destacando las formas innatas de autorregulación en relación al medio en que nos desarrollamos. En cada etapa de la vida la relación entre vida, conciencia, identidad y salud o enfermedad sigue ciertos parámetros que además de ser universales para la especie humana adquieren características particulares dependiendo de cada individuo y su entorno tanto geográfico, como familiar, social, educativo, psico-emocional y espiritual.

Y es en esta interacción entre individuo y medio donde la actividad reguladora del inconsciente interviene para preservar y asegurar el crecimiento de la conciencia de la forma que sea apropiada para el estadio evolutivo del momento en conjunción con las potencialidades innatas del individuo.

Es en esta actividad de preservación donde vemos manifestarse las distintas formas de la resistencia tal como las hemos mencionado en capítulos anteriores. Y es desde la perspectiva de su función reguladora que podemos encontrar el sentido más profundo de la lógica de la enfermedad pues el inconsciente parece tener como principal objetivo el de la consolidación de una identidad consciente capaz de enfrentar los desafíos de cada etapa evolutiva con la finalidad de que la misma alcance ciertas experiencias y manifieste ciertas potencialidades que por sí mismas se vuelven de valor trascendente para cada individuo y en forma general para el colectivo de la especie humana.

Dicha finalidad es la que justifica la existencia de una personalidad conciente.

Sin embargo ambos objetivos de la regulación que ejerce el inconsciente sobre la conciencia pueden ser de signo contrario en determinadas circunstancias.

Por ejemplo en algún momento de nuestras vidas la preservación puede ser más “urgente” y necesaria que la continuidad del crecimiento, como es el caso en la mayoría de las neurosis, donde el “impasse” existencial alude a un dilema entre preservación de la identidad y continuación del crecimiento.

Ya hemos explorado muchas de las razones tanto estructurales como experienciales para la constitución de una matriz de identidad – por decirlo de alguna manera– falsa en el caso de las neurosis.

Sabemos que el crecimiento de un individuo es función de varias variables que deben conjugarse para que sea posible, y que además el desarrollo de cada ser sigue pautas que no pueden acelerarse y que requieren de tiempos específicos.

La preservación y el crecimiento ya habían sido vistos cuando hablamos del proceso de la resistencia y podríamos identificarlos con las fuerzas para la preservación y las fuerzas para el cambio.

Sabemos que del darse cuenta de esta ecuación personal por parte del individuo en cuestión depende en gran medida la resolución del dilema del impasse.

Lo que nos permite deducir que nuestras propias dificultades y estancamientos son –cuando iluminadas por la conciencia– avenidas para el crecimiento.

Sin embargo cuando no se dan las condiciones mínimas para que podamos hacernos cargo de la parte que nos toca –y esto varía según el estadio evolutivo en que se den dichas condiciones– será el inconsciente el que deba intervenir para proteger a su frágil fruto.

Aunque muchas veces parece que la intervención genera más inconvenientes que la condición que originó dicha participación reguladora por parte del inconsciente.

Este es el caso en muchos de los procesos sicóticos que conocemos. Desde esta perspectiva debemos entender a las psicosis como intervenciones del proceso inconsciente para proteger o impedir un mal percibido como mayor según una lógica que podemos intuir, pero que no podemos definir en términos de una racionalidad absoluta. Pues esta lógica pertenece al plano del inconsciente, del árbol del que provenimos y por tanto se nos hace difícil comprenderla y por ende actuar en consecuencia para paliar los efectos que la acción propiciada por el inconsciente tiene sobre el individuo atravesando un proceso sicótico.

De hecho sabemos que si en edad temprana nos ocurren determinadas experiencias traumáticas tenemos más posibilidades de experimentar en el futuro una ruptura psicótica de nuestra identidad.

Debemos para hacer más comprensibles estos fenómenos a los que estoy aludiendo desarrollar un modelo evolutivo y de relación entre consciente e inconsciente.

## ***Un modelo***

Antes de dar paso a la discusión y elaboración de este modelo deseo aclarar algunos aspectos de mi posición con respecto a la teoría del *self* en terapia Gestalt.

Lo hago conciente de que es, ha sido y probablemente continuará siendo un tema “muy sensible” para los miembros de la colectividad gestáltica y por tanto centro de discusión en todos los congresos nacionales e internacionales.

De hecho –aunque este ajeno a mi voluntad agregar leña a ese “fuego”– el presentar un modelo que mencione al *self* seguramente levantará polémicas.

Como los lectores no siempre tienen la oportunidad de discutir con el autor –y como este rara vez puede poner todo su pensamiento en una obra– me siento en la obligación de hacer algunas aclaraciones, principalmente con respecto al modelo del *self* como fue expuesto por Perls y Goodman en el libro pionero: “Gestalt Therapy”.

De hecho la división del *self* en funciones “id”, “ego” y “personalidad” no solo no aclara la naturaleza de ese *self* sino que crea nuevas entidades fragmentarias.

No quiero abundar en críticas sobre este modelo –no sólo porque otros ya lo han hecho con fundamento– sino porque he visto que muchos profesionales son capaces de usarlo y obtener beneficios de él.

De hecho un modelo es un instrumento al servicio de una tarea, de una praxis –y en este campo un profesional experiente y talentoso– puede apoyarse en un modelo teórico aunque este no sea totalmente correcto.

Pero no es esto lo que quiero enfatizar pues lo que me preocupa es la ausencia de una función trascendente dentro del mismo. En otras palabras el espíritu humano, el misterio de la creación, la inclusión en el campo mayor de la totalidad de la red de la Vida de la que sin dudas formamos parte, no tienen lugar en este modelo.

Hablar de campos, de energías, del inconsciente, son expresiones en las que nos refugiamos en el mundo académico para poder hablar de fenómenos que no podemos reducir al paradigma de la ciencia oficial. El costo que esto ha tenido para la humanidad es incalculable.

De hecho tengo el firme convencimiento de que toda la patología de nuestro tiempo tiene la raíz común de la pérdida de la espiritualidad en la

sociedad patriarcal y materialista en la que vivimos.

Para introducir este modelo debemos hacer algunas concesiones en cuanto –y por todo lo ya expuesto– no es posible dar una definición estructural definitiva del proceso inconsciente.

Sin embargo esto no quiere decir que debemos desistir de “mapear” los fenómenos que devienen de su actividad tal como es percibida por el proceso consciente.

El fruto no puede definir al árbol del que proviene pero si puede describir su experiencia de relación con este.

Es sobre esta base que he desarrollado un modelo descriptivo de las relaciones entre consciente e inconsciente de forma de aumentar la comprensión que deviene de este vínculo a lo largo de los años de la existencia de una persona dada.

Dicho modelo está –como no podía ser de otra manera– influido por la obra de otros autores que han incursionado en dicho tema. De todos ellos debo destacar a Carl Gustav Jung y a Roberto Assagioli.

De alguna manera –y si bien– hay otros autores que han trabajado sobre esta temática creo que ambos son los que más se han centrado en el inconsciente como fenómeno.

Otros autores –definidos por ellos mismos como pertenecientes a abordajes transpersonales como Groff o Wilber– en mi opinión se han dedicado más a la comprensión de los alcances y dimensiones de la conciencia que del fenómeno inconsciente.

En otras palabras se han focalizado en investigar la conciencia como fenómeno más que a la indagación de sus orígenes en el inconsciente primordial. Dejando claro que esta es una opinión personal con la cual no quiero en lo más mínimo –en el acierto o en el error de mi apreciación sobre su trabajo– desvalorizar a este, pues en realidad admiro y respeto sus contribuciones a la comprensión de la naturaleza humana.

La razón que justifica mi atracción por el trabajo de Jung y Assagioli se refiere al respeto por el misterio indescifrable de la vida y a su aproximación fenomenológica al mismo, pues esta es coherente con nuestro abordaje gestáltico.

Cuando me refiero a la fenomenología aquí quiero decir que encuentro en estos autores una actitud centrada en la descripción de fenómenos basados en su experiencia personal en relación al proceso inconsciente.

Los modelos desarrollados por ambos –si bien tienen enormes parecidos–

difieren, como no podía ser de otra manera, en los contenidos personales subjetivos en cuanto a la interpretación de su experiencia. Sin embargo –ambos modelos– conservan la reverencia y el respeto a los misterios del desarrollo del espíritu humano.

De alguna manera en la obra de ambos se establece un puente paradigmático entre la psicología y la espiritualidad. Entendiendo a esta última como la experiencia del encuentro con el fundamento de toda existencia: el espíritu.

La realidad del espíritu humano no es propiedad de ninguna tradición religiosa y no precisa de ninguna comprobación científica pues ella se encuentra legitimada por el campo fenomenológico en cuanto a que sus manifestaciones son accesibles a la experiencia directa en la cotidianidad de nuestras vidas.

Todo lo que hemos dicho sobre el proceso inconsciente puede ser aplicado al espíritu humano por el sencillo procedimiento de colocar su nombre a dicho proceso.

Por otra parte –recurriendo a otra de las teorías básicas de la Gestalt– la teoría de Campo nos permite reconocer en el llamado campo sacro transcendental la dimensión de la experiencia humana donde nos encontramos en relación directa con la experiencia espiritual de la vida.

De cualquier manera –el fenómeno en sí– no se ve afectado por el hecho de su denominación, pues si llamamos espíritu al origen del que provienen las experiencias que hemos nombrado como proceso inconsciente o continuamos llamándolo Inconsciente nada variará en cuanto a su esencia.

La variación estará solo en su existencia, esto es en su manifestación, pues el nombre de algo hace a su existencia tal como la vemos y entendemos pero no necesariamente a su esencia.

De hecho el nombre que le otorgamos a un fenómeno en un dado momento histórico, social y cultural tiene más que ver con las subjetividades, paradigmas y condicionamientos de la época –pues ellos son los encargados de la organización de la experiencia del colectivo– que con su esencia como tal.

En otras palabras la aceptación de la existencia de algo depende de nuestra capacidad para nombrarlo y por ende reconocerlo. Es notoria la dificultad en nuestro tiempo para reconocer al espíritu humano pues no se ajusta a las formas de conocimiento habituales del paradigma científico clásico. No es medible ni cuantificable, ni puede ser “observado” objetivamente.

Si bien esto no es así para los nuevos paradigmas científicos –como el de la física cuántica– lo sigue siendo para la mayoría de las personas y también para

la llamada ciencia “oficial” todavía fuertemente influenciada por el antiguo paradigma Newtoniano–Cartesiano.

Por tanto es entendible que en nuestro tiempo se haya hecho necesario nombrar a estos procesos de una forma que permitiera su asimilación por la cultura a la que pertenecemos.

La palabra inconsciente no puede definir el fenómeno al que alude, en realidad solo consigue expresar una de sus cualidades: el hecho de no ser consciente. Esta definición –de hecho– solo describe una imposibilidad pero nada nos dice sobre su estructura y como todas las definiciones por oposición nos deja sin conocimiento sobre el objeto en sí.

Sin embargo es siempre a partir de la conciencia que podemos aproximarnos a la realidad, o sea a la existencia de cualquier fenómeno que nos afecte. Y gracias a esta y a la experiencia que tenemos de ese proceso que irrumpe, o nos condiciona, o nos enseña –según diferentes momentos de nuestra vida– podemos inferir tanto su existencia como algo de su esencia.

Usando los ejemplos anteriores podríamos decir que el fruto experimenta al árbol al que pertenece según la relación inevitable que tiene con este.

Entonces diríamos que la conciencia sabe del Inconsciente de la misma forma que el fruto sabe del árbol que le dio origen.

Esta situación nos coloca frente a una dualidad evidente, por un lado una conciencia de sí que define nuestra existencia y por otro lado una relación con la esencia que le dio origen.

En las tradiciones espirituales antiguas se hacía mucho énfasis en el bautismo por esta relación entre esencia y existencia a la que aludíamos, pues se buscaba que el nombre de la persona fuese el nombre de su “alma”. Es decir, se intentaba que la existencia en este plano reflejase la esencia del otro y de esta manera hubiese una coherencia entre esencia y existencia.

Luego del bautismo se le indicaba al bautizado que este debía “caminar” su nombre, o sea que se le indicaba como tarea fundamental en su vida el hecho de realizar o actualizar la esencia de su nombre en su existencia cotidiana. Se consideraba además que esta era una tarea de toda una vida. En otras palabras, se colocaba el sentido de una vida en la tarea que el fruto tenía en relación a honrar y manifestar la esencia de la que provenía (árbol).

Esta perspectiva nos vuelve a colocar frente a la dualidad a la que hacíamos referencia: una conciencia de sí y una relación con el origen o esencia. Esta ecuación alude –al menos en el plano intuitivo y experiencial– a dos centros diferentes de la personalidad de cualquier individuo: la conciencia propia, el dato

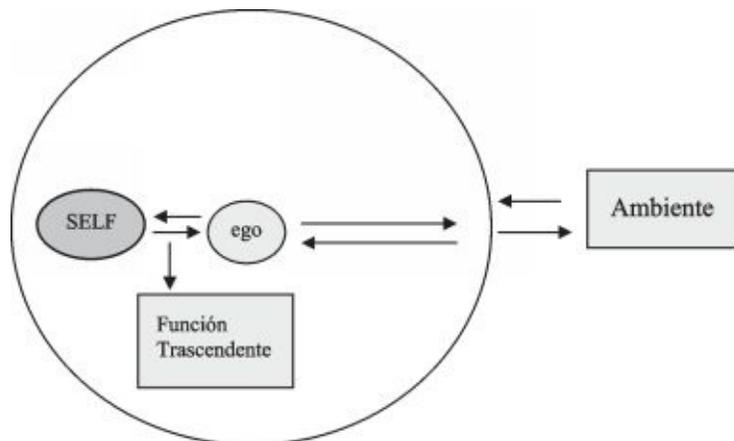
primordial de nuestra propia existencia y separatidad, de nuestra individualidad y un centro original del que provenimos y que podemos alcanzar a través de la experiencia pero que permanece irreductible a la mera comprensión racional.

Podríamos agregar que esta relación es de interdependencia pues la esencia original no puede ser manifestada en el mundo si no es a través de nuestra conciencia individual, y por otra parte la conciencia individual queda desprovista de sentido sin la tarea de realizar la manifestación de su esencia original.

Hemos denominado –y a los solos efectos de hacer comprensibles a estos procesos– como *self* al centro original y ego a la conciencia individual. También hemos denominado como Función Trascendente a la relación entre ambas instancias de nuestra psiquis.

Al mismo tiempo –y fieles a nuestro marco de referencia gestáltico– tal como hemos manifestado en capítulos anteriores, la relación con el Medio es de fundamental importancia en el desarrollo y actualización de nuestras potencialidades y nuestra identidad.

Por tanto debemos introducir en este modelo la presencia marcante del ambiente en el procesamiento de la relación entre estas dos instancias.



Esta relación entre *self* y ego y con el Ambiente es de mutua interdependencia, la tarea de manifestar la esencia en la existencia no es otra que la de actualizar en el ambiente la Presencia de nuestra esencia. Cuando la estructura social del colectivo refleja esta condición humana lo sagrado se realiza en el mundo y la separación entre estas instancias desaparece convirtiéndose en un “continuum”, en una fluidez donde los contenidos del *self* se derraman sobre el mundo.

En semejante estado todos los individuos tienen la posibilidad de expresar su esencia en la realidad, la vida se convierte en una ceremonia donde lo sagrado

forma parte inseparable de lo cotidiano.

Existe dentro del marco de la Terapia Gestalt una vieja discusión sobre esta entidad que hemos llamado *self*, la misma palabra –para complicar un poco más las cosas– tiene diferentes sentidos dentro del campo de la Psicología dependiendo de los diferentes métodos y teorías de referencia.

En el modelo de referencia de Perls el *self* solo existía en y a través de su actualización en el momento del contacto, esto colocaba la existencia del mismo en la frontera de contacto, tanto como lo subordinaba a este.

Este concepto nos podría llevar a imaginar que solo existimos en la medida que estamos en contacto y que el *self* es una función del contacto y no que este es función de aquel.

Por otro lado –además de ser difícil de asimilar o comparar con nuestra experiencia concreta de estar vivos– nos coloca nuevamente ante el dilema que se establece entre estructura y proceso.

¿Si solo existimos en el acto del contacto como puedo explicarme mi experiencia de ser yo a cada momento? Claro que entonces podría concluir que existo en la medida que siempre de alguna manera estoy en contacto con algo en el aquí y ahora de mi experiencia, y entonces ¿qué es ese algo con lo que contacto? ¿Como explico la dualidad de ser y darme cuenta de que estoy siendo?

Nuevamente caemos en el dilema entre estructura y proceso. Creo personalmente que no existe tal dilema pues soy existiendo y existo siendo. La esencia se manifiesta en la existencia y esta se realiza en la esencia.

Estimo que Perls estaba luchando contra el estructuralismo del modelo Freudiano de la psiquis y buscaba algo más fluido que representara de mejor manera al modelo que intentaba desarrollar.

Para la física cuántica no existe esta contradicción aparente, pues tal como lo demostraran Einstein y Bohr en su famosa declaración de Copenhague en 1929 en relación a la naturaleza paradójica de la luz, esta se manifiesta tanto como estructura (corpúsculos) o como proceso (ondas) según como la observemos.

El Mundo tal como se presenta a nuestros ojos es también una estructura con la que lidiamos a diario y también un proceso en devenir. La dificultad –a mi modo de ver– está en el instrumento que utilizamos para “medirlo”.

La racionalidad que utilizamos –típica del hemisferio lógico-racional– nos impide comprender –y por ende integrar– dos conceptos “contradictorios”, pues la estructura de la lógica implica la dualidad de opuestos. Sin embargo la

estructura del universo es a la vez intangible y concreta.

Si observamos un árbol nos encontramos con una estructura, con una realidad en el campo de la forma, y esta a su vez deviene no solamente en el tiempo cronológico, pues dentro de este se transforma, crece y muere, si no que también está constituido por haces de energía aglutinados en un padrón que podemos ver.

Todo lo que vemos en su manifestación tridimensional está constituido de haces de energía que siguen determinados padrones o secuencias constantes y ordenadas de vibración energética que interaccionan con nuestros sentidos para crear un cierto orden que percibimos como real.

Para poder percibir de otro modo y acceder de alguna manera a una visión integrada del mundo debemos entrar en el campo trascendente donde las polaridades dejan de ser contradictorias para manifestar la realidad sagrada en cada cosa que existe.

Sin embargo para alcanzar esta comprensión debemos entrar en el área de la experiencia directa de aquello que es el objeto de nuestra comprensión.

Y esta experiencia es posibilitada por el contacto, por ende, el contacto es una función del *self*. Podemos acceder al *self* a través del contacto, podemos tener una experiencia directa de nuestro Ser en el acto mismo de contactar con él.

Esta paradoja de la existencia entrando en relación con la esencia es –como toda experiencia trascendente– inefable. Y lo es justamente porque trasciende las categorías lógicas del entendimiento cognitivo, tal como estamos acostumbrados a vivirlo.

Al salir de los límites de lo cognoscible –pero no de lo experimentable– se nos acaban los parámetros descriptivos habituales a nuestra racionalidad.

No es sorprendente entonces que la mayoría de las experiencias cumbres o trascendentes sean aludidas de forma indirecta, a través de parábolas, metáforas o lenguaje poético, pues la inteligencia del *self* es paradójica, es sintética y se mueve en el campo de lo que algunos indígenas llaman el Entendimiento.

En otras palabras el entendimiento se mueve en el campo de lo trascendente, de *gestaltens* y no de partes y relaciones entre estas. En otras palabras existe una lógica superior, abarcativa, inclusiva y plena de sentido por sí misma que se autorealiza en el momento mismo de su revelación

Esta experiencia de “iluminación” súbita se realiza cuando la Función Trascendente es activada. La activación de esta Función puede tener su origen en cualquiera de los dos extremos, o sea puede ser propiciada por el *self* o puede ser

buscada por el ego.

Existen diferentes formas en las disciplinas espirituales y terapéuticas que se dedican a este enfoque como factor de cura o de trascendencia, algunas trabajan en la disolución del ego en la fuente original o *self* y otras trabajan en la relación voluntaria y consciente entre estas dos instancias.

Si bien estas dos maneras no resumen todas las opciones disponibles a través de la historia de la humanidad sirven de marco de entendimiento en relación a lo que vengo exponiendo aquí.

Pues la primera de ellas implica la minimización del contacto con el mundo y su potencial influencia perturbadora sobre el ego en cuanto a distracción.

Este riesgo no es menor ya que la posibilidad de que el ego pierda contacto con su fuente “perdiéndose” en el mundo como fuente de atención y apegos es siempre muy real.

“No te tomes el mundo en forma personal”, reza una de las máximas enseñanzas de casi todas las tradiciones espirituales del mundo. O sea, no te conectes con el mundo sólo desde el ego, pues el mundo está sujeto a la ley de la impermanencia y todo lo que ves, amas y deseas está destinado a desaparecer.

En otras palabras, un mundo construido desde el ego jamás podrá ser fuente de satisfacción y seguridad verdaderas pues en cierta medida es lo que llamaríamos hoy en día un mundo virtual, un mundo en devenir destinado a desaparecer.

Por ende muchas prácticas espirituales comenzaban por alejar al individuo del mundo social cotidiano, pues este está construido sobre las necesidades, penurias y deseos del ego.

Al situar al discípulo en un espacio monástico, o sea un espacio centrado en activar la función trascendente para alcanzar la fuente de todo sentido, se intentaba eliminar la distracción que proviene del proceso de desarrollo egoico en su interrelación con el mundo.

Sin embargo esto puede funcionar muy bien donde estos espacios “sagrados” cumplen con una función social y son sostenidos por esta, pues de lo contrario tendríamos egos de constitución monástica incapaces de interactuar con las urgencias y necesidades de la colectividad.

De hecho –esta incompatibilidad– entre el mundo de la convivencia social y el del retiro monástico se pone de manifiesto en las vidas de muchas personas contemporáneas que han buscado en ashrams y monasterios una respuesta a la alienante situación de la vida moderna. Pero una vez que se reincorporaban a esta –por la fuerza de la necesidad o de los vínculos y compromisos con otros– se

encontraban con enormes dificultades –no solo para reinsertarse– si no para llevar su práctica espiritual a una expresión concreta que mejorara sus vidas en el lugar donde vivían o al que regresaron. Esto los dejaba, en suma, con la sensación de que su experiencia espiritual era sólo válida dentro de los muros del monasterio., cuando en realidad es su ego el que es válido sólo entre los muros del monasterio.

En otras palabras, la educación del ego para ciertas tareas supeditadas a la relación con el *self* no son privilegio de ninguna disciplina, no hay una mejor que la otra, todas pueden funcionar bien, pues de cierta manera el ego es un subproducto también de la cultura donde se desarrolla. No podemos olvidar que en su constitución concurren factores endógenos (intrasíquicos) tanto como exógenos (socio culturales).

En ese aspecto no interesa demasiado en qué cultura interactúa el ego salvo por cuánto esa interacción en particular dentro de esa cultura, esa familia, etc., interrumpe la Función Trascendente, o sea la conexión entre el ego y el *self*.

