

TERAPIA
Gestalt



FRITZ PERLS
*Teoría
y práctica*

P. BAUMGARDNER
*Una
interpretación*



TERAPIA GESTALT

TERAPIA GESTALT

Teoría y práctica

Fritz Perls

Una interpretación

Patricia Baumgardner



**EDITORIAL
PAX MÉXICO**

EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIAN

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa. Su autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata" o fotocopia ilegal del mismo, el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, desalienta la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérselo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

Editorial Pax México



Título de la obra en inglés: *Legacy from Fritz/Gifz from Lake Cowicham*
Publicada por Science and Behavior, Books, Inc.

El editor agradece el permiso concedido por Aquarian Productions, Ltd., y Media-Psych Corporation para que se empleen en este libro, como texto, algunas transcripciones basadas en la producción filmica de esas empresas. Los informes acerca del arrendamiento de las películas se pueden obtener directamente con los productores.

Aquarian Productions, Ltd.
Suite 301 Heather Medical Building
720 West Broadway
Vancouver 9, B.C.

Media-Psych Corporation
Post Office Box 7707
San Diego, California 92107

TRADUCCIÓN: Victorino Pérez

© 1975 Science and Behavior, Books, Inc.
© 1994 Árbol Editorial, S.A. de C.V.
© 2003 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman S.A.
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
México D.F. 03310
Teléfono: 5605 7677
Fax: 5605 7600
Correo electrónico: editorialpax@editorialpax.com
Página web: www.editorialpax.com

Primera reimpression
ISBN 968-860-369-4
Reservados todos los derechos
Impreso en México / Printed in Mexico