Cuando un ego monástico se encuentra ante las urgencias de la sociedad occidental no es extraño que se sienta incompetente e incapaz de lidiar de una manera “espiritual” con el mundo alienante a su frente. De hecho grandes líderes espirituales que fueron llevados en las décadas de los sesenta a las grandes ciudades del llamado primer mundo –y que no estaban acostumbrados al impacto de la fama, el poder, el sexo y el dinero– sucumbieron frente a estas situaciones a pesar de los años de práctica, ayuno, meditación y abstinencia.

Mantenernos atentos y focalizados en la relación con el *self*, es en cualquier cultura o sociedad un trabajo arduo que requiere de disciplina, fluidez y perseverancia. Cuánto más lo es en una cultura como la nuestra (occidental) que esta basada fuertemente en el ego y la alienación de todo sentido que no sea material y “pasatista”.

Por tanto es claro que el “retiro” de un mundo alienado y alienante es un buen recurso para concentrarse en la activación de la Función Trascendente, pero este retiro no garantiza, ni sustituye la función del ego en el mundo, que sigue siendo la de la realización del *self* en este. De esta manera muchas personas en occidente han “huido” de los desafíos del mundo contemporáneo mas que desarrollado su Función Trascendente, cuando han procurado los retiros ofrecidos por diversas disciplinas espirituales.

No debemos olvidar que muchas de esas disciplinas cuando comenzaron no estaban aisladas del contexto en el que actuaban, muy por el contrario cumplían con una función social, ya sea porque eran altamente respetadas como ideales de

realización “egoica” –pues se consideraba una opción muy valorada el que los miembros de esa sociedad eligieran vocacionalmente la “carrera” de sacerdotes– o porque la organización donde se realizaban las prácticas “espirituales” cumplía un papel en la estructura de la sociedad (los samurai en Japón son un buen ejemplo de esto).

**En otras palabras muchas disciplinas que se practican en Occidente han contribuido enormemente a la deflexión generalizada en nuestra cultura.**

**No podemos modificar las condiciones y razones de la alienación de nuestro tiempo buscando soluciones y escapes místicos personales, o utilizar el conocimiento milenario de otros tiempos para meramente aliviar los síntomas de stress que nos provoca la convivencia diaria en las grandes ciudades.**

**Meditar para poder tener más éxito en los negocios, hacer yoga para convivir de mejor manera con las tensiones cotidianas es adaptar – instrumentos muy finos y sutiles que fueron desarrollados para activar la función trascendente– a metas egoicas. Esto es intentar subordinar el *self* al ego.**

El desafío del ego en cualquier cultura y en cualquier tiempo es manifestar el *self* en el mundo. Esa es su más grande realización y la única que aporta cura, felicidad y fluidez verdaderas.

Por ende el camino de reconexión voluntaria y consciente –el segundo al que aludíamos al comienzo de esta explicación– entre ego y *self* se me aparece como más apropiado para este tiempo que vivimos.

## ***Neurosis, psicosis, espiritualidad y trascendencia***

La relación entre ego y *self* es de interdependencia, sin contacto con el *self* la vida carece de sentido, sin ego no hay quien realice ese sentido en el mundo.

El proceso de crecimiento y progresiva autonomía del ego en relación al *self* puede ser comprendido siguiendo las etapas de desarrollo del feto hasta el individuo adulto.

Hablar sobre este proceso –tanto como desarrollar un modelo que pretenda explicarlo– siempre nos hará caer en alguna forma de reduccionismo. De hecho –cuando lo hacemos– lo estamos realizando desde el ego y desde la conexión o relación que hallamos podido establecer con el *self* en ese dado momento de nuestra vida, pues esta relación y las formas que toma a lo largo de nuestra existencia se hacen parte del misterio del diseño de la vida.

Por tanto, lo que intento plantear aquí es una aproximación a la comprensión de ese misterio tal y como me ha sido develado a mí. De ninguna forma estoy intentando crear algún tipo de categorización o teoría que de cuenta de los procesos y estructuras neuróticas y psicóticas de personalidad.

Siempre me ha parecido necesario encontrar una explicación y entendimiento más abarcativo para los fenómenos que denominamos patológicos, un modelo que consiga interconectar el mundo intrasíquico con el relacional y con el medio en el que se desarrolla. En otras palabras un modelo ecológico y no meramente antropológico o sociológico.

El hombre forma parte de la red de la vida, una red que lo contiene pero que no le pertenece, por tanto es lógico suponer que las formas patológicas que asume su conducta y existencia deben estar ligadas de alguna manera significativa a dicha red, o ser consecuencia de ella.

Si el sentido de la vida es provisto por el *self* y debe ser realizado, concretado en el mundo por el ego, todos los elementos de esta tríada deben jugar un papel importante en el éxito o fracaso de la realización del sentido.

Si el medio se opone fuertemente a la expresión del sentido estamos frente a una posible respuesta adaptativa patológica por parte de los individuos que viven y dependen de ese medio.

Si la conexión con el *self* se ve interrumpida por traumas violentos durante las fases tempranas del crecimiento, el ego resultante será luego incapaz de

realizar la tarea que le asigne el *self* por estar muy lastimado y frágil, etc.

Por tanto debe haber una ecuación mínima suficiente para cada individuo en el que la crianza, las condiciones del medio, familia, cultura y naturaleza se conjuguen para posibilitar que la tarea de vida se realice. La teoría de la Gestalt es un excelente modelo para intentar una aproximación que nos permita tener una visión integral de estos procesos.

Al mismo tiempo debemos recurrir a una visión paradigmática que incluya el misterio, lo sagrado e irreducible de la vida a los principios meramente racionales de los antiguos paradigmas mecanicistas y deterministas. No encuentro un mejor encuadre para acompañar a la Gestalt en esta tarea que el llamado Transpersonal.

Combinar un modelo, que como este contemple al espíritu como origen y fin de toda vida, con la teoría de la Gestalt me parece la mejor perspectiva para aproximarnos a una comprensión de la patología de nuestro tiempo.

Desde la teoría de campo podemos comprender que todo lo que existe está interligado e interdependiente, por tanto las distinciones que hacemos entre adentro y afuera, entre intrasíquico e interpersonal, entre mundo interno y externo son solo distinciones de perspectiva dependientes del “lugar” del campo en que decidamos centrar nuestra atención.

Por otra parte sabemos, desde la Gestalt, que todo lo que existe está contenido por fronteras o límites y que las relaciones de intercambio que hacen posible la vida se realizan a través de estas fronteras.

Por tanto cuando hablamos del *self* como algo dentro de una persona, como algo separado debemos aclarar que ese *self* es en realidad una porción del *self* mayor que nos contiene a todos.

Cuando hablamos de nuestro ego o personalidad conciente como algo separado e individual, estamos hablando de una función del *self* especializada para la ejecución de ciertas tareas. El desarrollo del ego –a lo largo del tiempo– se realiza con la intervención de dos instancias claves, la relación con el *self* y la relación con el medio.

La autorregulación organísmica, el código genético, el desarrollo psico-emocional, para tomar algunos parámetros, solo son realizables a través de una compleja relación e interdependencia entre *self* y medio. Sin el amor y cuidado de los padres no somos viables, y al mismo tiempo nuestros padres no tienen el poder de transformar nuestro código genético y las consecuencias que eso tenga para nosotros.

Las demandas que establecen ambas instancias sobre el ego en distintas

etapas de la vida pueden ser armónicas o todo lo contrario. Podemos crecer en un hogar y cultura donde se nos permita la ejecución de nuestras necesidades y vocaciones, donde entonces la realización de la tarea del *self* se vea facilitada o por el contrario podemos crecer en un ámbito donde se nos impongan tareas que van contra nuestra esencia.

Esto no quiere decir que una situación sea ideal y la otra condenatoria, las dificultades para la realización de una tarea muchas veces son la forma en que el ego se fortalece y por tanto tiene más chances de realizar su “magna” tarea.

Por tanto esta ecuación *self* –ego– medio no puede ser universalizada en una fórmula ideal para todas las personas, pues jamás podríamos resumir todas las variables implicadas en semejante relación. Pero lo que sin dudas podemos hacer es comprender la conexión existente entre la relación de estas instancias y el desarrollo sano de los individuos y el contexto que los contiene.

Ateniéndonos a las clasificaciones ya existentes en cuanto a patología –y haciendo una concesión genérica a sus definiciones, con la finalidad de ejemplificar y simplificar la comprensión– podemos aplicar el modelo que hemos descrito para aportar una visión gestáltica transpersonal al fenómeno de la patología.

## Neurosis

En el caso de las llamadas neurosis podemos decir que se ha establecido un Impasse entre el *self* y el ego que impide la continuación del crecimiento de este último.

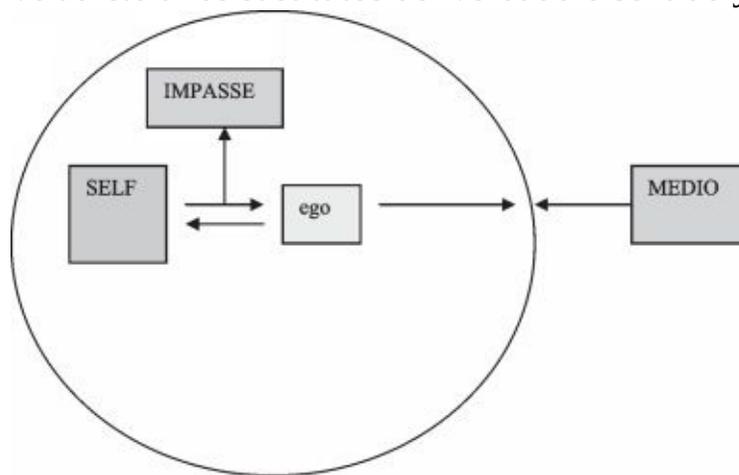
La energía vital del individuo se gasta en mantener la identidad egoica alcanzada y se dirige la atención a mantener el control sobre sí y el ambiente para mantener la estabilidad.

El sentimiento dominante es el miedo, asociado a la inseguridad, insatisfacción y ansiedad.

Por otra parte al quedar el ego aislado de su fuente el individuo experimenta la sensación de soledad y su mundo interno se vive como persecutorio y extraño.

Se utilizan los mecanismos de defensa que hemos descrito anteriormente para mantener estable la identidad.

La experiencia del tiempo se vuelve repetitiva y previsible, la vida deja de tener magia, romance o aventura y por supuesto pierde todo valor sacro. El ego se vuelve adicto a los sustitutos del verdadero sentido y comienza a consumir.



El ego sustituye al *self* como centro de la existencia constituyéndose en un falso e impostor *self*. La desesperación subyacente a este desequilibrio lleva al comienzo de la enfermedad.

Al quedar desconectado del *self* el mundo “externo” también queda desprovisto de *self*—en otras palabras— la vida se vuelve monótona y previsible.

Cuando los estímulos de poder y control —que suelen fascinar al ego en esta condición— se agotan o fracasan, el ego suele colapsar y deprimirse. Nuestros valles internos se secan y el dolor, la decepción y la rabia sustituyen el

amor y la reverencia por la vida.

Estamos convirtiendo al mundo en un desierto a imagen y semejanza de nuestro desértico paisaje interior.

Todos los diferentes tipos de neurosis que hemos conseguido clasificar tienen su origen o son manifestación de esta desconexión entre *self* y ego.

Las razones son diferentes, pero en general las experiencias que no han podido ser elaboradas por el ego –por cualquier causa que sea– contraen a este, disminuyendo la autoestima imprescindible para aceptar el desafío de vivir.

La confianza en el *self* y la vida, en los padres y el *self*, en si mismo y su destino son partes de un todo inseparable. Cuando nos sentimos traicionados por uno lo somos –en nuestra subjetividad– por todos.

Restaurar la confianza en los elementos trascendentes de nuestra vida, es uno de los objetivos clave de cualquier buen proceso terapéutico y la llave de la reconexión entre el *self* y el ego.

De hecho gran parte de este proceso se realizará a través del vínculo terapéutico –donde como veíamos– factores como la transferencia y el amor incondicional actúan como elementos curativos y restauradores de la confianza en las figuras internas y externas del paciente.

## ***Psicosis***

El campo de las denominadas psicosis es por lo menos enorme y confuso, tanto en su categorización como en su definición teórica.

Existe mucha literatura tanto siquiátrica como psicológica que ahonda en este tema aportando tanto luz como oscuridad a la clarificación de las causas y posibles tratamientos de este fenómeno. ***No es mi intención agregar más confusión al tema, por tanto en vez de perdernos en nuevas categorizaciones pretendo centrarme en la relación entre estructura y proceso en el desarrollo de las instancias psíquicas y su relación con lo que denominamos psicosis.***

Por tanto cuando hacemos referencia a este concepto no estamos hablando en términos de estructuras psicóticas o de procesos psicóticos sino de la relación entre ambos.

En otras palabras apuntamos a develar el cómo los procesos afectan la constitución de las estructuras y luego como estas –que contienen a los primeros– afectan a los subsiguientes procesos.

La constitución del ego infantil –para poner un ejemplo– está contenida –para tomar solo una de las estructuras actuantes– en el vínculo madre-hijo.

El proceso de esta relación afectará la estructuración del ego, y este a su vez se convertirá en una estructura que contiene el futuro desarrollo de la identidad del individuo o sea afectará el proceso de crecimiento de la personalidad.

La relación madre-hijo no es la única estructura que contiene el proceso de crecimiento del ego infantil, todos los elementos del campo actuante, como la relación con el padre, el contexto físico (casa, apartamento, barrio, ciudad, país, etc.), cultural, social, código genético, etc., deben ser considerados como influyentes en la totalidad del proceso.

Lo que debe quedar claro es que no existe una oposición entre ambos. sino una relación de interdependencia, los procesos generan estructuras y estas posibilitan procesos.

Desde este punto de vista, cualquier instancia psíquica es un proceso y también una estructura, o lo que es lo mismo un proceso en estructuración o una estructura en proceso.

Desde nuestra perspectiva y siguiendo este modelo como orientación creemos que cuando hablamos de psicosis estamos refiriéndonos a una “falla egoica”.

De alguna manera, el proceso de formación de la estructura egoica ha

fallado y por ende la estructura resultante no consigue contener los restantes procesos de crecimiento que se darán a lo largo de la vida del individuo. Algunas de las estructuras y procesos del campo donde el ego estaba incluido no han conseguido proporcionar los requerimientos necesarios para el desarrollo egoico.

Por tanto, este se ve incapacitado para enfrentar las presiones provenientes tanto del *self* (desde el “mundo interno”) como las del Medio. Sus fronteras (estructura) colapsan, quedando reducido a un proceso indistinguible de los otros contenidos del *self*.

Sin ego no existe relación posible con el Medio y tampoco realización de la tarea propuesta por el *self*: el proyecto existencial como un todo colapsa.

La mayor parte de los tratamientos “exitosos” en estos casos, lo son precisamente pues apuntan a dar una contención –o sea una estructura– que permita que el ego pueda hacer un nuevo proceso de estructuración, o al menos logre ciertos márgenes de “operatividad” aceptables para el medio en el que el individuo esta inserto a partir de la contención otorgada por la estructura “prestada”. Esta estructura prestada puede ser desde un “chaleco” químico a un proceso de terapia familiar.

Salvando las enormes distancias que separa a un tratamiento de otro –tanto en resultados como en filosofías de base– ambos apuntan a contener al “ego sicótico” para que pueda restablecer los procesos que hacen a su función (contacto con el medio, satisfacción de las necesidades, orientación temporo-espacial, etc.).

La relación con el *self* queda dañada, no tanto por la pérdida de la conexión con este –como ocurre comúnmente en la neurosis– si no por la incapacidad del ego en manifestar al *self* en el mundo.

De hecho en muchas estructuras egoicas sicóticas existe una desbordante y abrumadora conexión con el *self*, tan abrumadora que el “ego” queda asfixiado.

La abundancia de imágenes arquetípicas y la profundidad del conocimiento que derrama el *self* sobre el ego contrastan con la incapacidad de este de vivir de acuerdo con el conocimiento que le es “entregado”.

Por tanto, la raíz común de todas las enfermedades radica en los desajustes de la relación entre *self* y ego. En la neurosis se produce un impasse, un estancamiento que impide el ulterior desarrollo de la relación y en la psicosis el ego pierde sus fronteras, siendo incapaz –por esta pérdida de su identidad estructural– de continuar con el proceso de expresar en el mundo al *self*.

En ambos casos la tarea de expresión del *self* se ve coartada y por ende el sentido de la vida se pierde. En la neurosis este sentido es sustituido por sentidos falsos o compensado por todo tipo de adicciones. En la neurosis el ego parece

vivir en el espacio del sentido pero es incapaz de ponerlo en práctica.

Sin esta comprensión “transpersonal” de la patología –que apunta a la relación ente esta y el sentido último de toda vida– todo tratamiento corre riesgo de convertirse en parte de la “enfermedad”, pues o se dedica a otorgar un sentido sustituto falso o una nueva adicción en el caso de las neurosis –como parece demostrarlo toda la farmacología contemporánea– o trabaja para “contener” las estructuras y procesos sicóticos con la única finalidad de evitar su perturbadora manifestación.

## ***Defensas egoicas y defensas del self o arquetípicas***

Comprender porqué las estructuras neuróticas tienen más éxito en los procesos terapéuticos que las sicóticas, o porque ciertas estrategias son adecuadas con unas y con las otras parecen dar los resultados opuestos a los esperados, pasa en cierta medida –asimilado el modelo que proponemos entre *self* y ego– por percibir las diferencias fundamentales existentes entre las defensas neuróticas o egoicas y las sicóticas o arquetípicas.

Como ya habíamos visto los mecanismos de defensa son el cómo específico en que se expresa la resistencia, en particular en su cualidad de preservadora de las fronteras de identidad.

En el proceso de cambio que se suscita durante una terapia los mecanismos egoicos son integrados al darse cuenta y por ende su función contenedora y a la vez limitadora puede comenzar a transformarse. La cualidad repetitiva de la configuración del campo que “precipitan” los mecanismos a través de la selección de “gestaltens” predeterminadas habilita a la persona a realizar cambios en su contacto con el mundo e interpretación de este.

En otras palabras los mecanismos no dejan de actuar, simplemente la valencia o dirección del mapa existencial que delinean nos sirve de referencia para tomar otros rumbos o decisiones. Podríamos decir que los mecanismos son capaces de aprender o que la persona es capaz de reconocer la diferencia entre la lectura del mundo que está realizando y el mundo concreto. En definitiva el mecanismo que antes nos impedía el contacto, ahora lo favorece.

La persona que se ha dado cuenta que sus sentimientos de inadecuación, que se expresaban con sensaciones de ser rechazado o desvalorizado por los demás tienen origen en su baja autoestima, cuando se siente en el aquí y ahora en esa situación con alguien en particular en lugar de huir –como siempre hizo– se aproxima y constata o chequea con la realidad la validez de su sentimiento.

Es decir que el mecanismo de proyección sobre el cual establecía una estrategia de huida o evitación del contacto, ahora le permite hacer contacto. En el medio ha existido un proceso de aprendizaje, de concientización sobre el mapa con el que orientaba su vida y lo erróneo de la lectura basada en este.

Podríamos así dar muchos ejemplos sobre este proceso de aprendizaje que involucra tanto a los mecanismos como al ego en su totalidad.

Sin embargo en los procesos sicóticos esta situación no se da. En primer

lugar muchas veces cuando esperamos una mejoría –como ocurre con el paciente neurótico– luego de una sesión intensa de contacto con material alienado acompañado de *insights* integradores (darse cuenta), el paciente sicótico realiza una crisis que parece volver todo el proceso terapéutico y los esfuerzos volcados en este a “fojas” cero.

En otras palabras parecería que el contacto con la realidad, la discriminación entre lo externo y lo interno, la respuesta emocional apropiada a las circunstancias apropiadas y la conciencia de todas estas relaciones y su sentido para la situación del paciente –que alivian y mejoran al paciente neurótico– producen el efecto contrario en el paciente con estructura sicótica.

Y aunque el paciente pueda comprender estos ciclos y las motivaciones o movimientos inconscientes involucrados en la crisis y hasta actuar en consecuencia y pedir ayuda para minimizar los efectos de esta, todo esto parece no tener efecto sobre el proceso en sí.

En la estructura neurótica el darse cuenta por sí mismo tampoco produce resultados, esto ocurre solo cuando este va acompañado de la responsabilidad por la transformación y el valor para tomar las acciones concretas para llevar a cabo los cambios que sean necesarios en cada caso en particular.

En otras palabras, la participación activa del ego en su propio proceso de transformación es vital para que este llegue a buen puerto. Por ende tanto el ego como las defensas deben cambiar su orientación y valencia.

En el proceso sicótico –como ya lo hemos mencionado– el ego parece estar “herido” de una forma que le impide concretar su tarea en el mundo y por ende su capacidad de hacerse cargo de sus propios procesos también está dañada.

Sin embargo aún en los casos donde el paciente se interesa y responsabiliza por su transformación, el darse cuenta y las maniobras correctivas tanto emocionales como conductuales que el neurótico realiza –en un proceso de aprendizaje en espiral– en el sicótico no dan resultado y como señalaba antes desembocan en una crisis que los lleva hasta la internación hospitalaria.

La única forma en que podemos entender esto es suponiendo que el proceso inconsciente que irrumpe para interrumpir el crecimiento egoico deviene del *self*. Y que esta respuesta aparentemente contradictoria para nuestra lógica tenga un sentido en la órbita del *self*.

De hecho por el patrón que siguen las crisis –en particular las que aparecen luego de momentos de *insight* y contacto– parece ser que el *self* entiende que toda aproximación del ego a la realidad es demasiado peligrosa para este y para la totalidad del organismo. Y por ende decide intervenir cada vez que el ego se

aproxima a una experiencia de integridad que obviamente le acerca al contacto con el mundo.

Para el *self*, en la estructura sicótica, el ego herido solo está protegido en el mundo “interno” y mágico de su esencia y todo intento de arrancarlo de él y llevarlo a la órbita de la operatividad en el mundo le resulta demasiado riesgoso.

Podemos aproximarnos a comprender este proceso al entender que muchas psicosis comienzan –en realidad– en una edad muy temprana (aunque irrumpen mucho más tarde en la vida) donde el ego es aún muy frágil e incapaz de mediar entre el *self* y el mundo y mucho menos aún es capaz de utilizar sus defensas egoicas para mantener tanto su integridad como la de toda la psiquis.

Por tanto es fácil imaginar que en semejante emergencia la fuga sicótica es la única salida que queda. En particular para la persona que atraviesa una situación en la que el sufrimiento y la incapacidad de elaborarlo se juntan en un nivel absolutamente incompatible con la continuidad de la vida.

En ese momento surgen como única medida salvadora las defensas arquetípicas, cuya función es cortar toda relación entre el ego y el mundo de forma tal que el sufrimiento pueda ser minimizado o no alcance al *self*.

Esto implica una maniobra doble, una protección del ego por el *self* y una tutela permanente de este sobre el primero que le impide el ulterior desarrollo y maduración.

De alguna manera parecería ser que la lectura fija que el *self* tiene sobre la situación del ego es que el crecimiento de este último es una amenaza pues lo llevaría a un nuevo fracaso y sufrimiento insoportable. Como si fuera un padre o madre sobre protector que por miedo no dejan crecer a su hijo, con lo cual se les cumple la profecía de que este es incapaz de auto sustentarse o ser independiente, el *self* ejerce una tutela sobre el ego que lo deja en un lugar de permanente impotencia.

Este entendimiento nos permite arrojar un poco de luz sobre estos procesos y las consiguientes estrategias y expectativas con respecto a los tratamientos con pacientes de estructura sicótica.

Debemos trabajar en primer lugar con mucha paciencia y no descorazonarnos por los aparentes fracasos, convencer al *self* de que no existe riesgo en reinsertar al ego en el mundo no es tarea fácil.

Por otro lado el grado de compromiso y las exigencias del trabajo con estas estructuras son mucho mayores que las del trabajo con neurosis y todo terapeuta debe saberlo antes de embarcarse en ello. Las demandas afectivas irreales de los pacientes sicóticos suelen ser otro obstáculo enorme a sortear para

continuar un proceso terapéutico.

Sin embargo, es en el ámbito de una terapia centrada en la relación y el establecimiento de lazos de confianza, intimidad y amor incondicional, donde podemos esperar los mejores resultados y donde la Gestalt tiene mucho que aportar.

# CAPÍTULO VII

## PSICOTERAPIA DE GRUPO EN EL ENCUADRE GESTÁLTICO TEORÍA Y PRÁCTICA

- *El fenómeno grupal como factor curativo*
- *Teoría de campo y grupos*
- *Campo como proceso. El dilema entre estabilidad y cambio de los sistemas vivos. Aproximación al concepto de resistencia grupal*
- *Emergente y rol, similitudes y diferencias en su relación con el fenómeno grupal. Cuarto factor curativo como la repetición del rol desarrollado en la familia dentro del grupo. El proceso de grupo como quinto factor curativo. Responsabilidad como sexto factor curativo*
- *Factores curativos adicionales*
- *Transferencia como factor curativo*
- *Niveles de intervención o dimensiones de la experiencia grupal. El proceso universal de los grupos. Interrelación entre niveles y proceso*
- *El proceso universal de los grupos*
- *Interrelación entre los niveles y el proceso*
- *Unidad de trabajo en grupos*
- *El comienzo*
- *Transición del comienzo al medio*
- *El medio*
- *Transición del medio al final*
- *Final*
- *Habilidades y comportamientos del terapeuta en relación a las fases del desarrollo grupal*
- *Primera fase - inclusión - identidad - construcción de normas - confluencia - líder dependencia. Nivel preponderante: grupal*

- ***Segunda fase - diferenciación - influencia - conflicto - lucha por el poder. Líder competencia. Niveles preponderantes: interpersonal y subgrupal***
- ***Tercera fase. Cohesión. Trabajo altamente cooperativo. Compartiendo el liderazgo. Cierre. Nivel preponderante: individual o intrasíquico***
- ***Habilidades a ser desarrolladas en cuanto al nivel grupal***
- ***Habilidades del terapeuta en relación al ciclo de la experiencia y el timing***
- ***Características personales del terapeuta de grupo***
- ***Ventajas de la coterapia***
- ***Desventajas de la coterapia***

Escribir sobre terapia de grupo –significa hoy en día adentrarse en un campo tan amplio de la disciplina terapéutica– que para hacerle justicia debería ser denominado más como campo de las psicoterapias de grupo, pues en realidad existen muchos abordajes que utilizan la técnica grupal como instrumento terapéutico, y un número igualmente importante de encuadres que se mueven en el difuso límite entre la psicoterapia y el crecimiento personal.

Sin embargo podríamos trazar una línea gruesa que diferencia –en cualquier caso– a unas de otras.

Para hacerlo podemos distinguir entre los abordajes que utilizan al grupo como fin en sí mismo, esto es, centran su acción y objetivo terapéutico en la interrelación de los miembros y aquellos que utilizan el grupo como marco que contiene o provoca una transformación en el individuo que participa de la experiencia (Alcohólicos Anónimos, grupos de crecimiento personal, maratones, etc.).

Una segunda distinción fundamental –y obvia al mismo tiempo– es la que diferencia los abordajes teórico-metodológicos, en la que a la vez sería necesario hacer mención a los paradigmas y filosofías (cosmovisiones) que los sustentan.

Situando el campo de acción de la terapia gestáltica de grupos –al menos en la escuela a la que pertenecemos– entre los abordajes que utilizan al grupo como instrumento terapéutico de cambio (lo que provee las oportunidades para la cura no es la relación con el terapeuta sino la de los miembros del grupo), restaría explicar los fundamentos esenciales de su aproximación teórico-metodológica al

fenómeno grupal.

En otras palabras debemos intentar dar respuesta a las preguntas de por qué y cómo el grupo provee experiencias transformadoras y curativas para sus miembros y como estas son utilizadas en el proceso gestáltico de grupos.

## ***El fenómeno grupal como factor curativo***

### ***Los tres primeros factores curativos y su relación con la estructura neurótica (gestalt fija - gestalt inconclusa).***

#### ***Breves conceptos sobre salud y enfermedad***

Crecemos y nos desarrollamos en grupo, nuestra identidad individual es en gran medida una respuesta creativa a la interacción con el grupo primario o familia en la que nacemos, y por extensión a la comunidad o nación a la que pertenecemos en el marco inevitable de una cultura o civilización durante un período histórico determinado.

Desde nuestra perspectiva el misterio de nuestro propio Ser, la manifestación y actualización de nuestras potencialidades solo se realiza en el marco íntimo de las relaciones humanas.

En otras palabras nuestra identidad necesita del reflejo en el espejo del otro para reconocerse a sí misma.

La relación, el vínculo con el otro no es opcional, el bebé sin la madre o un sustituto adecuado parece tanto física como emocionalmente. Necesitamos de una mujer para convertirnos en hombres, se necesita del beso de un hombre para despertar la princesa dormida que habita en toda mujer, como nos cuentan los mitos y leyendas de todas las culturas.

**Este principio de Interdependencia que regula toda la Vida, nos muestra cómo necesitamos los unos de los otros para alcanzar la completud, la plenitud de nuestra existencia.**

Del mismo modo, la internalización de una imagen distorsionada de nosotros mismos, producto de una relación disfuncional con los seres que comparten y cuidan de nuestro desarrollo, puede producir patología.

**Por tanto el primer factor curativo que deviene del grupo terapéutico es la oportunidad que este brinda para las interacciones significativas con otras personas.**

Si bien no es mi intención profundizar en aspectos psicopatológicos en el presente capítulo –que tiene como objetivo fundamental la descripción del proceso terapéutico grupal– es menester establecer algunos parámetros generales sobre la concepción tanto de salud y enfermedad como de la génesis de estas para la comprensión del modelo que pretendo desarrollar.

Por tanto y en líneas generales deseo enfatizar la profunda influencia de los vínculos humanos tanto para generar un desarrollo sano de la identidad como para generar una distorsión en el crecimiento y manifestación de nuestro ser.

Para ello debo –y a sabiendas que debido al espacio no podré desarrollar algunos conceptos como se lo merecen– establecer algunos parámetros sobre el desarrollo evolutivo de la personalidad desde una perspectiva gestáltica.

**En primer lugar no somos lo que nos sucedió sino lo que hicimos con lo que nos sucedió.**

En otras palabras, nuestra vida no es el resultado lineal y acumulativo de las experiencias que nos tocó vivir, si no que de las respuestas creativas que dimos a dichas experiencias. Entre otros resultados prácticos esta visión tiene la consecuencia terapéutica de trasladar el énfasis de la acción terapéutica **al cómo** vivimos **del por qué** lo hacemos de tal o cual forma.

Una de las preguntas orientadoras fundamentales de nuestra praxis es “cómo una persona se mantiene en una existencia insatisfactoria” en vez de por qué lo hace. **No buscamos la génesis de la actitud neurótica en el pasado sino en el cómo esta persona en particular vuelve a configurar el campo presente de su vida como si fuera la misma situación de su pasado.**

**Por tanto, trasladamos la búsqueda del origen a la observación fenomenológica de cómo el paciente vuelve a repetir su lugar “aprendido” en el mundo en el aquí y ahora de sus vínculos.**

**Descubrir cómo en el campo de nuevas relaciones, en el aquí y ahora, volvemos a repetir los viejos patrones internalizados de comportamiento, es el segundo factor curativo que podemos encontrar en un grupo terapéutico.**

Nuestra manera de repetir lo que no hemos conseguido digerir de nuestro pasado, en el presente, está constituida por dos partes fundamentales.

La primera es lo que denominamos forma de la identidad neurótica o gestalt fija y esta constituida por la estructura defensiva (organización de los mecanismos neuróticos) que da estabilidad a dicha identidad.

En términos netamente gestálticos la gestalt fija es una organización del campo experiencial, o sea un orden fijo figura-fondo. La selección de las figuras

a ser atendidas y aquellas a ser descartadas ha adquirido una estructura autónoma (inconsciente), de tal forma que la persona no consigue darse cuenta de qué manera se las ingenia para siempre repetir, dicho sea como ejemplo, los mismos tipos de vínculos insatisfactorios.

La segunda es la que denominamos contenido de la identidad neurótica o gestalt inconclusa, y está constituida por el anhelo de completar o cerrar satisfactoriamente la situación que dio origen a la respuesta adaptativa.

Como ejemplo breve, para el lector no familiarizado con la terminología y teoría gestáltica, podemos ver cómo una persona que anhelaba ser amada y reconocida por sus progenitores puede, a partir de la frustración reiterada de dicho anhelo desarrollar una forma de vínculo con figuras de autoridad afectiva similar a la que tuvo en su infancia. Por ende en el presente de su interacción repite (gestalt fija) tanto la elección inconsciente de personas parecidas, como el tipo de vínculo que desarrolló con sus padres.

Es obvio que esta situación lo “condena” a revivir en forma permanente la insatisfacción original. Junto con esta forma reiterada de vincularse existe como factor motivacional determinante el anhelo de recibir el afecto y reconocimiento que no obtuvo (gestalt inconclusa).

De hecho la necesidad es legítima (contenido), lo ilegítimo o inapropiado es la forma de intentar satisfacerla.

**Nuevamente el grupo terapéutico es un ámbito ideal para observar como las personas configuran el campo de la interacción con los otros de manera tal que deja en evidencia la estructura (gestalt fija - gestalt inconclusa) que le da soporte, y este sería el tercer factor curativo.**

En forma resumida hemos visto como la interacción con otros, en un ámbito que como el de *la psicoterapia de grupo se centra en la exploración de los vínculos entre los miembros*, puede iluminar el cómo una persona repite las configuraciones del pasado en el presente y obviamente las implicancias en cuanto a costos psico-emocionales que esto conlleva.

Debemos pasar ahora a los factores netamente grupales pues este desarrollo previo estuvo más dirigido al impacto que lo grupal tiene en la personalidad individual, pero dicha distinción –si bien necesaria– es desde la perspectiva gestáltica insuficiente para dar una respuesta a la complejidad del fenómeno de grupos y su dinámica intrínseca.

Al enfocar sobre el individuo estamos –desde la perspectiva de la teoría de campo gestáltica– refiriéndonos a solo una parte de un sistema mayor.

## ***Teoría de campo y grupos***

Uno de los principios fundamentales de la mencionada teoría de Campo es que **la totalidad es más que la suma de las partes que la constituyen.**

Un auto desarmado –por ejemplo– no es realmente un auto hasta que sus partes no están en determinado orden de relación con el todo al que pertenecen y con las otras partes que las acompañan en la constitución de esa máquina en particular. O sea la mera adición de las partes – aunque como partes estén completas– no forma una totalidad, se precisa de una relación específica y de un orden determinado para que las partes se conviertan en un todo.

A su vez –la teoría de campo– especifica que **una parte solo puede ser entendida en relación al todo al que pertenece.**

*Es decir una pieza aislada del motor de un automóvil no significa nada por sí más que por el lugar que ocupa dentro de la totalidad a la que al menos pertenece en potencia y solo puede ser entendida en su funcionalidad en relación al papel que desempeña en ella.*

Otro principio básico de la teoría a la que hacíamos referencia dice **que cualquier cambio en una parte afecta al todo al que pertenece dependiendo dicha transformación o impacto del lugar o papel que dicha parte juega en el todo.**

Es obvio que es bien diferente que en un auto se nos rompan los frenos que deje de funcionar la luz de uno de los tableros de conducción.

Por último es necesario mencionar otro de los postulados de la teoría de Campo, que expresa que la conducta es **función del campo al que pertenece y solo puede ser comprendida en el contexto en el que se produce.**

Las implicancias e influencias que estos conceptos tienen en nuestra forma de comprender el fenómeno grupal son enormes.

Si aplicamos estas ideas a los grupos en general –sean familias, instituciones, comunidades o civilizaciones– diríamos que estos son totalidades que son más que la mera suma de sus integrantes.

Por ende para comprenderlos debemos entender la dinámica de las relaciones entre las partes y el todo que constituyen tanto como las que vinculan a las partes entre sí.

***Esto quiere decir –ni más ni menos– que para comprender a un grupo debemos comprender su cultura, y que para comprender a un individuo***

***debemos conocer la cultura de la que proviene.***

También podemos apreciar como cualquier cambio en una parte – o sea en un integrante, tanto en su conducta como en el papel que juega dentro de la totalidad (**rol**)– afectará al todo. Y que este cambio y su efecto en el grupo dependerá del lugar que ocupe el miembro que exprese la conducta.

***Al sumar a este entendimiento el de que la conducta es función del campo en el que se expresa podemos atisbar la relación que existe entre el grupo y el individuo tanto en la capacidad de este para modificar su ambiente como en la del grupo para provocar cambios en los participantes.***

***Esta visión nos permite entender cómo el contexto grupal ilumina la conducta individual y a su vez cómo un individuo expresa a través de su conducta los valores constituyentes del todo al que pertenece.***

La dicotomía individuo-grupo tan común, y tan costosa, para nuestra civilización queda trascendida al observar el grupo humano de esta forma. El individuo habla del grupo y el grupo del individuo como dos fenómenos inseparables.

***De aquí en adelante ya no podemos observar a un individuo dentro de un grupo como manifestando una conducta o sentimiento que sólo le pertenece a él (o ella), si no como alguien que, a la vez que se expresa en el nivel individual de su existencia, también está diciéndonos algo respecto al grupo del que forma parte.***

***También descubrimos que, tanto un individuo puede ser agente de cambio en un grupo, como un grupo puede promover cambios en las personas que lo integran, o quizás que estos no serán posibles si la totalidad no permite que en su estructura se den transformaciones.***

Por tanto, el énfasis de la terapia se vuelca a observar y conocer la dinámica de las totalidades que llamamos grupos tanto como a la particularidad de los individuos que las integran.

Para profundizar en estos aspectos es necesario que integremos algunos otros conceptos de la teoría gestáltica tanto a nivel grupal como individual.

## ***Campo como proceso.***

### ***El dilema entre estabilidad y cambio de los sistemas vivos.***

#### ***Aproximación al concepto de resistencia grupal***

En el nivel grupal deberemos introducir los principios de Campo como proceso y el dilema de los sistemas vivos entre estabilidad y cambio, (sabiendo que esto último nos conducirá indefectiblemente al fenómeno de la resistencia).

Y en el nivel individual deberemos introducir los conceptos de Emergente y Rol

El nivel grupal nos llevará la mayor parte del resto de este capítulo, por ende mencionaremos los principios enunciados brevemente pues estos serán luego desarrollados en lo que se conoce **en nuestra escuela de Gestalt, como el Proceso Universal de los Grupos y los Niveles de la Experiencia Grupal.**

Campo como proceso quiere decir que todo lo que ocurre lo hace dentro de un campo sujeto a las leyes del devenir en el tiempo y el espacio.

Todo lo que crece lo hace a su tiempo y a la vez dentro de un espacio determinado con ciertas condicionantes mínimas para que sea posible.

Cualquier semilla de árbol y las condiciones espaciales físicas que requiere –para crecer– más el tiempo y la interrelación entre ambos factores espacio-temporales, nos provee de un buen ejemplo de la realidad de este concepto.

**El dilema entre estabilidad y cambio se refiere al principio de Impermanencia que regula toda vida.** En otras palabras, todos los seres vivos, están sujetos al proceso de crecimiento y transformación que se da en los diferentes estadios evolutivos de la existencia, más allá de su voluntad.

Dejaremos de ser niños, nos transformaremos en adolescentes y luego en adultos y por fin en ancianos, nos guste o no.

Esto quiere decir que como seres vivos nos vemos sujetos al dilema que puede ser expresado de la siguiente manera: ¿cómo hago para cambiar y seguir siendo el mismo?, o mejor dicho ¿cómo hago para seguir siendo el mismo a pesar de los cambios a los que me veo sujeto? Cuando nos enfrentamos a un paciente, sea este un individuo, una familia o una institución, no nos preguntamos ¿por qué no consigue cambiar?, por el contrario, la pregunta apropiada es ¿cómo hace para no cambiar o para mantenerse estable?

**El foco de la terapia pasa de un esfuerzo para provocar cambios en el**

**paciente (esfuerzo estéril que siempre se encuentra con la resistencia) a ayudarlo a darse cuenta de cómo hace para evitarlos.**

La transformación no es una opción en la vida, lo único permanente es el cambio, por tanto esta situación de devenir plantea al individuo un dilema fundamental para su identidad a lo largo de este proceso que es la dualidad cambio-permanencia.

Este tema, es el eje de la comprensión del proceso resistencial.

Para nosotros, la resistencia al cambio es la expresión de estas dos fuerzas en pugna procurando una síntesis que balancee las necesidades de transformación inherentes a la vida con las necesidades de estabilidad esenciales para la continuidad de la misma.

Por tanto, resistencia no es una fuerza obstinada que se opone al cambio, si no el Impasse o situación dilemática que intenta integrar ambas necesidades a las que hacíamos referencia.

Como los dos extremos de una misma realidad, una provoca a la otra, las necesidades de transformación estimulan las fuerzas para la permanencia y estas a su vez –como los aspectos conservadores de la identidad– hacen necesaria la aparición de las modificaciones.

En el trabajo intrasíquico que –por ejemplo– enfrentamos en la terapia individual esta polaridad se manifiesta como la ambivalencia frente al cambio.

El paciente desea cambiar y al mismo tiempo teme cambiar.

En un grupo veremos que se trabaja este dilema a través de diferentes miembros que se subgrupalizan para manifestar el fenómeno resistencial.

El conflicto entre los nuevos y los viejos en un grupo y las implicancias que esto tiene a la hora de añadir nuevos miembros, es uno de los temas claves en la psicoterapia grupal.

El tema de la resistencia al cambio ya ha sido tratado en profundidad en este libro. Baste decir **que para nosotros la resistencia es la manifestación de la sobrevivencia de la identidad a través del proceso del devenir, y que lejos de ser una fuerza a ser confrontada, debe ser iluminada y reconocida como el trabajo que un grupo o un individuo en su proceso de crecimiento debe realizar para mantener el equilibrio en la difícil ecuación estabilidad-impermanencia.**

Por tanto más que ser confrontada debe ser respetada y honrada como el inevitable paso que todo sistema debe atravesar para seguir creciendo.

Volviendo al nivel individual es necesario que definamos los conceptos de Rol y Emergente para terminar de comprender el papel de la parte en el todo, o

sea la forma en que la conducta individual nos permite una lectura grupal y viceversa.

***Emergente y rol, similitudes y diferencias en su relación con el fenómeno grupal.***

***Cuarto factor curativo como la repetición del rol desarrollado en la familia dentro del grupo.***

***El proceso de grupo como quinto factor curativo.***

***Responsabilidad como sexto factor curativo***

Diferentes escuelas de psicoterapia han dado definiciones sobre estos conceptos.

En el presente trabajo pretendo darles una definición operativa y descriptiva más que una estructuración teórica. Por tanto, **cuando hablo de Emergente me refiero a un individuo dentro de un grupo que manifiesta una conducta en beneficio del grupo.** En otras palabras es portador de una temática, que si bien le atraviesa como persona, la manifestación de la conducta asociada al tema depende en gran medida del grupo y el contexto del que hace parte en cierto momento evolutivo del proceso grupal.

***Por ejemplo, un individuo con una historia personal abandonica es el primero en tener una manifestación emocional frente a la pérdida de un miembro del grupo.***

***Si bien podemos ver que es todo el grupo el que está lidiando con la pérdida, es uno de sus miembros el que expresa emocionalmente lo que está ocurriendo.***

El comprender este fenómeno permite al terapeuta focalizar en cualquiera de las dimensiones a su frente, aprovechar la oportunidad para explorar más el nivel individual, o sea las gestalts inconclusas y fijas en relación a las pérdidas personales sufridas, o el cómo la totalidad del grupo está viviendo y procesando la pérdida.

La elección dependerá, como veremos más adelante, del estadio y fase del Proceso Universal de los grupos que esté siendo atravesado.

Si bien existe una relación estrecha ente Emergente y Rol, estos no son lo mismo, diremos que hablamos **de Rol cuando un Emergente ha quedado estereotipado o cristalizado en el papel de emergente.**

En otras palabras, una persona actuando un rol es alguien que se ha hecho

cargo en forma permanente de una conducta o manifestación del campo al que pertenece.

El caso típico del “paciente identificado” en una familia es un buen ejemplo de cómo un miembro de la familia se ha hecho cargo de la “enfermedad” familiar en beneficio de esta.

**La gran diferencia, por tanto es que la cualidad de emergente es circunstancial y en el fondo representa una habilidad de la personalidad individual.**

Cuando esta cualidad se convierte en rol es debido a las demandas del contexto o a sus necesidades de que esa manifestación permanezca a lo largo del tiempo.

Otro ejemplo que nos puede ayudar para entender esto es el de la familia que ha perdido al padre y donde uno de los hijos se hace cargo del vacío dejado por este. Es claro que no cualquiera puede desempeñar este papel, debe haber algo en el individuo –que es detectado por el sistema al que pertenece– para que el rol se desarrolle.

Por supuesto que también hay beneficios para el individuo en la ejecución de dicho papel, pero en general los costos producidos por la cristalización de la identidad que deviene de la ejecución del rol son muy altos. Podríamos hacer un símil muy apropiado y útil a la vez entre identidad neurótica (gestalt fija-gestalt inconclusa) y Rol, pues este papel es el que condiciona al emergente en un grupo. Este símil es el que nos permite extraer conclusiones en relación a como el contexto grupal y la reacción de los emergentes en los distintos momentos del grupo iluminan la estructura de personalidad de cada uno de los miembros.

Pues de hecho, **tendemos a repetir el rol aprendido en la familia en todos los grupos a los que pertenecemos y este es uno de los factores o oportunidades curativas más importantes que provee un grupo: la posibilidad de hacer la correcta lectura emocional de nuestra historia familiar a la luz de cómo la repetimos en un grupo nuevo como el terapéutico.**

Si esto es verdad –tanto para el individuo en cuanto repetidor de conductas– también lo es para el grupo donde la conducta y forma de ser se originó.

O sea, un grupo “enfermo” tiende a generar respuestas adaptativas “enfermas”, por tanto es probable que un grupo sano también, tal y como lo veíamos en los principios de la teoría de Campo, promueva respuestas creativas sanas.

**En otras palabras el propio proceso de constitución de un grupo en un grupo sano es un factor curativo de alto impacto.** Y este es uno de los secretos más importantes que sustentan el potencial curativo de la terapia de grupo, el propio proceso grupal.

El proceso que lleva a un conjunto de individuos a conformar un grupo es en sí mismo un modelo de cómo constituir desde una familia saludable a un Estado saludable. **Es la capacidad de crear una cultura que sea capaz de dar satisfacción, nutrición psico-emocional y sentido trascendente a la vida de todos sus integrantes.**

De hecho, la mayoría de los grupos humanos no tiene como objetivo la exploración de los vínculos tanto en su construcción como en su mantenimiento. Para hacerlo debería de crear normas sobre intimidad, confianza, confidencialidad, no juzgamiento o maltrato de los miembros, respeto a las diferencias, aprecio y reconocimiento mutuo, normas sobre la forma de manejar los conflictos inevitables de la naturaleza humana, normas sobre contacto afectivo y sexual, etc.

Esto es justamente lo que hace un grupo terapéutico en el encuadre gestáltico, y **al atravesar las fases que implica un proceso complejo de este tipo es que aparecen las dificultades que nos plantean las estructuras heredadas tanto individuales como sociales en cuanto a la convivencia en grupo y por tanto la oportunidad de modificarlas.**

Al ser una de las metas del grupo terapéutico que este se haga responsable de su propio proceso los miembros van siendo confrontados con la necesidad de tomar el timón de sus propias vidas.

**La responsabilidad tanto sobre la conducta propia como sobre la creación y mantenimiento de un contexto que posibilite la salud es uno de los factores curativos más importantes de la terapia de grupo.**

## ***Factores curativos adicionales***

Por otra parte el grupo, tal como lo decía Irvin D. Yalom, en su libro *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, provee otra serie de factores curativos que solo se dan en el fenómeno grupal.

Sólo para mencionar algunos: **Universalidad del conflicto humano, esperanza, oportunidades para el altruismo, modelos identificatorios,**

## **aprendizaje interpersonal, factores existenciales, catarsis.**

La *Universalidad de los conflictos humanos* es una de las primeras experiencias a las que se enfrenta cualquier miembro de un grupo terapéutico.

El estar expuesto a escuchar las historias de vida de los otros miembros le permite descubrir que no existen tantas diferencias como pensaba antes de entrar en la terapia. En general tendemos a ocultar de los demás nuestras temáticas más íntimas y tememos que estas queden expuestas socialmente.

Este fenómeno de aislamiento defensivo nos hace creer que somos los únicos que sufrimos de ciertos síntomas o dificultades en la vida. La Universalidad del dolor desmantela estas suposiciones y nos permite sentirnos otra vez perteneciendo a la especie humana.

La *Esperanza* es un factor curativo de gran importancia en un grupo y se genera a través de la experiencia de testimoniar el crecimiento y suceso terapéutico de otros miembros.

¿Si otros pueden porque no yo?

La oportunidad para ejercer *el Altruismo* es por derecho propio un factor curativo. El descubrimiento de que podemos ser útiles a otros es un gran antídoto para la baja autoestima y nos permite –las más de las veces– distinguir por primera vez la diferencia en como percibimos nuestro valor como seres humanos de cómo lo ven otros.

Recuerdo a este respecto el testimonio de un miembro de grupo que al finalizar una experiencia contó que la cosa más importante que había experimentado en el proceso ocurrió cuando un compañero profundamente conmovido por lo que estaba sucediendo se recostó sobre él para llorar.

Con lágrimas en los ojos relató cómo después de la primera sorpresa de sentirse escogido como refugio para otro, se entregó a dar todo el soporte emocional de que era capaz. Descubrió –entre otras cosas– su potencialidad afectiva y la sensibilidad asociada a ella que tantos años atrás había quedado sepultada como efecto de experiencias dolorosas en el campo emocional. Esta experiencia transformadora solo fue posible gracias a la oportunidad de expresar el altruismo.

La posibilidad de encontrar *modelos identificadorios* alternativos a los que marcaron nuestra vida (padre, madre, comunidad) cuando estos estuvieron ausentes o fueron insatisfactorios, es de enorme relevancia para la constitución de una identidad sana.

El *Aprendizaje Interpersonal* es la base que provee todas las interacciones sobre las que hemos venido hablando. Sin la interacción con los otros y la

oportunidad de aprender de ellas la terapia de grupo no tendría sentido.

El grupo terapéutico se constituye en un microcosmos que refleja las condiciones universales de la existencia humana.

Es imposible que no nos encontremos dentro de él con las pérdidas, el dolor, la inevitabilidad de la muerte y el fin de todo lo que amamos como temáticas centrales en algún momento del proceso.

Estos *Factores Existenciales*, denominados de este modo fueron abordados en profundidad por la filosofía existencial, y permiten la madurez y crecimiento tanto de los miembros como del grupo en cuanto a comunidad humana.

La *catarsis* ha sido considerada desde siempre como un factor relevante en los procesos terapéuticos, entendiéndola esta como la posibilidad de expresar sentimientos de alta intensidad en relación a otras personas.

Si bien esta es necesaria –por el efecto liberador y purificador que provee– no es suficiente para garantizar una transformación duradera de la personalidad, pues para ello debemos trabajar sobre las formas que impiden que la persona exprese lo que siente en cada momento de su vida.

Sin embargo suele ser un factor muy valorado por los miembros de un grupo de terapia, especialmente por la posibilidad de experimentar sentimientos poderosos que siempre estuvieron asociados a la idea aterrorizante de que provocarían –una vez expresados– la pérdida de los vínculos significativos.

El descubrir que –por el contrario– la expresión de estos afectos, profundiza los vínculos, es una experiencia profundamente curativa.

## ***Transferencia como factor curativo***

Por último, aunque no menos importante que cualquiera de los otros factores, es menester mencionar el papel fundamental que posee la **Transferencia** como factor curativo en la terapia grupal.

Si bien este es un concepto “caro” en la historia de la psicoterapia en general quiero referirme brevemente a ella en el contexto del proceso de grupos.

En primer lugar definimos a la **transferencia como el proceso y fenómeno proyectivo a través del cual se actualizan en el presente los viejos padrones de la gestalt fija en los vínculos íntimos con otras personas.**

Desde la perspectiva gestáltica las personas no repiten su pasado, lo que repiten es una configuración del campo determinada.

En otras palabras la transferencia es una organización del campo experiencial presente como si fuera similar a eventos –y su significado subjetivo– del pasado.

Este fenómeno que ha sido muy estudiado en el campo de terapia individual tiene la particularidad –en el proceso de grupos– de que **se manifiesta no sólo en relación al terapeuta o terapeutas que conducen la experiencia, sino que entre todos los miembros del grupo.**

Esto –a pesar de su complejidad– aporta a la terapia grupal una riqueza enorme de oportunidades para explorar como las viejas organizaciones de la experiencia de los miembros del grupo perturban el campo relacional entre ellos, y de esta forma proveen las chances de modificar estas estructuras tanto dentro del grupo como fuera de él.

Una vez respondida la pregunta original que nos guió a lo largo de estos párrafos –en cuanto a develar el por qué un grupo terapéutico provee las experiencias curativas que lo hacen un buen instrumento terapéutico– estamos en condiciones de adentrarnos en el cómo de su dinámica y de que manera utilizarla para que los factores curativos se expresen.

## ***Niveles de intervención o dimensiones de la experiencia grupal.***

### ***El proceso universal de los grupos.***

### ***Interrelación entre niveles y proceso***

La complejidad de las interacciones de los miembros de un grupo se vuelve abrumadora si no tenemos parámetros que nos ayuden a decodificar y comprender las dinámicas subyacentes a dicha complejidad.

El campo de relaciones y su forma de estructurarse comienza a clarificarse cuando comprendemos que existen en todo grupo humano diferentes dimensiones de la experiencia o niveles desde los cuales los miembros vivencian la situación grupal.

Estas formas de vivir el grupo –y dentro de él– han sido clasificadas en nuestro marco teórico como cuatro niveles de intervención o dimensiones de la experiencia grupal.

Estos son: el nivel Individual o intrasíquico, el nivel Interpersonal, el nivel Subgrupal y el nivel Grupal.

El separar estos elementos para su estudio es un ejercicio didáctico pero no real, pues en la práctica se dan simultáneamente.

Sin embargo es de fundamental importancia en el entrenamiento de terapeutas de grupo el poder diferenciar unos de otros y las formas en que están conectados y subordinados entre sí para poder elegir donde intervenir en cada momento del grupo.

La interrelación entre los niveles está regulada por los mismos principios de la teoría de Campo que viéramos anteriormente:

#### **1) Cada nivel es visto como un sistema o campo actuando dentro de un sistema mayor que lo contiene.**

Para ello lo visualizamos como incluido dentro de una frontera que representa tanto al límite de su identidad como al punto de contacto con otros sistemas con los que comparte el espacio.

Tal como veíamos antes –cada nivel– debe ser visto y comprendido dentro del contexto de los sistemas mayores y menores en los cuales existe.

Por ejemplo el nivel individual solo puede ser comprendido en el campo del grupo al que pertenece. Un individuo se comporta de forma diferente en su familia, en su trabajo o con un grupo de amigos. Esto no quiere decir que la persona está disociada, sino que el campo grupal le habilita o no a la expresión de diferentes partes de su ser.

Es probable que en el trabajo, la cultura de la empresa, excluya las expresiones emocionales o el compartir temas íntimos, así como de pronto esto es esperable y hasta requisito fundamental de la estructura grupal de la familia o de los amigos.

## **2) Cambios en cualquier nivel del sistema afectarán a los otros (cambio en una parte afecta al todo al que pertenece).**

Por ejemplo, una pareja en conflicto (nivel Interpersonal) trabajando su problemática dentro del grupo, afectará el nivel grupal (aportando un modelo de resolución de conflictos, etc.) y al nivel individual (generación de angustia, miedo a las pérdidas, recuerdos de peleas entre los padres, etc.)

## **3) El crecimiento y el cambio en un nivel le da soporte al desarrollo en otro nivel.**

Por ejemplo: una intervención grupal afecta a un individuo.

Un grupo no puede moverse más rápido que la tolerancia de los individuos que lo conforman.

Un individuo no puede moverse más rápido que el desarrollo del grupo

.

## **4) Todos los niveles existen al mismo tiempo siempre.**

Si bien los experimentamos todos es probable que tengamos más facilidad para percibir unos que otros. Tenemos preferencias que pueden sugerir gestalt fijas o valores, quizás puntos ciegos en nuestra forma de percibir el campo en el que estamos insertos y esto afectará nuestra capacidad de ver las interrelaciones con otros niveles y el impacto que esto pueda tener. Esto influye directamente en

nuestra capacidad de tomar decisiones en cuanto a donde y cuando intervenir.

Pasemos ahora a una descripción más detallada de cada nivel y de cuales son las metas que intentamos alcanzar cuando decidimos intervenir en uno de ellos.

Si bien para comprender los fundamentos de la decisión de cuándo intervenir en los diferentes niveles, aún nos falta el desarrollo del proceso de Grupos y cómo este habilita a explorar una dimensión más que otra en ciertos momentos, podemos ahora profundizar en las características de cada uno.

### ***Nivel individual***

**La frontera del sistema en este nivel es el *self* o uno mismo.**

**La meta de una intervención en este nivel es llevar al *self* a un mejor contacto con su ambiente externo e interno.**

En el trabajo que hacemos con un individuo dentro del grupo, a pesar de que pueda haber otras personas involucradas en ello, el foco de la acción terapéutica está dirigido a aumentar las sensaciones, el darse cuenta, el flujo de energía, la acción y el contacto con el propósito sobre ordenado de restablecer la relación con partes del *self* individual (alienadas) o con el ambiente.

### ***Nivel interpersonal***

**La frontera que delimita este nivel es la que incluye todos los fenómenos de comunicación e interacción entre los miembros del grupo. Esto quiere decir que cuando decidimos intervenir en este nivel lo hacemos a nivel de lo que está pasando entre las personas en el proceso de relacionarse.**

Existen cuatro relaciones posibles en este nivel:

Individuo/Individuo

Individuo/Grupo

Individuo/Subgrupo

Subgrupo/Subgrupo

La meta es hacer clara la frontera (límites, receptividad, vulnerabilidad, barreras) que existe entre un individuo y otro y los intercambios que ocurren (influencia, afecto, información, nutrición, estimulación). También explorar y sacar a luz los mecanismos que impiden la comunicación a través de dicha

frontera.

Una intervención interpersonal sirve como función diferenciadora que puede traer aparejada similitudes y diferencias dentro del grupo, mientras que una intervención a nivel de Grupo sirve como exaltación de lo que une a los miembros en una totalidad mayor.

### ***Nivel subgrupal***

**La frontera está alrededor de las personas que integran el subgrupo.**

**Un subgrupo es –por definición– un grupo dentro de otro mayor. El menor posible es el de al menos dos personas. Lo que caracteriza a este es que en general las personas incluidas dentro de él están sujetas a una conducta determinada por la pertenencia a dicho subgrupo.** Esta conducta puede estar en oposición a los objetivos del grupo mayor en el que está incluido el grupo pequeño y ser esta situación motivo de conflictos importantes en el proceso grupal.

El beneficio que proporciona esta “alianza” puede ser percibido por los miembros del subgrupo como más importante que la pertenencia al grupo mayor, sin darse cuenta que el origen de la subgrupalidad está determinado por la situación del campo total.

Por ejemplo, dos o más personas pueden percibir que una alianza estratégica de mutua defensa es beneficiosa frente a las amenazas de cambio que el grupo terapéutico plantea como objetivo final, sin darse cuenta que dicha conducta va en contra de sus propios intereses como participantes.

Por tanto es importante para el terapeuta detectar la formación de subgrupos y la motivación y conducta de los mismos en relación al contexto y metas del grupo terapéutico.

La subgrupalidad puede ser circunstancial o estable y no necesariamente constituir una amenaza para el grupo, pues de hecho se forman asociaciones altamente benéficas entre miembros, que apoyan la acción terapéutica en vez de sabotearla.

Al tomar la decisión entre hacer una intervención Subgrupal o Interpersonal el terapeuta debe tener claro qué frontera desea enfatizar.

Por ejemplo trabajando con una pareja el coordinador puede elegir si va a hacer énfasis en el *self* individual de cada uno y como intercambian entre sí (intervención interpersonal), o si lo hará focalizando en que los une o que tienen en común (valores, gustos, intereses, etc.), realizando entonces una intervención

Subgrupal.

### ***Nivel grupal***

**La frontera está en la totalidad del Grupo, o sea todos sus miembros, presentes o no, incluyendo a los líderes.**

**La meta es desarrollar la conciencia de que el grupo tiene vida propia, que esta sigue un proceso en el que todos están involucrados y que todos estarán y están afectados por la forma que en que se desarrolla la cultura grupal.**

Esto implica que los miembros comprendan que el grupo es más que la suma de sus partes, y que su participación como parte afecta al todo al que pertenecen, y viceversa, o sea que su conducta se ve afectada por la cultura grupal.

Los grupos se expresan, “hablan” a través de su conducta.

Esto quiere decir que para observar un grupo debemos prestar atención a los patrones repetitivos de conducta que aparecen en él.

Por ejemplo los ciclos de silencio, los mecanismos evitativos frente a ciertas temáticas, lo que puede y no puede ser hablado, la distribución física de los miembros durante la sesión en el espacio en que se realiza la terapia, los cambios en ella, etc.

De hecho, lo que está ocurriendo a nivel grupal, no necesariamente es vivido de la misma manera por cada individuo, o lo que es verdad para el grupo no lo es para alguno de sus miembros.

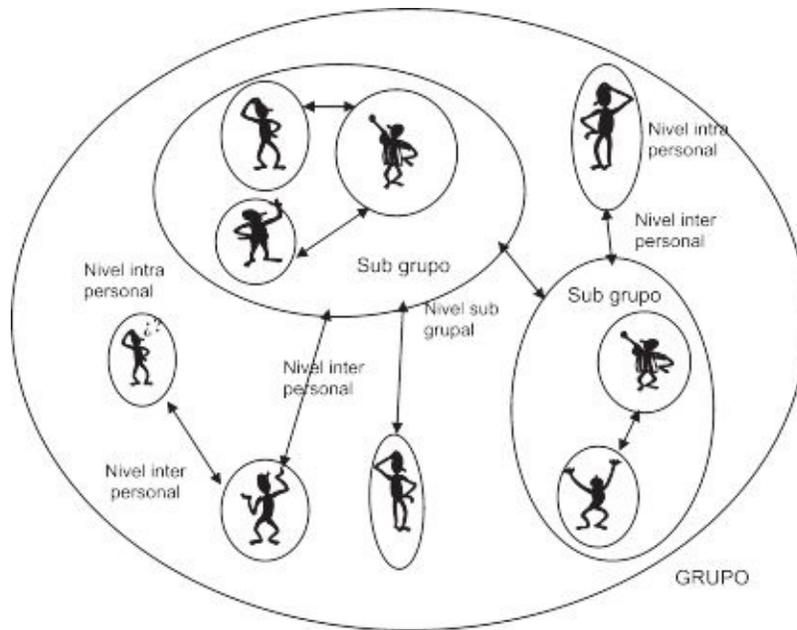
Cuando intervenimos a nivel grupal estamos intentando iluminar el proceso en el que el grupo está involucrado y cómo este determina o provoca determinadas respuestas en los miembros.

Así como usar la energía que en ese momento del proceso del Grupo está disponible para trabajar ciertas temáticas de relevancia para todos.

Por ejemplo, cuando un grupo atraviesa una fase de agresividad y conflicto es el momento ideal para profundizar los aspectos agresivos, las diferencias y las historias personales en relación al tema.

Es como si el grupo fuese una ola que se levanta en cierto momento y debemos aprovechar su impulso como un buen surfista lo haría, para llegar a la orilla de la resolución de los conflictos.

### ***Cuadro de los Niveles***



## ***Consideraciones de cómo hacer intervenciones***

Si bien este es el arte de la psicoterapia de grupos, que puede ser enseñado, pero es imposible de transmitir en un papel, veamos algunas consideraciones generales.

La elección de cuál nivel es el mejor para hacer una intervención en cierto momento está basada en cuál es la frontera que se vuelve figura para el terapeuta y su habilidad en relación a varios parámetros como los siguientes:

- Estadio y Fase del desarrollo grupal.
- Poder del terapeuta en ese momento.
- Energía del grupo.
- Áreas subdesarrolladas en el grupo y temáticas relevantes del momento
- Proceso transferencial en el grupo.
- Nivel de confianza e intimidad en el grupo.
- Temáticas relevantes en el momento, etc.

Los puntos ciegos perceptivos del terapeuta lo pueden llevar a cometer errores, como por ejemplo los que resultan de no poder cambiar de niveles, por no percibirlos, o no ser conciente de las repercusiones que el trabajo en uno de ellos tiene para los otros.

Un ejemplo de esto es cuando el terapeuta realiza demasiado temprano un

trabajo individual cuando todavía el grupo no ha desarrollado la suficiente intimidad y confianza para arriesgarse a la exposición que implica para una persona el abrirse al mismo.

El resultado posterior a esto es una general inhibición a exponerse en las siguientes sesiones, pues el nivel grupal ha sido afectado por el trabajo en el nivel individual y el mensaje para el grupo es que el que se exprese deberá pasar por una exploración intrasíquica enfrente de personas con las que aún no se han establecido lazos de confianza.

NIVELES	INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	SUBGRUPAL	GRUPAL
<b>Frontera</b>	Self (uno mismo)	Individuo/individuo  Individuo/grupo Individuo/subgrupo Subgrupo/Subgrupo	Totalidad del subgrupo (presentes o no)	Totalidad del grupo (presentes o no) y líderes
<b>Metas</b>	Aumentar contacto con el ambiente externo (relación con el exterior) e interno (relación conmigo mismo)	<u>Clarificar la frontera</u> (límites, receptividad, vulnerabilidad, barreras)  <u>Clarificar intercambios</u> que ocurren (influencia, afecto, ...) y la comunicación. <u>Aumentar el contacto</u>	Desarrollar la conciencia de la existencia del subgrupo, que la totalidad es más que la suma de las partes.	<i>Desarrollar la conciencia de la existencia que el grupo, que la totalidad es más que la suma de las partes.</i>  El grupo es una entidad. Tiene vida propia.
<b>Intervenciones</b>	Aumentar el ciclo de la energía con una meta sobreordenada de restablecer el contacto de partes del self con el ambiente	Apoyar la diferenciación de los individuos y sus contribuciones particulares al intercambio	Búsqueda de datos que muestren los signos que los unen para darse cuenta	Idem

## ***El proceso universal de los grupos***

Todos los grupos, independientemente de los objetivos que los reúnan pasan, si conviven suficiente tiempo, por lo que llamamos el Proceso Universal de los Grupos.

Dicho proceso está constituido por Fases y Estadios.

Las fases son tres, ***Comienzo, Medio y Final***, los estadios también son tres, ***Orientación, Conflicto y Cohesión***.

Cada fase es atravesada por los tres estadios, es decir que tanto en el comienzo, como en el medio y el final del proceso grupal encontraremos al grupo lidiando con la orientación, el manejo de los conflictos y el alcance de la cohesión.

De esta forma podemos –por la forma en que el grupo esta lidiando con los estadios– diagnosticar la edad y madurez del mismo, pues cada fase tiene una forma que le es característica de encarar los estadios que la atraviesan.

Veamos esto en detalle.

### ***Fase de comienzo***

En la fase de Comienzo el estadio de Orientación esta caracterizado por las temáticas generales de la constitución de normas de funcionamiento que van desde las más simples que hacen a la convivencia, como si es permitido fumar o no, a las reglas imprescindibles de confidencialidad, manejo de la agresión, distribución del espacio, horario, etc.

La orientación es una de las características innatas del ser humano frente a cualquier situación nueva, y esta va desde una orientación temporo-espacial hasta la más sofisticada orientación psico- emocional. Forma parte de la necesidad orgánsmica de organizar el campo de la experiencia de una manera que nos resulte lo más cómoda posible.

El terapeuta no debería de perder detalle de cómo el grupo y cada miembro organiza el espacio en los primeros encuentros pues este material será de fundamental importancia a posteriori en el grupo.

De hecho, es frente a lo nuevo donde nuestros patrones de organización del campo se ponen en funcionamiento de manera más relevante, pues esos son los

momentos de mayor amenaza a la configuración que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida para sentirnos seguros y a salvo.

Este estadio se pondrá de manifiesto en cada cambio de fase como la expresión de la necesidad de organización del campo tanto del grupo como de los individuos.

También en este estadio en la primera fase el grupo está lidiando con el tema de la identidad por la sencilla razón de que los miembros no se conocen entre sí y deben comenzar por presentarse, con lo cual la configuración inconsciente general del grupo lo refiere al proceso histórico personal de cada miembro en cuanto a cómo el primer grupo significativo –la familia– marcó el desarrollo de su personalidad. Este tema fundamental refiere a otro de los dilemas de este estadio temprano del proceso grupal que es el del fenómeno de la Inclusión/Exclusión. En otras palabras ¿cuál será el costo que deberé pagar por formar parte, por ser incluido en este grupo?

Esta situación hace que el grupo se mueva con mucho cuidado en este período, pues el tema central de la fase es el de la necesidad de ser incluido y no quedar fuera.

La ansiedad que despierta esta parte del proceso es fácilmente perceptible y el terapeuta inexperto puede quedar capturado por la misma, haciendo que este busque soluciones para aliviarla.

En esta fase se plantan las semillas que serán el continente para el resto del proceso y debemos aprovechar al máximo la necesidad de una estructura continentadora para generar normas que no sólo lo hagan en la situación presente, sino que garanticen el resto del proceso en el futuro.

Como todo el mundo desea ser aceptado, cuando naturalmente el grupo se desplaza de la orientación hacia el conflicto, lo niega o deflecta como forma de evitar una temprana separación o un daño personal que resultara del rechazo o la no aceptación del grupo.

Por tanto, todo el mundo está dispuesto a aceptar las normas e incluir al resto de los miembros, pasando por encima de las diferencias que puedan manifestarse.

De esta forma el grupo decanta en una primera cohesión que suele ser llamada pseudo cohesión o cohesión primaria, para diferenciarla de la cohesión que el grupo alcanza en la fase final.

Por último es importante destacar que durante esta fase el grupo, por las temáticas inconscientes que le atraviesan en cuánto a la identidad y la necesidad de aceptación, establece con la autoridad, o sea con los terapeutas una relación de

dependencia.

Esta fase está signada por lo que llamamos **la líder dependencia**. Este fenómeno debe ser aprovechado por el terapeuta en dos ámbitos diferentes y complementarios, debe utilizar el poder prestado por el grupo para establecer normas de confianza, confidencialidad y manejo de la agresión que contengan tanto el momento y necesidades presentes como los que vendrán en la fase media de conflicto y también debe aprovechar la situación para modelar la conducta que espera del grupo en cuanto apertura y honestidad en las interacciones.

Debe estar atento a no generar dependencia innecesaria, estimulando al grupo y sus miembros a establecer relaciones entre ellos para evitar que la dinámica del grupo establezca un patrón de relaciones centrado en la comunicación sólo con el terapeuta.

Este fenómeno no sólo contradice el objetivo último del grupo en cuanto a activar los factores curativos que subyacen a la interacción interpersonal como principal meta grupal, sino que al ser este un período de constitución de normas e identidad grupal podría generar una dinámica de terapia individual dentro del grupo, perdiéndose de esa forma el potencial curativo del grupo.

Hay muchas formas de hacerlo, desde un gesto con la mirada para llevar la conversación de un individuo hacia el grupo, hasta la explicitación lisa y llana de que el propósito del grupo es la interacción entre los miembros y que nosotros estaremos atentos en todo momento a la necesidad de intervenir para ayudar a clarificar dichas interacciones.

Queda claro entonces que el grupo no retrocede o regresa a una fase anterior, sino que simplemente pasa por estadios en cada fase, haciendo un movimiento no lineal de desarrollo, sino un movimiento sinusoidal que atraviesa cada estadio de una fase para comenzar de nuevo en el estadio de orientación de la segunda y así hasta terminar.

En la fase de comienzo siempre habrá uno o más miembros que oficiarán como emergentes de las mencionadas temáticas que están en juego, el terapeuta deberá estar atento a utilizar a estos portadores para en vez de realizar trabajos individuales, aprovechar para llevar estos temas a la conciencia del grupo.

Intervenciones tales como: “¿será que Mario es el único que se está sintiendo ansioso en este momento”? o “Susana parece estar necesitando algunas condiciones de confidencialidad y continentación en este grupo, ¿alguien más siente lo mismo?”

Procediendo de esta manera, el terapeuta se garantiza desde el comienzo que el grupo vaya participando en su propio proceso tanto como evitar el riesgo

de que alguien quede expuesto antes de tiempo. La ansiedad del comienzo hace que todos en el grupo le den la bienvenida al que decide portarla e intervenir en primer lugar.

Sin embargo, si esta dinámica se repite en cuanto a que el grupo comienza siempre a través del mismo miembro, debido a que este comienza a repetir su rol de otros grupos estimulado por la necesidad de que alguien se haga cargo de la amenaza a la exposición en este, se corre el riesgo de crear una dinámica de chivo expiatorio, pues en algún momento, cuando el grupo esté preparado para darle intervención a otros miembros “la permanencia en el cargo” de iniciador le será “cobrada” en forma agresiva.

Si no intervenimos antes de que esto suceda iluminando este proceso tanto para el grupo como para el miembro es probable que perdamos a ese miembro y que en el grupo se instale una norma de inseguridad general, pues ¿quién quiere ser el próximo a ser agredido por ocupar “demasiado” espacio?

Muchos grupos se terminan aquí aunque continúen reuniéndose, pues las normas de confianza, respeto y tolerancia acaban de ser quebradas. En general el advenimiento de un momento como este marca el período de transición entre la fase de comienzo y la fase media. Y debemos darle la bienvenida como una comprobación del avance del grupo.

La forma de evitar que este incidente hiera de “muerte temprana” al grupo es preverlo y evitar que se produzca, llevando la situación – por un lado– a la conciencia del grupo y por otro a la del individuo que está quedando atrapado en el rol negativo. En realidad lo que está sucediendo no podría suceder de otra manera, el grupo ha quedado capturado por sus propias normas de respeto y tolerancia, a la vez que la necesidad de ser incluidos (y los introyectos relacionados con no ser agresivos para conseguirlo) le está impidiendo expresar lo que realmente está sintiendo.

Esto hace que la frustración generada por los sentimientos de postergación que ocasiona la dinámica de monopolio de la palabra, se incremente peligrosamente al borde de producir un estallido desde el grupo hacia el individuo.

Intervenciones como: “me gustaría preguntarle al grupo como están sintiendo este momento en que Mario está hablando”, o dirigido a este: “Mario ¿me pregunto como estás percibiendo al grupo en este momento?” abren las puertas para que ambos exploren la situación que están enfrentando.

Es cierto que la primera intervención podría destapar la caja de Pandora, con el agravante de la aparente autorización del terapeuta, pero este

estará atento a que la respuesta sea dirigida hacia él y no hacia Mario y de que el grupo asuma su dificultad para decir lo que siente ya que esto último no es responsabilidad del miembro en cuestión. Le recordará al grupo la cordial bienvenida que le dieron en los primeros encuentros cuando nadie quería intervenir y luego les invitará a adentrarse en la dinámica que está por tras de todo esto.

Seguramente los sentimientos agresivos contenidos no tienen que ver con Mario y si pueden ser una excelente catapulta para que el grupo entre en la segunda fase. La segunda intervención también es una excelente forma de interrumpir esta dinámica negativa, dándole a la persona la oportunidad de explorar un poco su dinámica interna en relación a ocupar un lugar tan delicado, para luego pasar al nivel grupal. Al hacer este movimiento se le han dado datos al grupo para que comience a comprender lo que está ocurriendo y su papel en ello.

Bien veamos ahora la siguiente fase.

### ***Fase media***

Debido a experiencias similares a la descrita anteriormente, el grupo se ve expulsado de la cohesión primaria alcanzada en la primera fase. Se produce la necesaria expulsión del paraíso “infantil” de un estado de confluencia en el que todos los miembros mantienen ocultos sus zonas más oscuras por el beneficio de la aceptación.

No en vano la primera fase ha sido comparada con la infancia, donde la idealización y la necesidad de seguridad y aceptación generan la dependencia que nos impide ver a los otros tal como son.

El quedar incluidos en un grupo por lo que parecemos o por los aspectos que han demostrado ser los más aceptados en la interacción social es solo “pan para hoy y hambre para mañana”. A la larga sólo sustentará el miedo original a ser rechazados cuando descubran quienes somos en realidad y el precio que deberíamos pagar por semejante inclusión es el de ser amados por la máscara que portamos y no por quienes genuinamente somos.

Por tanto, debemos dar la bienvenida a esta fase media donde comenzará el conflicto propiamente dicho. Algunos terapeutas con poca experiencia en grupo se asustan cuando llega este momento pues interpretan que han cometido algún error ya que el grupo “iba tan bien”. Por el contrario, es justamente por eso, porque iba tan bien que ahora comienza a andar “mal”, y este andar mal es el comprobante correcto de que estamos en buen camino.

Por tanto, una vez alcanzado este punto el grupo entra en la fase media por la puerta del estadio de Orientación correspondiente. Allí deberá reformular algunas normas o simplemente recordar las que en los primeros encuentros el terapeuta se encargó de comentar, como: “si alguna vez tenemos que enfrentar un conflicto dentro de este grupo nos ocuparemos de que la agresividad sea usada a favor del proceso terapéutico”, o alguna cosa parecida que el grupo no escuchó en ese momento porque: “¿quien iba a pensar que en un grupo tan lindo alguna vez nos íbamos a pelear?”.

Luego estará pronto para entrar en el estadio de conflicto en la fase media que no en vano se ha dado en llamar “fase tormentosa”.

Este estadio está caracterizado por las luchas por el poder, los sentimientos de envidia, celos, los procesos de diferenciación e influencia y también por poderosos sentimientos transferenciales negativos dirigidos hacia las figuras de autoridad.

Este es el momento en que el terapeuta de grupos agradece trabajar en co-terapia o maldice la soberbia que lo condujo a trabajar solo.

¿Cómo se hace para conducir un barco en medio de una tempestad con un motín a bordo?, es la lección que se puede aprender de una situación semejante.

		FASES		
		COMIENZO	MEDIO	FINAL
ESTADIOS	↓	<b>Orientación</b> <u>Ser aceptado</u> Inclusión/ exclusión, identidad, confiabilidad normas.  <i>Lider- dependencia</i>	<b>Orientación</b> Vuelven preguntas iniciales. Redefinición de normas	<b>Orientación</b> Grupo distinto, con historia. "las cosas que pasamos"
	<b>Conflicto</b> Minimización y negación del conflicto. Evitación. Nadie quiere diferenciarse.	<b>Conflicto</b> <u>Diferenciación</u> Conflicto con la autoridad. Poder, roles, agresividad, envidia, celos. <i>Lider- competencia</i>	<b>Conflicto</b> Conflicto buscado, sano. Existe espacio para procesarlo.	
	<b>Cohesión</b> Cohesión primaria, pseudo- cohesión basada en ocultar las diferencias	<b>Cohesión</b>	<b>Cohesión</b> <u>Cooperación</u> Balance yo- nosotros, respeto, soporte mutuo. Autorregulación.  <i>Liderazgo compartido</i>	
	<b>NIVELES DE INTERVENCIÓN</b>	<b>GRUPAL</b>	<b>INTERPERSONAL Y SUBGRUPAL</b>	<b>INDIVIDUAL</b>

Si bien no siempre atravesamos períodos tan críticos en la fase media durante el estadio de conflicto es bueno estar preparados para la peor de las condiciones.

Por tanto nunca se deben tomar las posibles agresiones del grupo o cuestionamientos a la autoridad del terapeuta como personales, pues así como asimilábamos la primera fase con la infancia, esta segunda ha sido comparada con la adolescencia.

Esto nos quiere decir que simplemente – de la misma forma que el adolescente lucha por un espacio de expresión de su identidad – el grupo está haciendo lo mismo. Aprovechemos la oportunidad de esta fase signada por **la líder competencia** para explorar todos los sentimientos e historias personales relacionadas con el poder, el abuso de poder, los celos, el sometimiento, etc.

Para ello el terapeuta debe dejarse influir, reconocer lo que le es propio y

separarlo de lo que está siendo proyectado sobre su persona. Aprovechar para modelar un tipo de autoridad diferente que no precisa someter a los otros para ejercer la conducción.

A la larga esta actitud dará sus frutos, teniendo en cuenta que el terapeuta no se dejará manipular ni seducir por las diferentes alianzas que puedan aparecer en esta parte y mantendrá su foco intocado en cuanto a procurar el bienestar de la totalidad del grupo.

Pasada la tormenta el grupo será distinto, ahora si podemos decir que los miembros se conocen, pues han podido ver los abismos más grandes de dolor, rabia y agresión que aprisionaban a sus compañeros y compañeras.

Como sobrevivientes de un naufragio al amanecer podemos reconocer todo lo que hemos pasado juntos y naturalmente mientras más nos conocemos más profundo se hace el afecto entre nosotros.

De esta manera entramos en la cohesión de la fase media.

Alguien nos recordará en medio de todo ello cómo éramos antes en comparación a como estamos ahora y de esta manera daremos inicio al comienzo de la fase final.

## ***Fase final***

Entraremos a ella por la puerta del estadio de orientación correspondiente, como lo hicimos en las anteriores. Es común que el grupo pase un tiempo digiriendo lo ocurrido, lo que les permitió llegar hasta ese lugar, honrando lo que le cupo a cada quien en la creación de un marco confiable y seguro donde cada uno puede mostrar como es en realidad.

Luego y de forma natural entrará en el estadio de conflicto, que en esta etapa es completamente diferente a las anteriores, pues media la experiencia que el grupo ha acumulado en el proceso de confrontación con las distintas formas de conflicto humano.

El meta aprendizaje que ha quedado impregnado en las almas de los participantes es que de la confrontación con nuestros temores y dificultades deviene el crecimiento y la libertad que tanto añoramos.

Por tanto el conflicto en esta etapa es buscado por el grupo en su sentido sanador y de una forma que respeta a todos los involucrados, esto es con la mediación del cariño y el amor. Esta fase esta signada en la relación con el **liderazgo por el compartir el mismo.**

El grupo ha aprendido a hacerse responsable de su propio proceso y ha

desarrollado a lo largo del mismo verdaderas habilidades terapéuticas que le permiten asumir y compartir la conducción del grupo. Es un momento de intensa gratificación para el terapeuta, también una posibilidad de desinvertirse de su rol y ser simplemente la persona que es.

Así como comparábamos las etapas anteriores con la infancia y la adolescencia, bien podemos nombrar a esta como la de la madurez psico-emocional.

Así el grupo alcanza la cohesión final, la verdadera cohesión, el balance armonioso entre el grupo y el individuo, donde uno está al servicio del otro.

Podríamos preguntarnos aquí qué sentido tiene el conflicto en un grupo como este, pues para comprenderlo debemos dar un paso más.

## ***Interrelación entre los niveles y el proceso***

Estamos en condiciones de establecer esta conexión vital entre ambos aspectos de nuestro marco de referencia teórico metodológico. Observando el proceso de grupos queda claro que en la **primera fase** el nivel más apropiado para nuestra intervención debería ser **el Grupal**, pues es este el nivel que se está constituyendo a través de las normas.

En la **fase media** es lógico que utilicemos las **intervenciones interpersonales** por el nivel del conflicto que se desarrolla y **las subgrupales**, pues es allí donde este fenómeno se expresa en forma de alianzas potencialmente perniciosas para el grupo.

Por último y respondiendo a la pregunta final del párrafo anterior, en la **última fase** es el **nivel individual** el más apropiado, pues es el momento en que el grupo está plenamente capacitado para dar espacio a la manifestación del mundo intrasíquico y donde los individuos se sienten a salvo para tomar el riesgo de expresarse en toda su potencialidad. Este es el tipo de conflicto que procura el grupo en la fase final, estimulando a sus miembros a enfrentar sus más íntimos temores y ofreciendo todo el soporte para semejante toma de riesgo.

Esto no quiere decir que no podamos intervenir en los otros niveles en las otras fases, sólo significa un orden de subordinación entre las intervenciones en cada una de ellas.

Por ejemplo, en la primera fase donde la intervención preponderante es la Grupal, no quiere decir que no podemos intervenir a nivel individual. Las intervenciones individuales serán solo para clarificar el mensaje de los emergentes para luego llevar este mensaje al nivel grupal y que este comprenda que el dilema expresado en el nivel individual es una expresión del dilema mayor que todos están atravesando.

## ***Unidad de trabajo en grupos***

Así como en la terapia individual la Unidad de Trabajo nos ayuda a ordenar los datos que se presentan en el encuentro terapéutico, en el trabajo de grupos también nos es de gran utilidad.

Básicamente consiste los siguientes pasos:

1. Observación de lo que es o sucede.
2. Aumentar el darse cuenta al respecto.
3. Elección o manifestación de la figura.
4. Aparición de la resistencia.
5. Experimento.
6. Darse cuenta de lo nuevo.
7. Cierre.

En otras palabras la Unidad de Trabajo nos ayuda a ordenar nuestra observación y nuestra intención en la terapia de grupo.

Debemos permitirnos un tiempo para observar y “fluir” con lo que está sucediendo para que la temática presente pueda manifestarse. Luego debemos aumentar la conciencia y el contacto con dicho tema en el grupo para que este pueda hacerse cargo de su propio proceso. De esta manera veremos emerger con claridad una figura que sea posible de ser trabajada. Sabemos que una vez que la figura aparece también lo hace la resistencia, que se manifiesta como fuerzas polares entre la estabilidad y la necesidad de cambios en la cultura grupal de ese momento.

Según las circunstancias utilizaremos una experiencia o experimento para aumentar el darse cuenta de este proceso o para ayudar al grupo a tomar contacto con la polaridad que evita.

Por último llegaremos a un momento donde deberemos honrar lo que ha sucedido y que de alguna manera nos ha llevado a un nuevo momento, a un nuevo lo “que es” en comparación con el momento inicial. A partir de esta experiencia estaremos listos para iniciar un cierre en relación al trabajo de ese día.

Para hacer más comprensible este proceso podemos dividir la Unidad de Trabajo en tres momentos significativos con sus respectivas fases de transición entre uno y otro.

## ***El comienzo***

El comienzo de una Unidad de Trabajo consiste en permitir que aparezca un “terreno” lo suficientemente rico como para dar soporte a una clara y energizada figura.

Esto implica aumentar el darse cuenta de lo “que es”, o sea de lo que está pasando aquí y ahora. Cualquier cambio en que queramos “embarcarnos”, que parta de menos, estará mal “afirmado”. En términos del Ciclo de la Energía o de la Experiencia, esta es la parte que enfatiza el espacio entre la Sensación y el Darse Cuenta. Es la parte del trabajo que precede al desarrollo del tema y por tanto también precede a la aparición de la resistencia.

En general los terapeutas tienen tendencia a ir demasiado rápido en esta parte, ya sea porque son muy ambiciosos en cuanto a las metas que tienen para el grupo, o porque valoran demasiado la parte del Ciclo que se refiere a la acción (parte yang) debido, probablemente, a que pertenecemos a una cultura social con ese problema.

De cualquier manera en el comienzo es importante que el terapeuta tenga la capacidad de “no hacer”, de permitir que las cosas sucedan por sí mismas hasta que develen su sentido, sin “saltar” sobre el primer esbozo de figura pasible de ser trabajada.

Esta actitud además de ser correcta metodológicamente ayuda al grupo a desarrollar una sana curiosidad sobre sus procesos propios. De hecho “la figura” no es algo que perseguimos sino que permitimos que surja.

No es lo que el terapeuta quiere sino lo que el grupo puede trabajar en ese momento.

## ***Transición del comienzo al medio***

La transición comienza cuando sentimos que se ha construido una cantidad de energía suficiente y que al mismo tiempo está amenazada de decaer si no actuamos. Tenemos que estar atentos al momento cuando sentimos que una figura se ha desarrollado y la energía del grupo comienza a decaer.

Esto no quiere decir que hayamos elegido una figura incorrecta y tampoco que hayamos esperado demasiado tiempo, pero si significa que si seguimos preparando el terreno nos estamos arriesgando a quedarnos sin figura por falta de energía para trabajarla.

Esto ocurre generalmente cuando el líder del grupo necesita metodológicamente (o por inseguridades personales) conseguir el compromiso de TODOS los miembros antes de seguir adelante.

En este caso el líder desconoce que el grupo es más que la suma de las partes, y que se mueve y expresa también por sus emergentes. Al esperar por todos, la energía del grupo se gasta en conseguir un acuerdo y los que movieron al principio a la totalidad con su energía ya estarán frustrados y enojados cuando se haya conseguido el consenso.

El resultado será que la figura que originalmente motivó al grupo se ha desplazado hacia la frustración provocada por la conducción del terapeuta.

Este momento (transición) es el de tomar la iniciativa, el grupo ha llegado a un pico de energía e interés y debe moverse a través de ese punto para continuar avanzando.

## ***El medio***

Consiste en desarrollar la figura y como siempre esto implica trabajar con la resistencia.

En otras palabras trabajaremos con el interjuego de fuerzas, con las polaridades entre cambio y persistencia que –como hemos visto– son la resistencia. Para hacerlo buscaremos incrementar el contacto entre ambas fuerzas, pues sabemos que de este impasse, deviene el cambio.

Como siempre cualquier cambio en un nivel ayuda o impacta en los otros. Si estamos trabajando en el nivel interpersonal, el proceso de clarificación y diferenciación de las partes, mientras mantenemos un buen contacto entre ambas, no solo resuelve la situación a ese nivel, sino que crea un modelo de resolución de conflictos a nivel grupal.

Del mismo modo puede ocurrir con la resolución de conflictos intrasíquicos o subgrupales.

Entonces esta parte media es el terreno para un movimiento activo y altamente energizado hacia el contacto, a través de medios de experimentación durante los cuales trabajamos con la resistencia (articulación del tema o figura, claridad de la frontera o nivel a ser trabajada, graduación de las actividades, mantenimiento del compromiso, etc.)

Cuando el contacto con una nueva experiencia es alcanzado, trabajamos para hacerlo “sentible”, experimentable, palpable, y entonces entramos en la transición entre el medio y el final de la Unidad.

## ***Transición del medio al final***

Comienza cuando sentimos la necesidad de anclar, de reconocer, de asentar la experiencia, lo que ha pasado. Aún no estamos prontos para seguir adelante, o esto implicaría una falta de respeto a lo que pasó.

Entonces es el momento de “honrar” el proceso de cierre.

Otra vez, si corremos y queremos hacer más, nos perdemos el clímax, el momento de saborear, nombrar y reconocer lo que ha pasado y el sentimiento (experiencia) del momento que es la base de la asimilación.

## ***Final***

El final está marcado por el establecimiento, o deberíamos decir el reconocimiento de un nuevo “lo que es”.

Este es el tiempo para sentarse y asentarse permitiendo que la experiencia vivida adquiera realidad. Es el momento para las ligazones cognitivas, los significados cognitivos que afianzan el proceso de asimilación e integración, que son la base de todo proceso de aprendizaje.

A veces en el final de un trabajo individual dentro del grupo se le pide a los otros miembros del grupo que den un *feedback* a la persona que ha terminado.

Esto puede interferir con la necesidad –de esa persona en particular– de retirarse y digerir lo vivido obligándola a mantenerse abierta y receptiva cuando necesita retirarse y asimilar.

Por tanto es el momento en el que el terapeuta debe reconocer qué tipo de cierre va a procesar el grupo como un todo y qué tipo de cierre va a realizar el individuo, pues pueden ser diferentes.

Este es el momento de dar soporte y apoyo a la retirada y asimilación, o sea a la parte yin del Ciclo de la Experiencia.

Muchas veces tenemos una nueva figura pugnando por salir cuando aún estamos terminando con la otra. Es bueno llevar a la conciencia del grupo que este fenómeno “cruzado” está ocurriendo y de esta forma honrar y clarificar ambos procesos.

El ingrediente especial que caracteriza la experiencia del cierre es el “Amén”.

## ***Habilidades y comportamientos del terapeuta en relación a las fases del desarrollo grupal***

Ser terapeuta de grupos requiere una serie de habilidades complejas que son difíciles de categorizar sin correr el riesgo de caer en el reduccionismo. Sin embargo a la hora de entrenar terapeutas de grupo se vuelve muy importante el poder evaluar estas habilidades y cómo los alumnos las van desarrollando.

En primer lugar lo que cualquier terapeuta que pretenda trabajar en grupo debe tener o desarrollar es una gran tolerancia al caos y una enorme capacidad y voluntad de abandonar el control centrado en su ego, pues no hay manera de que los grupos en que trabajamos no nos afecten profundamente o remuevan viejas temáticas emocionales y existenciales en nosotros y que esto nos “tiente” a dirigir al grupo a zonas o temáticas que nos sean más “confortables” en lo personal.

La capacidad de fluir con lo que “es” en vez de querer que las cosas salgan como las deseamos o necesitamos en ese momento es la marca de un buen líder de grupos.

Paciencia, tolerancia y una profunda compasión por sí mismo y la humanidad sufriente son características fundamentales para cualquiera que se embarque en el viaje de la terapia de grupos.

El terapeuta es en realidad un instrumento del proceso grupal, del campo en el que este se desarrolla, un instrumento afinado claro está – sin el cual probablemente las cosas no saldrían como debieran– pero con el entendimiento de que es también posible que sus intervenciones bloqueen al grupo o interrumpan su crecimiento.

Por tanto es muy importante que el terapeuta desarrolle su humildad y comprenda que el grupo no está a su servicio si no que él o ella están al servicio del grupo.

Una vez que el terapeuta comprende que –como todo buen capitán de barco sabe– no tiene control sobre las fuerzas de la naturaleza que se presentarán en su ruta, y que lo único que puede hacer en los momentos más difíciles y tormentosos es mantener la intención del rumbo a seguir, entonces está preparado para conducir grupos.

El proceso de grupos, el campo que lo posibilita demanda de nosotros coordinadores o terapeutas diferentes habilidades dependiendo de las fases o

momentos de desarrollo grupal. Si conseguimos fluir con estas demandas, espejando las cualidades necesarias para cada momento ayudaremos al grupo a alcanzar las metas que se ha fijado.

Como todo, estas habilidades se aprenden con la práctica y al mismo tiempo también es verdad que no todo el mundo llega equipado a esta vida con lo necesario para esta tarea. Todos podemos bailar pero sólo algunos llegarán a ser bailarines clásicos.

En otras palabras, el entrenamiento y la guía cuidadosa en el proceso de formación de terapeutas de grupo no substituye las innatas capacidades de los individuos postulantes.

Es –de cualquier manera– muy extraño que alguien sin estas cualidades desee entrar en una actividad que requiere de nosotros tanto compromiso y conlleva tanto desgaste energético.

Como decíamos antes cada fase requiere de nosotros el desarrollo o la puesta en práctica de determinadas características para facilitar el pasaje a través de una cierta fase grupal.

Veámoslas siguiendo el orden del Proceso Universal de los Grupos:

## ***Primera fase - inclusión - identidad - construcción de normas - confluencia - líder dependencia.***

### ***Nivel preponderante: grupal***

1) El terapeuta deberá establecer la estructura y la guía para el establecimiento de la confianza y la seguridad dentro del grupo a través de:

- Apoyar la toma de riesgos, reconocer los pequeños pasos.
- Establecer con firmeza que los miembros deben de terminar cualquier interacción que hayan comenzado y que deben hablarse directa y personalmente en lugar de hablar “acerca de”.
- Formar un modelo de curiosidad, aceptación y confidencialidad para la salud básica del grupo.
- Decir lo que ve de una forma que no implique un juicio, apoyándose en los datos fenomenológicos en el aquí y ahora de su acontecer.
- Darle soporte a las diferencias y similitudes en cada uno.
- Decir con claridad cual es una norma firme –especialmente en esta fase– las relacionadas con la confidencialidad, respeto por las diferencias y los tiempos de cada miembro para expresarse y las del manejo de la agresividad.

2) Ser responsable de trabajar el dilema de la inclusión / exclusión a través –aunque no únicamente– de reconocer y ayudar al grupo a reconocer, que todos los miembros juegan una parte en el todo, tanto que participen y hablen, como si no lo hacen.

3) Evitar dependencia superflua y no deseada mediante:

- Ser claro, simple y obvio, compartiendo los datos por los cuales llega a una intervención (fenomenológicos) y las conclusiones a las que llega con el grupo.
- Aclarando cuáles son las metas de aprendizaje y qué queremos que suceda en el grupo.

Y luego que nuestras acciones reflejen y le den soporte a esas metas (coherencia entre lo hablado y lo actuado).

4) Modelar el comportamiento en el que quieren que el grupo se involucre usando esta fase temprana del desarrollo grupal para focalizar en vuestro estilo en cuanto este se relaciona con las metas y necesidades del grupo. Pues no debemos olvidar que esta etapa está marcada por la líder dependencia y debemos aprovechar este fenómeno justamente para modelar la toma de riesgos, la expresión de sentimientos, el respeto por todos, la intervención sin juicios de valor, etc.

## ***Segunda fase:- diferenciación - influencia - conflicto - lucha por el poder. Líder competencia.***

### ***Niveles preponderantes: interpersonal y subgrupal***

1) En vez de tomar un ataque a vuestra autoridad como líderes en forma personal, usar la oportunidad para explorar las diferencias y los sentimientos fuertes, así como la expresión de esos sentimientos con intensidad fuera de lo común.

2) Utilizar el desafío al líder como un buen modelo de resolución de conflictos, pues si el grupo puede ver que Uds. son una autoridad que se deja “tocar” e influir sin perder la perspectiva del bien común y sin tomar revanchas, le estarán enseñando por la vía directa de la experiencia que existe otra manera posible de manejar nuestras diferencias.

Por otra parte estarán contribuyendo a la “cura” y reparación de las relaciones con las figuras de autoridad afectiva (por la fuerza consteladora de la transferencia en el campo terapéutico) mostrando que el amor sobrevive a cualquier confrontación y es el sentimiento que sostiene todas las relaciones humanas.

***El triunfo del amor sobre las “soluciones” del rencor y la retaliación es una de las experiencias más curativas que una terapia puede ofrecer.***

3) Cuando aparezca un conflicto, ir despacio, recolectar los datos, hacer que los involucrados se hablen con claridad y directamente, tanto como que repitan lo que han escuchado decir al otro.

4) Marquen con claridad y firmeza lo que estará permitido en cuanto a contacto físico.

5) Ayuden al grupo a definir las reglas acerca del conflicto y el ser diferentes.

6) Reconozcan y den soporte (según las circunstancias) a la formación de díadas y subgrupos alrededor de los temas de similitud y diferencias. Pues estas pueden ayudar a reducir la dependencia del líder y aumentar la colaboración alrededor de la meta común (terapéutica). Esto quedará supeditado a la no formación de subgrupos o liderazgos que obstruyan la labor y meta terapéuticas.

7) Hacer un esfuerzo especial para darle soporte a las interacciones que aumenten la experiencia inmediata del proceso de aprendizaje en relación a los dilemas que el grupo va enfrentando.

8) Estructurar interacciones entre subgrupos que sean reconocidos como teniendo distintos puntos de vista, para facilitar el trabajo y reconocimiento de las diferencias.

## ***Tercera fase: Cohesión. Trabajo altamente cooperativo. Compartiendo el liderazgo. Cierre.***

### ***Nivel preponderante: individual o intrasíquico***

1) Requiere menos intervenciones del líder, por tanto, se necesita en esta fase la habilidad para “correrse” del medio, quedar más en el fondo, dejar de ser “figura”.

Es la capacidad que todo padre sabio tiene de dejar el espacio y lugar central a las generaciones más jóvenes cuando ya no necesitan de su guía de manera imprescindible.

Algunas sugerencias de cómo hacerlo:

- Llamar y dar soporte al liderazgo de otros para que lo ejerzan y colaboren en la tarea.
- El trabajo es compartido, “pasado” a todos, pues esto estimula la independencia y la responsabilidad en el proceso propio tanto en el grupo como en la vida de cada miembro.
- Estar particularmente atento y receptivo a los estímulos, *feedbacks* y direcciones propuestas por los miembros

2) En cuanto al cierre del proceso:

- Estimular a los miembros a que compartan sus satisfacciones e insatisfacciones con lo que el grupo es y ha sido y con sus participaciones y las de los otros.
- Hacer revisiones de la experiencia del grupo desde la perspectiva del grupo como fenómeno evolutivo, de forma tal que los miembros puedan manejar su propia participación en el proceso futuro con mucha mayor conciencia y claridad.
- Facilitar la apreciación y el reconocimiento cuando algo ha alcanzado su completud y finalización. Darle soporte a las culminaciones claras, cierres y aceptación de las pérdidas (retiradas) como parte de la vida.
- Capacidad para ser filosóficos, para tomar la experiencia presente y relacionarla con los grandes temas existenciales y universales que hacen a la condición humana (muerte, pérdidas, vejez, enfermedad, incertidumbre sobre el

futuro, etc.)

3) Reconocer las **oportunidades** que genera la cohesión grupal de esta fase para utilizar el soporte e incondicionalidad alcanzada entre los miembros para realizar trabajos intrasíquicos que no serían posibles sin el soporte que el campo grupal ofrece y, por sobre todas las cosas, **utilizarlas**.

Obviamente este resumen no puede dar cuenta –y tampoco lo pretende– de todas las habilidades de un terapeuta de grupo en relación a las fases de su desarrollo.

Tampoco el hecho de relacionar las capacidades terapéuticas con el Proceso Universal de los Grupos es el único parámetro que podemos utilizar para comprender la singularidad y complejidad de la tarea terapéutica de grupos.

En parte esto se debe a que la esencia de la terapia de grupos no está centrada en la relación de los miembros con el o los terapeutas – como lo es en el caso de la terapia individual– si no en el proceso de facilitar –dentro de ciertos parámetros (normas y estructuras que contengan el proceso)– la interacción entre los miembros.

Esto obliga al terapeuta de grupos a desarrollar ciertas capacidades, como la observación del proceso grupal, la interrelación de este nivel con el individual y los otros niveles, el nivel de energía del grupo, la capacidad de diferenciar el tema grupal de cómo está siendo vivido por los individuos participantes, etc. que no hacen parte de los requerimientos para ser un buen terapeuta individual.

En mi experiencia personal como entrenador de terapeutas de grupo, he encontrado que la mayor dificultad para pasar del ámbito de la terapia individual a la grupal deviene del poder desarrollar la capacidad de “ver” al grupo como totalidad.

*La noción de que el grupo es el paciente es la más difícil de captar y enseñar.* El grupo es una entidad con identidad y lenguaje propio, un gran animal que se mueve a su propio ritmo.

Por tanto aprender a identificar al grupo de esta manera es el desafío perceptivo y operativo más importante del desarrollo de un terapeuta de grupos.

## ***Habilidades a ser desarrolladas en cuanto al nivel grupal***

- Focalizar en el proceso grupal en vez de quedarse estancado demasiado tiempo en trabajos individuales.
- Involucrar a otros miembros del grupo en un trabajo individual, por ejemplo utilizando role - playing.
- Focalizar en el tema grupal en vez de en temas individuales.
- Movilizar la energía del grupo alrededor de problemas de los miembros en vez de “hacerse cargo” solos.
- Promover el comentario del grupo acerca de lo que han aprendido.
- Hacer buen trabajo de díadas (dos personas) dentro del grupo.
- Ser receptivos y sintonizar con los mensajes no verbales y energéticos del grupo.
- Reconocer que el grupo se expresa a través de su conducta y que no necesariamente los miembros se dan cuenta de su participación activa en esta.
- Poder escuchar cómo el grupo se expresa a través de sus emergentes y saber utilizarlos a favor del incremento de la conciencia del grupo sobre sí mismo en vez de perderse en la “tentación” de hacer trabajos individuales con estos.
- Aprender a diferenciar los mecanismos defensivos que el grupo utiliza para mantener su estabilidad de los que utilizan en forma individual sus miembros.

Todos los elementos teóricos que hemos visto en relación a la terapia de grupos existen en la experiencia inmediata de la interacción terapéutica. El entrenamiento está para facilitar la integración de todos los fenómenos que ocurren en el proceso terapéutico de una manera que pueda ser asimilada y llevada a la práctica.

***De hecho los elementos teóricos son solo estructuras que facilitan la comprensión de los fenómenos que encontraremos en la terapia, en otras palabras son instrumentos que nos permiten una organización del campo terapéutico más eficiente.***

Esta distinción es de enorme importancia pues la teoría está supeditada a la realidad y no al revés.

***Sabemos que nuestra forma de “mirar” la realidad la condiciona y que***

***corremos el riesgo de provocar aquello que más tememos por la posibilidad de constelar u organizar el campo de la experiencia presente según los modelos que aprendemos a utilizar.***

Algunas veces nuestros alumnos se preocupan si el grupo parece no estar siguiendo el “modelo”, piensan que están haciendo algo mal, cuando en realidad el grupo está haciendo lo que tiene y puede hacer según sus propias necesidades y posibilidades.

Solo para dar un ejemplo, no todos los grupos atraviesan la fase de conflicto de manera tormentosa o con grandes expresiones de rabia contenida, algunos acaban abriéndose a intensas manifestaciones de pena y dolor y otros a profundas expresiones amorosas.

Cuando hemos introyectado una cierta forma de ver el conflicto esperamos que este ocurra de la manera que conocemos. Por tanto es importante que desarrollemos la capacidad de sorprendernos con lo que ocurre y que nos dejemos guiar por sobre todas las cosas por la experiencia presente dejando que esta se manifieste y nos muestre hacia donde se dirige.

Más tarde o más temprano los misterios del proceso se nos harán claros y mientras más espacio dejemos para su manifestación menor será el tiempo que tarden.

***Todo lo que existe está contenido en ciclos, en procesos cíclicos, todo lo que sube bajará, todo lo que baja subirá, el desarrollo de esta confianza en la sabiduría de los procesos naturales es una de las características básicas que todo terapeuta de grupo debe desarrollar.***

Veamos ahora algunas de las características del terapeuta de grupo en relación al Ciclo de la Experiencia y el Timing.

## ***Habilidades del terapeuta en relación al ciclo de la experiencia y el timing***

- Quedarse en la experiencia presente.
- Prestar atención a los estadios de evolución del grupo.
- Relacionar los temas grupales a los estadios de desarrollo grupal.
- Observar y diagnosticar los bloqueos energéticos del grupo.
- Percibir, reconocer y localizar la energía del grupo tanto en su intensidad como en su relación con la temática grupal del momento.
- Ser capaz de desarrollar el tema grupal antes de intentar el experimento, en otras palabras, ser capaz de “quedarse” lo suficiente en la fase del darse cuenta del ciclo antes de pasar a la acción que propicie el contacto.
- Habilidad para crear un experimento grupal (preparación, dosificación, timing) y para conducirlo tanto hacia el darse cuenta como hacia el contacto y cierre.
- Trabajar en pequeños segmentos o unidades manejables.
- Ser siempre concientes del monto de tiempo disponible para hacer un trabajo.
- Saber cuando hacer una intervención y cuando mantenerse fuera.
- Saber cuando omitir, o pasar por alto un trabajo posible (por no ser el momento, por no tener la energía suficiente, por no ser digerible, etc.) y cuándo frenar activamente una interacción (violación de una norma, etc.).
- Saber cuándo y dónde hacer lugar a un trabajo o interacción.

De hecho todas estas capacidades se dan en una persona dada que no puede ser reducida a sus partes, sin embargo veamos algunas de las:

## ***Características personales del terapeuta de grupo***

- Habilidad para diferenciar claramente entre los datos y la interpretación o interpretaciones posibles de dichos datos.

- Capacidad para realizar comentarios breves y eficientes, para no generar dependencia o que la atención se dirija a la forma en que la intervención está siendo realizada en vez de a que experiencia apunta. “Cuando el maestro señala la luna que los discípulos no se queden mirando el dedo”.

- Capacidad para enseñar a recibir y dar soporte. El terapeuta debe modelar aquello que espera de los miembros del grupo. Si procuramos que la vulnerabilidad de cada uno aflore debemos dejar que la nuestra –en el momento adecuado– sea percible. Dar y recibir son parte de la misma ecuación. En general estamos más preparados para dar, hasta excesivamente, que para recibir y promover el coraje y la autoestima necesaria para pedir lo que necesitamos exponiendo nuestra fragilidad y necesidad. El modelo del terapeuta lejano y autosuficiente que nada necesita y todo lo da, no es un modelo que promueva el crecimiento del grupo y sus miembros. Lo que nos hace humanos es nuestra necesidad de los otros.

- Capacidad para trabajar con conflictos en un grupo. Esta capacidad requiere –entre otras cosas– la habilidad de no tomarnos lo que ocurre de forma personal, no sólo porque es consecuencia del campo y la transferencia, sino porque probablemente sea cierto.

En otras palabras, no hay mejor manera de encarar las confrontaciones del grupo que partir de la base de nuestra natural y humana imperfección. No hay mejor forma de defenderse que no tener nada de que defenderse. Por otra parte el enfrentar los conflictos en el grupo requiere de nosotros la disponibilidad de soltar la necesidad de ser queridos por los miembros o por algunos en particular. Si no estamos dispuestos a “decepcionarlos” por nuestra necesidad de ser amados o “buenos”. o por no querer lastimar a nadie, no podremos enfrentar los conflictos y nos deslizaremos sin darnos cuenta en alianzas que destruirán el grupo como tal.

- Capacidad para utilizar el sentido del humor. La tragedia está unida a su polo opuesto, la comedia. El humor utilizado al servicio del contacto –no como deflexión al mismo como ocurre en algunos momentos del grupo– es uno de los instrumentos terapéuticos más curativos que puedan utilizarse en terapia. ***La***

***alegría –no la felicidad– es el objetivo último del sentido de la vida, pues la felicidad responde al estado satisfactorio de nuestras circunstancias, en cambio la alegría es una actitud frente a la vida, la capacidad de reírse del absurdo de nuestras más terribles tragedias, trascendiéndolas sin evitarlas.***

- Capacidad para utilizar las oportunidades que aparecen para enseñar.
- Capacidad para la trascendencia, para relacionar un determinado tema –en el momento apropiado– con sus raíces más trascendentes y espirituales.

De hecho –y tal como lo hemos dicho en esta obra hasta el cansancio– la vida no es un problema a ser resuelto o un objetivo a ser alcanzado, si no simplemente una experiencia a ser vivida sobre la cual –la mayoría de las veces– no tenemos control. Sin una perspectiva espiritual las experiencias más difíciles y “tremendas” de la vida –que nos ocurren y ocurrirán a todos– no pueden ser asimiladas y utilizadas a favor del crecimiento tanto individual como grupal.

Por último y aunque hemos estado refiriéndonos a el o la terapeuta en cuanto al desarrollo de ciertas cualidades, siempre recomendamos en la formación de los mismos, que trabajen en coterapia.

Existen varias razones para esto, algunas de ellas se refieren a las dificultades inherentes a ciertas etapas del proceso grupal como las más conflictivas, donde es bueno tener a alguien con quien compartir tanto las responsabilidades como los “daños” que acompañan a esta experiencia.

Otras están relacionadas al balance de los posibles puntos ciegos del terapeuta y como pueden ser compensados por una mirada complementaria de otro colega.

Por otra parte, el camino del terapeuta suele ser un camino muy solitario y cargado de responsabilidades que no son fácilmente compartibles por los requisitos de confidencialidad que rodean necesariamente a nuestra profesión. Por tanto, así sea por razones profesionales como humanas, es bueno tener alguien con quien compartir los momentos difíciles y, por qué no, los felices con un otro significativo.

Veamos en forma resumida algunas de las ventajas y desventajas del trabajo en coterapia, así como las capacidades para hacerlo.

## ***Ventajas de la coterapia***

- Dos ojos, dos oídos, dos resonancias afectivas.
- Complementariedad de estilos, por ejemplo, uno focaliza en el grupo y el otro en los individuos.
  - Mayor opción de roles, proyección de figuras parentales en caso de ser de sexos opuestos generando una riqueza transferencial mayor, etc.
  - Ayuda para enfrentar sentimientos de alta intensidad, tanto del grupo como de sí mismos.
  - Apoyo en el desarrollo profesional y personal.
  - Mayor flujo de la energía y estimulación. No todo depende de la energía que tenga hoy si no que puedo apoyarme en la que trae mi compañero/a de trabajo.
  - Variación de los modelos que se ofrecen al grupo en cuanto a estilos de conducción como a modelos de autoridad.
    - Reducción de la dependencia en un líder.
    - Aumento de la graduación del proceso.
    - Incremento de la eficiencia para focalizar los distintos temas.
    - Desarrollo de metas compartidas.
    - Cuando existe un conflicto entre un miembro y el líder, otro líder puede ser más efectivo y objetivo.

## *Desventajas de la coterapia*

- Amenaza y competición.
- Diferentes orientaciones y propósitos cruzados.
- Demasiadas intervenciones y riesgo de “sobre trabajar” al grupo.
- Tener que utilizar energía extra para sintonizar con el coterapeuta.
- Puntos ciegos en común.
- Diferentes ritmos.
- Sentimientos negativos entre los líderes, tensión, desconfianza, dar un mal o pobre modelo de relación, debido a –principalmente– discutir en forma competitiva frente al grupo o competir por el control del proceso grupal.

Si bien las desventajas existen y la aparición de dinámicas negativas entre ambos terapeutas son potencialmente catastróficas para el grupo, la mayor parte de estas se dan por falta de entrenamiento, supervisión y experiencia.

La elección de un coterapeuta es un proceso tan delicado como lo puede ser la elección de una pareja para el matrimonio, y requiere de ajustes, transformaciones y cambios de contrato relacional a lo largo del tiempo, tanto en un caso como en el otro.

La capacidad para dar soporte al coterapeuta sin confluir con este, de mantener los ojos puestos en lo que el otro no es capaz de ver y no someterse o querer dominar compartiendo el liderazgo, son algunos de los antídotos esenciales para lograr una buena coterapia.

Nada sustituye un buen entrenamiento y la supervisión periódica por lo menos en los primeros años de práctica, aunque un buen consejo es continuar supervisando, aunque más espaciadamente a lo largo de toda nuestra práctica.

La relación entre coterapeutas es un excelente antídoto contra la inflación egoica –a la que estamos expuestos por la transferencia– todos los que trabajamos en psicoterapia.

Y por otra parte, también es un excelente apoyo para los momentos críticos en los cuales la descalificación o auto castigo que se inflinge el que trabaja solo y tiene tanta responsabilidad, parece ser la única respuesta frente al “fracaso” o el error.

El ejercicio sistemático de la terapia nos va afectando de tal forma – aunque parezca paradójico pues vivimos trabajando con gente– que nos aleja de la gente.

Los terapeutas en general acaban teniendo muy poca tolerancia a las reuniones sociales, donde en general se acostumbra a relacionarse desde un intercambio de máscaras y lugares de valoración superficial o materialista.

Acostumbrados a lidiar con las capas más profundas de la psiquis humana y a “leer” a través de las máscaras, se nos vuelve difícil el intercambio cotidiano de clichés, roles y juegos sociales.

Por otra parte, en el mundo de relación con los pacientes somos en general personas altamente valoradas, cosa que no ocurre en otros ámbitos donde el efecto del temor a ser analizados, o las respuestas defensivas inconscientes nos colocan en un lugar de sospecha o rechazo social.

Estas experiencias hacen que la presencia de pares, de otros que puedan compartir nuestras incertidumbres, necesidades y contradicciones particulares, se vuelva de enorme relevancia.

El coterapeuta es entonces el par ideal con el cual podemos compartir los avatares del ejercicio de nuestra profesión, sus circunstancias y costos existenciales.

# CAPÍTULO VIII

## FAMILIAS Y PAREJA, UNA APROXIMACIÓN A LOS SISTEMAS ÍNTIMOS DESDE LA PERSPECTIVA GESTÁLTICA

- *Introducción*
- *Emergente y rol en los sistemas íntimos*
- *Dimensiones de la experiencia o niveles de intervención dentro de un sistema íntimo*
- *El proceso universal de los sistemas íntimos*
- *Estrategia y objetivos de la terapia*
- *Vínculo y relación. Estructura y proceso. Relación entre estructura proceso e identidad*
- *Vínculo y relación en las fases de desarrollo. La construcción de la intimidad. Tres mil años de soledad. Contrato inconsciente en la pareja. El amor como agente curativo. Vínculo y relación en las fases de desarrollo. La construcción de la intimidad.*
- *Tres mil años de soledad*
- *Contrato inconsciente en la pareja*
- *El amor como agente curativo*

### ***Introducción***

### ***Generalidades***

Desde el abordaje gestáltico percibimos tanto a la familia como a la pareja como totalidades que no pueden ser reducidas a sus partes ni a su mera

suma para ser comprendidas. Por el contrario, debemos entender la totalidad para iluminar la relación entre las partes y entre estas y aquella a la que pertenecen.

Esto implica que en nuestra metodología terapéutica no nos dirigimos a los individuos que integran una familia o pareja si no a la forma en que estos construyen su relación, y a cómo la sostienen a lo largo del tiempo.

En otras palabras, no nos preguntamos por qué una familia es “infeliz” o no alcanza sus objetivos, sino ¿cómo hace para mantenerse y preservarse en ese estado?, y para qué lo hace. En este último caso, buscamos la intención subyacente a la preservación de la identidad del sistema; cabe aclarar aquí que esta intencionalidad es generalmente inconsciente para el grupo.

Esto quiere decir que el “cliente” o el “paciente” –en la clásica denominación– es la relación o cultura familiar, la totalidad del sistema. Por esto prestamos atención a la forma y contenido de la comunicación y a los mecanismos de defensa responsables de la “estabilidad-estancamiento” del sistema.

Como ocurre en todo grupo significativo, la totalidad se expresa a través de su conducta (patrones fijos repetitivos, mecanismos de defensa, silencios, etc.) y esta expresa los límites o fronteras que delimitan la identidad familiar, o de pareja, y su posibilidad de crecimiento.

Cuanto más rígida sea la “forma” en que esta familia o pareja establece el vínculo menor la posibilidad de digerir cambios.

Por tanto, en toda estrategia de trabajo terapéutico se debe tomar en cuenta esta variable entre la forma y el contenido de la estructura de la identidad del sistema.

Por ejemplo, si las formas de comunicación y los mecanismos de defensa impiden el procesamiento y la elaboración de los contenidos y temáticas que ocupan al sistema, deberemos prestar más atención a la “forma” en que la familia/pareja digiere el material de su relación que a este material en si mismo, al menos al principio.

## ***Emergente y rol en los sistemas íntimos***

Como decíamos un poco más arriba un sistema se expresa a través de la interacción significativa de sus miembros, esto quiere decir que toda relación dentro del sistema puede ser leída por lo menos en dos niveles, uno que expresa

la dimensión intrasíquica o intrapersonal de sus miembros y otra que manifiesta un patrón en el sistema total.

Un individuo que expresa y porta la patología familiar es un buen ejemplo de esto. Por un lado, está expresando una temática personal, una cierta configuración de personalidad y al mismo tiempo está “emergiendo” como portador de una situación familiar o contextual.

Por tanto, esto nos permite percibir a cada miembro del grupo como actuando en dos niveles, uno en beneficio de la “estabilidad-estancamiento” del sistema, y otro que le refiere en lo personal.

Si bien estos no son los únicos niveles o dimensiones de la experiencia que podemos identificar en cualquier sistema íntimo (nos faltaría mencionar el nivel Interpersonal y el Subgrupal), son los apropiados para comprender el fenómeno de los roles y los emergentes (así como sus diferencias) dentro de ellos.

Un emergente es cualquiera de los miembros de un sistema a través del cual se manifiesta una temática, conducta o expresión de la totalidad a la que pertenece. Si bien podemos comprender este fenómeno como una expresión también de su individualidad, no deja por ello de cumplir una función en beneficio de la estructura familiar o de pareja.

Un rol dentro del sistema representa la cristalización de un emergente en el cumplimiento de una función estereotipada dentro del mismo. Este rol puede derivar en una situación patológica, tanto para el individuo como para el sistema al que pertenece dependiendo de varias variables que exceden la extensión de este trabajo. ***Sin embargo en líneas generales cuando el costo del desarrollo y mantenimiento de este rol deriva en situaciones destructivas, tanto para el individuo como para el grupo, estamos frente a una estructura patológica.***

## ***Dimensiones de la experiencia o niveles de intervención dentro de un sistema íntimo***

Llamamos dimensiones de la experiencia a las diferentes posibilidades de experimentar la convivencia dentro de una familia o pareja.

A su vez estas posibilidades nos permiten, como terapeutas, intervenir en cada una de ellas, considerando que si bien todas forman parte de la totalidad se mueven en planos diferenciados.

Estas son 1) el nivel individual; 2) el nivel interpersonal o de la comunicación; 3) el nivel subgrupal; 4) el nivel grupal. Cada uno de ellos marca una frontera que une y a la vez separa a este de los otros.

La experiencia en cada uno de ellos puede ser diferente y de hecho lo es. Una situación de “stress” familiar es vivida de distinta manera por sus miembros. La pertenencia al grupo (nivel grupal) tiene distintos costos para cada uno de sus miembros (nivel individual).

El nivel individual representa la experiencia subjetiva que cada uno de los miembros tiene en relación a su pertenencia a la familia/pareja.

El nivel interpersonal se refiere a la comunicación, tanto en su forma como en su contenido, y a la relación entre ambas dentro del sistema, e integra cuatro posibilidades de interacción:

- a) individuo – individuo
- b) individuo – grupo
- c) individuo – subgrupo
- d) subgrupo – subgrupo

En el caso de la pareja, obviamente, este nivel se refiere solo a la posibilidad a).

El nivel subgrupal se refiere al fenómeno de subgrupalización tanto circunstancial como permanente que se da en cualquier grupo. Engloba fenómenos obvios como el subgrupo parental dentro de la familia como a todas las “alianzas” posibles, por todos los motivos posibles y a los entrecruzamientos entre estas y los otros niveles del sistema.

El nivel grupal representa al sistema en su totalidad, este posee características propias (más que la suma de sus partes) que entre otras cosas, delimitan explícita o implícitamente la pertenencia al mismo. Por lo tanto, es de fundamental importancia en la constitución y construcción de la identidad de sus

miembros y del grupo como un todo (presión de pertenencia).

Aunque parezca obvio mencionarlo, todos los niveles del sistema están interconectados y al “tocar” uno de ellos en realidad estamos influyendo sobre todos los otros. Es tarea del terapeuta elegir en qué nivel debe intervenir en el proceso terapéutico.

A veces elegimos intervenir en un nivel aunque nuestro propósito sea impactar en otro. Por ejemplo, cuando estamos trabajando con las formas de la comunicación del sistema o sea en el nivel interpersonal, y lo estamos haciendo a través de una interacción concreta entre dos miembros de una familia, en realidad estamos mostrando y develando al grupo entero formas y modalidades que les son comunes y el proceso de *insight* sobre estos fenómenos alcanza a la totalidad y no sólo a los miembros de la interacción.

Del mismo modo podemos intervenir en el nivel individual para, a través de la experiencia de ese miembro en particular, aclarar o profundizar una temática grupal, pues lo estamos viendo como “emergente” o como portador de un “rol” en la familia.

Cuando intervenimos en el nivel subgrupal, podemos hacerlo con la finalidad de desestructurar dicho subgrupo o de simplemente mostrar al resto su existencia y las consecuencias que su accionar como subgrupo tiene para todos o para algún miembro en particular.

## ***El proceso universal de los sistemas íntimos***

Consideramos que todos los Sistemas Íntimos pasan en su evolución por tres fases de desarrollo, si bien su explicación profunda excede ampliamente los límites de este resumen, en forma sencilla podemos definir las como:

- a) Fase de Confluencia o Aceptación.
- b) Fase de Diferenciación o Conflicto
- c) Fase de Cohesión o Madurez

A “grosso modo” podemos asimilar cada una de estas fases a los períodos de la infancia la adolescencia y la adultez.

Estos períodos pueden verse en la pareja de la misma forma, aunque ateniéndonos a la evolución de la misma hablaríamos de la fase de Seducción, fase de Desenmascaramiento o actualización de la Sombra y por último fase de Integridad o integración de las polaridades. Cada una de estas fases en realidad se subdivide en tres estadios que son: Orientación, Conflicto y Cohesión.

Cuando estudiamos el desarrollo de un sistema establecemos, por tanto, una tabla de doble entrada que nos permite comprender en que fase está el sistema y, dentro de esta, qué estadio está atravesando.

Dado que desde nuestro marco teórico es mejor intervenir en un nivel u otro del grupo según la fase y estadio que este esté experimentando, es de importancia, tanto estratégica como diagnóstica, el establecer con claridad estos parámetros.

En general cuando un sistema nos consulta es porque se encuentra estancado en la Fase de Diferenciación, atravesando el estadio de Conflicto.

En rasgos generales, la Fase de Confluencia está dominada por las necesidades de ser aceptado y por la dependencia emocional de sus miembros, lo que lleva al no cuestionamiento de la “cultura” familiar, la negación de los conflictos, y la estructuración de la identidad a partir de la pertenencia al grupo.

### ***Fases y estadios del desarrollo de los sistemas íntimos***

		FASES		
		CONFLUENCIA O SEDUCCIÓN	DIFERENCIACIÓN O DESENMASCARAMIENTO	MADUREZ O INTEGRIDAD
ESTADIOS	ORIENTACIÓN	<b>Orientación</b> <u>Ser aceptado</u> Inclusión/exclusión, identidad, confiabilidad normas.	<b>Orientación</b> Vuelven preguntas iniciales. Redefinición de normas	<b>Orientación</b> Familia o pareja distintas, con historia. "las cosas que pasamos"
	CONFLICTO	<b>Conflicto</b> Minimización y negación del conflicto. Evitación. Prima la necesidad de ser incluido y aceptado.	<b>Conflicto</b> <u>Diferenciación</u> Conflictos, lucha por el poder. Competencia, roles, agresividad, envidia, celos. Posibilidad de Transferencia negativa con los terapeutas.	<b>Conflicto</b> Conflicto buscado, sano Existe espacio para procesar las diferencias, reconocimiento del otro y sus necesidades.
	COHESION	<b>Cohesión</b> Cohesión primaria, pseudo-cohesión basada en ocultar las diferencias	<b>Cohesión</b> <u>Reconocimiento del proceso vivido luego de la "tormenta"</u> , maduración del grupo familiar o la pareja.	<b>Cohesión</b> <u>Cooperación</u> Balance yo-nosotros, yo – otro, respeto, soporte mutuo. Autorregulación.
	NIVELES DE INTERVENCIÓN	GRUPO FAMILIAR O EL " NOSOTROS" EN LA PAREJA	INTERPERSONAL Y SUBGRUPAL EN LA FAMILIA E INTERPERSONAL EN LA PAREJA	INIVIDUAL

En la Fase de Diferenciación por el contrario priman las necesidades de diferenciación e influencia, el cuestionamiento a la autoridad y a la cultura familiar y la “actuación “de los conflictos.

En la fase de Cohesión el balance entre el grupo y los individuos entre la identidad familiar y la personal alcanza un punto de armonía, donde la cultura familiar es a la vez respetada tanta como modificada al servicio del bien común.

## ***Estrategia y objetivos de la terapia***

En forma sucinta, la terapia de los sistemas íntimos pretende impactar al sistema en su conjunto ayudando a este a “darse cuenta” de su estructura y de los costos que esta representa, tanto para el grupo como para sus miembros. Esto implica entre otras cosas que el terapeuta se coloca en un lugar físico y subjetivo que le permita “ver” y entrar en contacto con la totalidad.

Si bien esto no quiere decir que no puede intervenir a nivel individual, como hemos visto, existen varios niveles de intervención, su objetivo final es la transformación de la cultura familiar.

El proceso terapéutico, a grandes rasgos tiene dos momentos bien diferenciados: uno dirigido a ayudar al sistema a tomar contacto con la cultura y su mantenimiento y otro dirigido a la experimentación de cambios en dicha cultura.

**El primer momento se refiere básicamente a producir el *insight* sobre las formas de comunicación, los mecanismos de defensa utilizados por el grupo o pareja, los patrones repetitivos de conducta, las alianzas, con sus consecuencias y significados, los mitos familiares, los secretos, los fenómenos transferenciales dentro del núcleo familiar, etc.**

Obviamente nos estamos refiriendo tanto a la forma como al contenido de la cultura familiar y por tanto a su identidad. Por tanto, en un primer momento nos dirigimos a ayudar al grupo a descubrir “lo obvio” aquello que construyen juntos pero que no es consciente, o al menos no lo es para el conjunto.

El segundo momento pasa por ofrecer, dentro del marco seguro de la terapia, la oportunidad para que la familia o la pareja puedan experimentar nuevas formas de relación entre sus miembros, y por tanto ir de a poco cambiando la cultura familiar.

## ***Transferencia, vínculo y relación***

La temática transferencial, tanto sobre el terapeuta como entre los miembros del sistema, amerita un capítulo de un libro y por tanto excede los límites de este trabajo.

Sin embargo, es importante establecer las bases de nuestra concepción gestáltica del fenómeno transferencial y su influencia en el proceso terapéutico.

Consideramos a la transferencia como una perturbación en el campo relacional que se establece inevitablemente en cualquier vínculo que se procese en la dimensión temporal. En otras palabras, en terapia, trabajamos **con** la transferencia o trabajamos **en** transferencia.

Transferencia es la repetición de una forma de organización del campo relacional que se actualiza en el vínculo terapéutico o en cualquier vínculo íntimo.

En terapia individual este fenómeno ocurre entre dos personas, pero en una familia es mucho más complejo pues se establece entre los miembros, no sólo con el terapeuta.

Iluminar la transferencia en cualquier proceso terapéutico es de fundamental importancia para el suceso del mismo, pues nos permite entrar en contacto y darnos cuenta de las grandes gestalts abiertas o inconclusas, en la medida que estas se manifiestan en la relación terapeuta-cliente.

**Vínculo y relación.**

**Estructura y proceso.**

## **Relación entre estructura proceso e identidad**

Considero importante hacer una distinción entre vínculo y relación.

Para nosotros el Vínculo se refiere a la forma universal o frontera que delimita una Relación.

Así como el vínculo madre-hijo es universal, como éste se expresa en particular hace la diferencia en cuanto a como se va a desarrollar esa relación.

**En otras palabras el Vínculo es la forma que contiene una Relación dada.**

**Existe por tanto la necesidad de prestar atención a la ecuación específica entre estos dos elementos para poder entender cualquier interacción humana.**

**Pues de hecho el vínculo entre dos personas debe ser lo suficientemente flexible para que la relación que contiene pueda crecer a lo largo del tiempo.**

**En otras palabras el Vínculo debe estar al servicio de la Relación, y esto es verdad tanto en una familia como en la relación terapéutica.**

**La finalidad del vínculo es el desarrollo de la relación.**

**Tal como veíamos en la parte en que nos referíamos a la relación entre estructura y proceso, podríamos asimilar aquí el concepto de estructura al de vínculo y el de proceso a la relación. En otras palabras el vínculo es la estructura que contiene un proceso relacional o relación. De la misma forma que un huevo contiene un embrión en desarrollo, una estructura vincular contiene una relación en proceso.**

**Lo que es relevante aquí es señalar la íntima relación que este proceso tiene en la conformación de la identidad de los involucrados.**

**Desde el punto de vista existencial, definimos la Presencia como el momento en el cual la Esencia de nuestro Ser –o sea nuestro potencial– se manifiesta en la Existencia. En ese momento nuestro Ser en potencia se convierte en existencia. Este proceso es el que garantiza la consolidación y manifestación de nuestra identidad.**

**En otras palabras, nuestra identidad no es un hecho a priori, sino que a**

***posteriori. Es decir que descubrimos quienes somos en el proceso de convertir en existencia nuestro ser en esencia. El escenario necesario para que esta manifestación sea posible es el de la relación con un otro significativo. El misterio de quiénes somos sólo se devela en relación.***

***Un hombre es sólo hombre cuando lo escucha de labios de una mujer, una madre sólo es madre en el acto y proceso de dar a luz y criar a su hijo, nunca antes.***

***En otras palabras para alcanzar la manifestación y consolidación de nuestra identidad, debemos arriesgarnos a la relación, pues sólo en este proceso alcanzaremos la realización de nuestro potencial (esencia).***

Volviendo al tema de estructura y proceso, definíamos al vínculo como la estructura que contiene una relación dada.

La estructura vincular es como en el caso del huevo y el embrión, la “cáscara” que garantiza la supervivencia del embrión, sin embargo, llegará el momento en que el crecimiento del embrión entrará en “conflicto” con la estructura que lo contiene, pues aquello que lo contuvo funcionará como un límite o impedimento para una nueva instancia de desarrollo.

Y la antigua ecuación relacional entre ambos deberá modificarse para que el propósito que justificaba la existencia de ambos se realice (nacimiento de un nuevo ser).

En otras palabras, el nuevo ser deberá de ser capaz de quebrar la cáscara para nacer, pues si esta fuera demasiado dura el “bebé” moriría.

Por tanto, un vínculo deberá de tener la capacidad de ampliarse o modificarse para contener las distintas instancias de crecimiento de la relación que contiene so pena de “matarla”.

Como ejemplo podríamos mencionar el vínculo madre-hijo cuya estructura deberá de cambiar para poder contener los diferentes momentos de crecimiento de la relación entre madre e hijo a lo largo de la vida.

De hecho, esto es verdad para cualquier vínculo. En una familia o en una pareja, el vínculo cumple la misma función de contener o proteger la relación que se procesa dentro de él. Si el vínculo no ofrece el espacio necesario para que el proceso relacional se lleve a cabo, contemplando las necesidades de crecimiento inherentes a esta, entonces el sistema y los involucrados estarán frente a un dilema psico-emocional-existencial: dejar el vínculo o adaptarse a él.

***Si el vínculo exige para nuestra permanencia dentro de él un costo muy grande la consecuencia será observada en nuestra identidad fragmentada, pues como veíamos lo que se procesa en una relación es la identidad de los***

***involucrados.***

Podríamos decir que toda persona que ya no es contenida en un vínculo y debe dejarlo experimenta un abandono, tanto que tenga que salir de él o que tenga que hacerse cargo de sus limitaciones para seguir sintiéndose contenido.

Es decir que si un vínculo es demasiado rígido para contener las necesidades de crecimiento de la relación, ha dejado de cumplir con su función, o podríamos decir que ha invertido el propósito por el cual existe.

De hecho –y tal como lo afirmábamos antes– el vínculo debe de servir a la relación y no al revés.

Podemos ver –desde esta perspectiva– con claridad, de qué manera todo vínculo contiene el germen de su propia transformación, pues la relación que contiene le obligará –por así decirlo– a sucesivas transformaciones a lo largo del tiempo.

Como veremos en el caso del llamado contrato inconsciente que subyace a toda pareja, este es un vínculo o estructura que contiene a la relación que se gesta dentro de él.

Este contrato, que generalmente delimita las posibilidades de cada parte de relacionarse desde sus puntos de seguridad o estructuras de personalidad, siempre oculta un beneficio de mutua satisfacción que suele ser más importante que el crecimiento de los individuos dentro del vínculo.

Sin embargo, dicho vínculo será transformado por la relación en proceso, empujado por las necesidades de crecimiento inherentes al proceso de desarrollo de la identidad.

Por tanto, a la larga o la corta, el vínculo deberá transformarse o la relación dentro de él quedará estancada con el consiguiente sufrimiento para los involucrados.

## ***Vínculo y relación en las fases de desarrollo. La construcción de la intimidad.***

En base a lo que hemos visto en las Fases y Estadios de evolución de la Familia y la Pareja podemos entender la importancia de que el vínculo pueda ser reformulado a lo largo de las distintas Fases.

De lo contrario, el sistema quedará estancado y en sufrimiento, imposibilitado de crecer e incluir los diferentes desafíos que la vida le plantea.

El vínculo –tanto en la pareja como en la familia– se establece en la fase temprana de **Confluencia** (familia) o **Seducción** (pareja), pues es en ella –principalmente en el estadio de **Orientación**– donde las normas que establecerán la identidad del sistema se forman.

***Tanto una familia como una pareja tendrán mejores chances de enfrentar la segunda fase –de Diferenciación (familia) o Desenmascaramiento (pareja)– cuanto más flexibilidad o más normas de comunicación y honestidad estén incluidas en la normativa del vínculo.***

***El permiso para explorar y cuestionar las bases del vínculo hace a una relación sana. Cuando esto no existe en el sistema, debemos trabajar duro en terapia para incluir estas normas en la “nueva” cultura familiar o de pareja.***

***La capacidad para reconocer los sentimientos y dialogar sobre ellos, tanto como manifestarlos abiertamente, también hace a la viabilidad de un proceso de cambio en un sistema íntimo.***

En el caso de la pareja, solemos hablar de contrato inconsciente a la parte del vínculo que se establece en ese momento y que tiene como finalidad salvaguardar a los miembros de los riesgos “estructurales” a los que se ven sometidos al integrarse a un sistema íntimo.

En general, una pareja crece en intimidad y confianza hasta toparse con los límites de este contrato, pues este delimita los espacios de seguridad y comodidad de los miembros.

Nos estamos refiriendo a lo que ya hemos mencionado como gestalt fija y gestalt inconclusa, o forma y contenido de la identidad neurótica a lo largo y ancho de esta obra.

Todos los vínculos humanos y las relaciones que contienen o dicho de otra forma, todas las estructuras vinculares y los procesos que posibilitan, pasan por

los mismos procesos evolutivos.

Los podríamos resumir en forma sencilla de la siguiente manera: ***toda relación tiende naturalmente a grados cada vez mayores de intimidad y apertura, por tanto necesita de grados cada vez mayores de compromiso y confianza.***

Estos grados de compromiso y confianza obligan –por decirlo de alguna manera– al ***ego*** a grados cada vez mayores de entrega y exposición. Este hecho “amenaza” la integridad y estabilidad alcanzada por este, poniendo en juego las defensas particulares de cada sujeto.

Obviamente que el grado de amenaza es una experiencia subjetiva –o en términos gestálticos– una configuración del campo particular de cada individuo.

***Por tanto el amor no es posible si no nos abrimos a sus requerimientos en cuanto a flexibilización de las fronteras de nuestra identidad y de la consiguiente disposición a quedar expuestos y sin control sobre lo que está ocurriendo en el campo de la relación.***

***De alguna manera no podemos amar si no somos “derrotados”, si nuestra estructura defensiva o identidad egoica neurótica no experimenta una derrota.***

Entonces –al menos nivel intuitivo– podemos comprender por qué es tan difícil amar en nuestro tiempo. ***El amor nos pone en algún momento en la disyuntiva de continuar sosteniendo nuestra identidad o estructura donde nos sentimos a salvo, o modificarla para dar cabida a lo nuevo, tanto en nosotros como en la relación.***

**Este proceso nos refiere al concepto de vínculo como estructura y relación como proceso, al que hacíamos referencia antes, y a partir de aquí a la íntima relación que existe con el desarrollo de nuestra identidad.**

Por tanto el proceso de una relación dentro de un vínculo amenaza la identidad que hemos alcanzado. Por esta misma razón, levanta nuestras resistencias al proceso de transformación de la misma, tanto como haya sido nuestra experiencia previa o gestalten preestructuradas en relación a ser contenidos en estructuras vinculares. El problema no es ni será la relación con nuestros padres como origen de nuestra historia neurótica, si no cuánto ese vínculo nos permitió crecer integradamente.

Por tanto, en toda terapia de pareja y familia deberemos prestar mucha atención al vínculo y a cuánto este permite el desarrollo de la relación que contiene, y por ende cómo afecta al crecimiento sano de la identidad de los involucrados.

Llegar a la etapa de **Madurez o Integridad** en una familia o pareja significa que el vínculo ha recuperado su función de facilitar el proceso relacional y por tanto garantiza la posibilidad de crecimiento de sus miembros.

Por eso es fundamental, durante la terapia, que los miembros del sistema presten atención y se vuelvan curiosos respecto del vínculo que los contiene y cuáles son los costos de permanecer dentro de él.

## ***Tres mil años de soledad***

Tres mil años de soledad en nuestra cultura atentan contra la experiencia de la entrega y confianza necesarias para crecer en los vínculos íntimos.

Los vínculos o estructuras que nos contienen en la historia de nuestra civilización no son los adecuados para que las relaciones gestadas dentro de ellas nos permitan crecer en integridad. O sea sin tener que pagar altos costos de fragmentación y alienación.

La historia del patriarcado y su impronta en los valores y formas de organización social y familiar impiden sistemáticamente que podamos desarrollar nuestro cuerpo emocional y por tanto confiar en nuestros sentidos y sentimientos como forma de guía y como fin último de la razón para estar juntos.

**A pesar de ser seres gregarios que vivimos en el principio de interdependencia nuestra experiencia en los vínculos es que debemos sobrevivir individualmente y que los demás son un obstáculo para ese fin.**

**Hemos construido un gran espacio de soledad y separación al forzar a cada individuo a separarse de su propia esencia como precio para formar parte de la estructura social y familiar del patriarcado.**

Pero no sólo hemos perdido la intimidad de nuestras relaciones humanas, sino que también la hemos perdido con el mundo que nos rodea. Al separarnos de nuestra propia naturaleza, nos hemos separado de la naturaleza que nos rodea, contiene y alimenta. Ajenos a la dependencia natural que tenemos con la Gran Madre Tierra, estamos a punto de destruir la fuente de nuestra existencia.

El Universo ya no tiene intimidad para nosotros, sólo lo percibimos como un recurso o un obstáculo para la consecución de nuestros propósitos individuales.

¿Cómo puede ser que nos tendamos al Sol –el Gran Padre que nos provee de la energía necesaria para la vida– desnudos o semidesnudos permitiendo que nos “toque” de una manera y con una intimidad que no le permitimos casi a nadie y no sintamos lo “íntimo” de su relación con nosotros?

Es que aprendimos que está lejos en el cielo, a pesar de que nuestra experiencia directa es que durante el día nos toca en cualquier lugar que estemos.

¿Cómo es posible que caminemos todo el día sobre nuestra Madre Tierra y podamos sentirnos solos y abandonados?

Hemos aprendido a confiar solo en nuestra racionalidad y por tanto perdimos la conexión directa con la creación. Ya no somos capaces de dialogar

con el mundo y menos aún de escuchar sus respuestas.

A mi manera de ver es necesario comprender en profundidad esta realidad dolorosa en la que vivimos para entender el por qué en los únicos espacios donde hay permiso para la intimidad –la familia y la pareja– es donde más problemas tenemos.

## ***Contrato inconsciente en la pareja***

Si bien ya lo hemos definido antes –podemos a la luz de todo lo que hemos desarrollado en términos de vínculo como estructura y relación como proceso–, realizarlo dentro de esos términos como la estructura subyacente que tiene como finalidad preservar la estructura individual de personalidad de los miembros a través de establecer parámetros que impidan que el desarrollo de la relación las amenace.

En otras palabras desde el inicio la relación ya está condenada a no poder crecer dentro de ese vínculo. Hasta la elección del otro está pautada por estas gestalten preestructuradas de la experiencia vital de los que conforman la pareja.

La aparente espontaneidad del encuentro muchas veces está condicionada por una compleja proyección dentro de un campo en el que la percepción del otro se ve incluida dentro de una “fórmula posible” para ambos.

Veamos un ejemplo en el que el hombre elige una mujer bastante menor que él. Dentro de su organización del campo entran su miedo inconsciente a la mujer y por ende su necesidad de tener un papel de control sobre la misma (proyección). También deberíamos incluir factores de inseguridad y baja autoestima que son compensados por un papel o rol de hombre “maduro” con una situación económica estable.

Por otro lado, la mujer organiza en ese momento su percepción del otro desde una carencia en su niñez de la figura paterna, y proyecta sobre él sus necesidades de ser contenida y cuidada. Es claro que no son estos los únicos parámetros a tener en cuenta en esta relación, pero sí son los que estructuran el encuentro y configura las bases para el vínculo que contendrá la relación de ambos.

El beneficio que los dos obtendrán y desean obtener de la relación ya está pautando las dificultades que tendrán en el futuro para continuar creciendo como individuos y como pareja dentro de esa estructura.

Pero como decíamos antes, cuando comparábamos al vínculo con la cáscara del huevo y a la relación como el embrión, vemos la “rigidez” que limita el campo de la relación.

Sin embargo, también aludíamos a que todo contrato como este y toda estructura está condenada a ser transformada por la relación que contiene.

De hecho un contrato como este es muy frágil, veamos alguna de las posibilidades de crisis. La mujer que ha “elegido” este hombre, una vez establecido el vínculo, se siente contenida por la presencia protectora de su pareja

y esto la ayuda a retomar su crecimiento donde este quedó estancado y por ejemplo desea continuar sus estudios.

A pesar de que vagamente siente que está violando alguna de las reglas del contrato inconsciente establecido entre ambos, igual toma el riesgo de preguntar si su marido la apoyaría en el proyecto de una carrera universitaria.

El hombre, a pesar de que se siente amenazado por el crecimiento de su pareja, se ve atrapado en la contradicción del argumento o rol que desempeña como padre protector y teme decir que no ante la posibilidad de romper el “encanto” por el que cree que su mujer está con él.

Por tanto –y para no salirse del papel de “padre bueno”–, dice que sí al pedido de apoyo. Sin embargo, con el pasar del tiempo, y el progreso de ella en sus estudios, la sensación de amenaza interna que experimenta, temiendo ser abandonado o “cambiado” por otro candidato mejor y más joven (entre los muchos compañeros de estudio de su mujer), lo hacen entrar en una crisis de celos.

La mujer siente la amenaza de perder la protección de su “padre bondadoso” y está a punto de abandonar sus estudios, pero la pérdida de su proyecto personal es también demasiado grande como para ser compensado por la permanencia dentro del vínculo y los dos entran en un impasse doloroso y agónico.

En otras palabras el contrato que los unió y generó la estructura vincular que los contiene, también permitió el desarrollo de la relación de forma tal que modificó los parámetros de identidad de uno de los miembros, llevando la ecuación vínculo-relación a una crisis. Será necesario un cambio en el vínculo para que la relación siga creciendo, o el costo de permanencia dentro de él asfixiará al “embrión”.

Esta crisis –como de hecho sucedió en la vida real– también es una gran oportunidad de crecimiento para el hombre, que podrá descubrir que sus expectativas abandónicas no son reales, y que puede ser amado por lo que es y no por lo que hace o cree que hace por el otro.

De hecho, la repetición de “su” configuración del campo está a punto de confirmar su profecía. De lo que no se da cuenta es que esto es debido a su comportamiento controlador y persecutorio, producto de sus temores basados en su baja autoestima.

Cuando esta pareja concurrió a terapia y consiguió descubrir el contrato subyacente o fundante del vínculo, y los costos actuales para la relación, comenzó un proceso de transformación que fue muy curativo para ambos.

En última instancia los cimientos del vínculo estaban basados en el miedo a la pérdida del otro debido a carencias del pasado que cada uno actualizaba en el presente.

Salir de esta ilusión creada por la configuración del campo relacional construida por ambos fue el primer paso de liberación. Claro que no siempre estas situaciones son fáciles de procesar, muchas veces el “beneficio” del contrato es tan grande y vital para los involucrados que la pareja no quiere o no tiene condiciones de modificarlo.

El trabajo de desconstrucción y reconstrucción del vínculo es arduo y doloroso, pues deja al descubierto las viejas heridas que este contribuía a “tapar”, y no siempre tenemos la disponibilidad para hacerlo.

Obviamente estos contratos también forman parte importantísima del vínculo de una familia, pues son las bases del inicio de la familia en la pareja que le dio origen.

La llegada de los hijos también estará contenida en los límites del vínculo original, y recibirá su influencia al generar un campo específico desde el cual las relaciones serán resignificadas y roles serán asignados a los nuevos miembros.

En otras palabras el vínculo como organización del campo influirá en la lectura subjetiva que los padres harán y proyectarán sobre los hijos, afectando, a través de la relación establecida a partir de esa subjetividad, la identidad de estos.

Sin embargo, lejos de ser esto condenatorio, y tal como lo habíamos visto, la llegada de nuevos miembros obligará al vínculo a modificarse. Dependerá de que tan frágil, y por ende que tan rígido, sea este último el “costo” que los miembros deberán “pagar” por crecer y/o permanecer dentro de él a lo largo de los años.

Es más sencillo, a partir de estas explicaciones, comprender por qué decimos que en terapia de familia o de pareja el “cliente” o el paciente son el vínculo y la relación contenida dentro de él.

Ayudar a los miembros a tomar contacto y darse cuenta de esta realidad es el objetivo primario de la terapia de los sistemas íntimos desde nuestra perspectiva.

Luego vendrá el arduo trabajo de la transformación.

## ***El amor como agente curativo***

En realidad no hay nada que podamos hacer para transformarnos a nosotros mismos y mucho menos a los demás.

No es por un mero acto de voluntad yoica o egoica que conseguiremos los cambios necesarios para alcanzar nuestra totalidad o la consumación de la plenitud de nuestro Ser.

Pues este no puede ser gobernado por nuestro pequeño yo, que tal como lo veíamos en capítulos anteriores, es solo una parte de una totalidad que excede por completo al ejercicio de nuestra voluntad.

No podemos contrarrestar los mensajes descalificatorios que han afectado a nuestra autoestima repitiendo frente a un espejo que nos amamos.

Como ya lo mencionamos formamos nuestra identidad contenidos por vínculos en los cuales las relaciones que tenemos afectan nuestra identidad y sentido de nosotros mismos.

A partir de allí tendemos a recrear campos similares a aquellos en los que crecimos, repitiendo por ende las condiciones en las que nos vimos afectados.

Por tanto, lo que podemos aspirar a hacer para contribuir a nuestro crecimiento es crear nuevos espacios donde la gracia, la belleza, la compasión y por sobre todas las cosas el amor sean posibles.

***El amor, más que un sentimiento es una cualidad del campo que nos circunda siempre. Pero este no puede penetrar o expresarse en las organizaciones limitadas que creamos para nuestra existencia.***

***La mayor parte de estas organizaciones del campo están basadas en el miedo, y por ende generan una estructura rígida que impide la aparición de las condiciones mínimas de entrega, libertad y confianza necesarias para que el amor haga su aparición.***

***El amor es una gracia que nos visita cuando nuestra “casa” esta en orden y belleza.***

***Nuestro gran trabajo de transformación es la construcción de un espacio vital que resulte atractivo y hermoso como para que el “ave” del amor decida anidar en él.***

En realidad, de eso se trata toda la terapia, tanto en el esfuerzo por ayudar al otro en esta construcción como en el arte de crear un vínculo terapeuta-paciente que sea un ejemplo vivo de aquello que queremos realizar.

El amor no existe solo cuando lo experimentamos, él siempre está a nuestro alrededor.

Pero para vivirlo debemos vaciarnos y esta no es una tarea sencilla. El amor es solo una frase para la mayor parte de nuestros pacientes y al mismo tiempo es el único agente curativo capaz de reparar las heridas de nuestras almas.

***Tener la paciencia para construir un vínculo donde el amor pueda expresarse es el gran arte de la psicoterapia y en definitiva su verdadero fin.***

# BIBLIOGRAFÍA

- Perls, Fritz. *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Editorial Cuatro Vientos, 2da Edición. Santiago de Chile, 1976.
- Polster, Erving y Miriam. *Gestalt Therapy Integrated*. Vintage Books Edition, August 1974.
- Irvin D. Yalom. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Second Edition. Basic Books, Inc., Publishers, 1975.
- Gordon Wheeler. *Gestalt Reconsidered*. The Gestalt Institute of Cleveland Press, Published by Gardner Press, Inc., 1991.
- Alejandro Spangenberg. *Gestalt, Zen y la Inversión de la Caída*. Editorial Psicolibros, Montevideo, Uruguay, 4ta Edición, 2004.
- Alejandro Spangenberg. *Gestalt, Mitos y Trascendencia*. Editorial Arena, Montevideo Uruguay, 2da Edición, 1999.

## OTRAS OBRAS DEL AUTOR



Quisiera compartir con todos que esta obra como cualquier otra es un reflejo de quien la escribe, y del mismo modo que un ser humano es una obra inconclusa este libro también lo es.

Como personas debemos aceptar el desafío de concluir la obra de nuestras vidas y en este sentido todos somos autores del libro de nuestra existencia.

Escribir el “Gestalt, Zen...” me ha dado la oportunidad de esforzarme a recorrer y realizar en mi cotidianeidad aquello que he puesto en palabras.

Espero que de alguna manera esta obra les sirva de estímulo para continuar adelante con la construcción de sus propios destinos.

Descubro al releerlo que la espiritualidad que se desprende de muchas partes del texto es hoy una realidad en mi vida.

Nuevamente agradezco al Espíritu por alcanzar lo que en algún

momento fue un sueño.

La vida es siempre circular y vuelve a pasar una y otra vez por las mismas lecciones hasta que somos capaces de aprender de ellas.

Ojalá podamos seguir encontrándonos en esta espiral sin fin para seguir aprendiendo juntos.

*Alejandro Spangenberg*  
*Montevideo, Setiembre 2004*



Al escribir este prólogo, luego de recorrer las páginas de este hermoso libro, me siento profundamente emocionada por todas las vivencias que me ha traído. Me ha reconectado con nuevas formas de nombrar o «entender» mi propio camino de regreso, del que muchas veces me distraigo, tal vez creyendo o deseando unas breves «vacaciones».

Pero no solo eso, me llevaron de nuevo al encuentro de mi hermano, compañero y colega Alejandro, reconociéndolo en cada una de las páginas en su «camino de crecimiento, en su inagotable lucha consigo mismo, en su camino del héroe», para alcanzar la verdadera vida en el Amor. Y de eso mismo creo que se trata todo esto, de como los mitos, la trascendencia, la espiritualidad nos relaciona a todos en la búsqueda del ser y de la unión divina, la vuelta al origen, ya sea que esto sea claro o no para nosotros. Es así que yo me veo a mi misma incluida en este libro, así como lo veo a su autor.

Extracto del prólogo.

Psic. Patricia Vidal.

*Fragmento del libro*  
*“Gestalt, Zen y la Inversión de la Caída” publicado por primera*  
*vez en 1993*



¡Años caminando para recuperar la memoria del círculo de la vida, la unanimidad en la toma de decisiones, el liderazgo como un compromiso de servir a los demás, el amor incondicional como el mayor de los entendimientos y la dulzura de los niños como la única manera de ejercer la verdad! Esto lo aprendí observándolo, viendo cómo recibía los cuestionamientos de los demás, los conflictos y la envidia. Viendo cómo se relacionaba con su esposa y con sus hijos, viéndolo desde muy cerca, porque me enamoré de una de sus hijas, lo que me permitió verlo en todas las instancias y en todos los roles, pero a la vez, manteniéndome atento como el más duro de los fiscales, hasta lograr convencerme que ese líder que osaba levantar la bandera de la esperanza, frente a todos, sin personalismo, realmente era lo que decía ser: humano.

Conocí su historia, el tamaño de su herida, su desamparo y su fragilidad. Lo vi llorar, reír, caerse y levantarse, casi perderlo todo y casi perderse en todo. Lo vi amenazado bajo una tormenta de oscuridad, vi el costo que esto tuvo para sus hijos y para su esposa. Lo vi sostenerse,

reconocerlo, hacerse cargo y repararlo. Lo vi recibir el liderazgo de un camino espiritual, devolver una familia de hermanos maduros, protegidos por la Madre Tierra y el Padre Cielo, y, como si esto fuera poco, lo vi confiar en su gente devolviendo el lugar de liderazgo a su pueblo, para pararse como un hijo más, agradecido de ser un par entre los suyos. Lo vi una y otra vez, quebrándose a sí mismo en pos de su familia, la familia planetaria.

*Alejandro Corchs Lerena*

*Águila del Corazón*

Noviembre de 2009.



En “El Camino a la Libertad”, Alejandro Corchs y Alejandro Spangenberg, dos autores que han dedicado su vida a apoyar el desarrollo de la esencia humana, se han unido para brindarnos el fruto de años de trabajo y experiencia. Como ellos mismos dicen en la introducción:

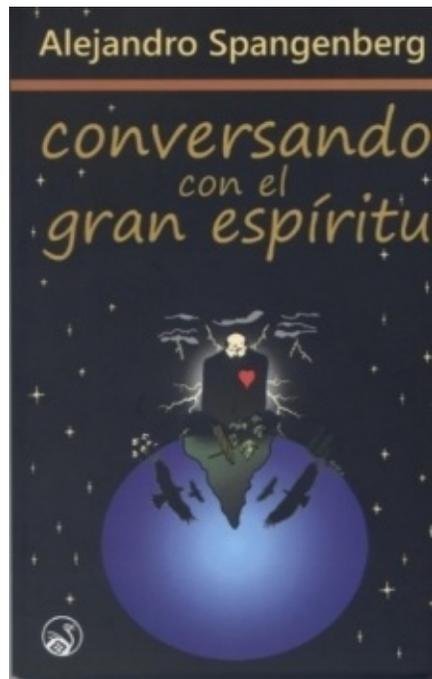
“Este libro no es un manual, ni pretende abarcar lo inabarcable. Es una síntesis, es un mapa que, como todo buen mapa, no puede confundirse con el territorio que describe. Saber que una carretera lleva a un lugar, no sustituye ni provee la experiencia de recorrerla. Sin embargo, tener un buen mapa en la vida puede ser la diferencia entre estar perdido, o saber hacia dónde ir”.

El Camino a la Libertad es una experiencia enriquecedora que cada uno debe recorrer, y ése es el gran desafío de la vida. Pero qué seguridad y confianza nos despierta el saber que en este mundo moderno, en esta cultura actual, existen personas que lo hicieron, y que hoy nos devuelven aire fresco y esperanza, señalando un sendero que no necesita de una religión o de una creencia específica, y sin embargo las abarca a todas,

porque se trata de reconstruir nuestra relación íntima con el Universo.

Celebramos con alegría que dos seres humanos de este tiempo, abran El Camino a la Libertad, honrando a todas las formas y a todas las religiones. Así nos imaginamos a la nueva humanidad: una sociedad donde el respeto y el amor incondicional sin prejuicios pero con dirección, sea la manera que cobije el encuentro humano.

En este preciado libro, los autores nos revelan con sencillez y contundente claridad, nuestra relación más íntima: la relación con nosotros mismos. ¡Adelante!



... Para eso debo explicar cuál es el lugar que este ser humano ocupa en nuestro círculo: Alejandro es nuestro Gran Búho Blanco.

El Búho Blanco es el pájaro que guió a nuestra gente a través de la noche del alma, con su maravillosa capacidad de ver a través de la oscuridad, y de volar en silencio sorteando todos los obstáculos, hasta llegar al nuevo día del amor incondicional, el respeto y la igualdad...

Gracias a la incansable guía de Alejandro y su esposa Solange, gracias a sus súplicas y al esfuerzo verdadero, luego de años y años de caminar logramos reparar la memoria del dolor, y restituir para todos los seres el fluir del manantial de este lugar de la Madre Tierra: el manantial de la alegría.

*Alejandro Corchs Lerena*

[WWW.GESTALTMONTEVIDEO.COM](http://WWW.GESTALTMONTEVIDEO.COM)



[WWW.PURIFICACION.COM.UY](http://WWW.PURIFICACION.COM.UY)