LIBRO SEGUNDO

Teoría y práctica	131
Prefacio	135

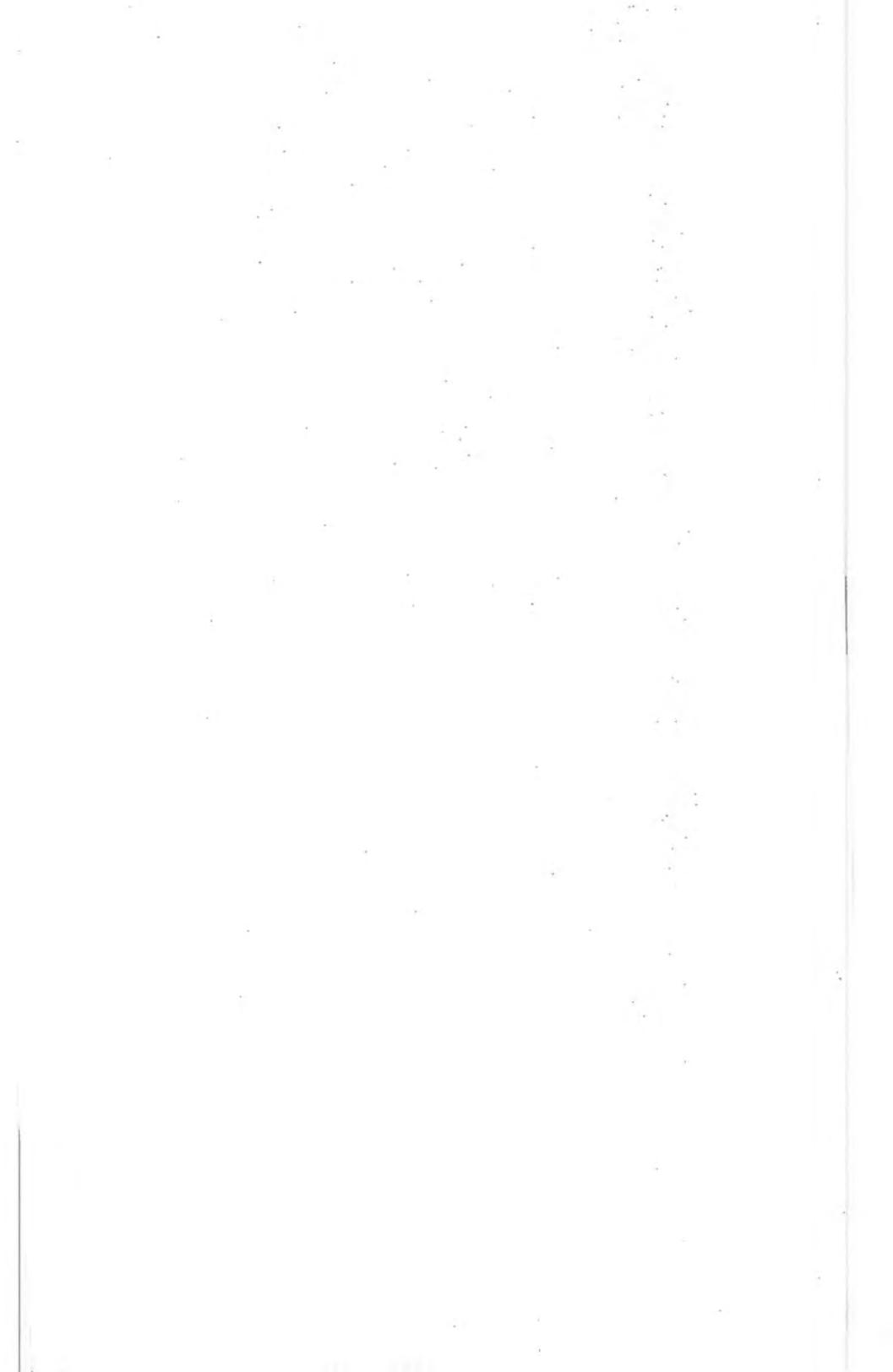
Capítulo 1

Las enseñanzas	137
La esencia del crecimiento y del potencial	137
Energía y percepción	141
El enfoque de proceso frente al enfoque de cosa	145
Dolor y placer	150
La formación Gestalt	152
Cómo manipulo al mundo	157
Fantasía y proyección	163
<i>Proyecciones</i>	166

Capítulo 2

La terapia	169
Sueños	169
<i>El mensaje existencial</i>	169
<i>Aspectos alentadores y negativos de la personalidad</i>	174
<i>Sueño de salón de clases</i>	181
<i>Marta</i>	195
<i>Una sesión con estudiantes universitarios</i>	204
<i>Polaridades en el matrimonio</i>	222
<i>Nacimiento de una compositora</i>	228

Tratamiento con terapia Gestalt	234
<i>Codicia insaciable</i>	234
<i>Tratamiento del tartamudeo</i>	236
<i>Pena, por Tova</i>	329
<i>Dolor yseudodolor</i>	247
<i>El mini-satori</i>	251
<i>El demonio</i>	256
El callejón sin salida	261
<i>Compromiso de aburrirse</i>	261
<i>Autosabotaje</i>	267
<i>El atolladero de Antonio</i>	274
<i>Resurrección - Pedro</i>	279
<i>Resurrección - María</i>	283
Explosiones	287
<i>Eva</i>	287
<i>La calle de dos sentidos de Roberto</i>	291
<i>El caso de Mary</i>	297



Introducción

Este libro tiene para mí un significado especial. En diciembre de 1969, cuando me parecía que Fritz era muy bueno, él mismo me dijo que sentía hallarse en el pináculo de su capacidad, como escritor y como maestro. Firmó un contrato con la casa editora Science and Behavior Books para escribir un libro, o una serie de libros, acerca de su filosofía y su manera de practicar la psicoterapia. Me pidió que le preparara transcripciones de las conferencias que había dado en los últimos meses en Cowichan. Consideraba que esas conferencias reflejaban el influjo del pensamiento oriental. También deseaba obtener transcripciones de sus películas. Creía que el estudio detallado de esas transcripciones podía hacer de sus películas la base de descubrimientos muy interesantes. Me entregó también un manuscrito para que lo examinara y me indicó que de él tomaría algunas ideas. Se proponía volver a Cowichan y ordenar todo ese material.

Fritz murió algunos meses después y nunca volvió al Lago Cowichan. Me pregunté entonces qué debía hacer con ese material tan extenso. Lo envié a John Stevens y a Joen Fagen, pero esas dos talentosas personas se hallaban a la sazón demasiado ocupadas.

El primer volumen fue integrado con relativa facilidad. Con muy pocas modificaciones, el manuscrito se transformó en *The Gestalt Approach* (El enfoque Gestalt). La segunda parte del libro contenía transcripciones de películas. Por cierto que casi todos los historiadores Gestalt creen que *The Gestalt Approach* fue escrito antes de la época en que Fritz estuvo en Esalen y que probablemente fue revisado muy poco.

El problema de lo que debía hacerse con el resto del material que me dejó Fritz fue formidable. Se presentó una solución impensada cuando escuché una serie de pláticas de Patricia Baumgardner en que resumía lo que había aprendido de Fritz durante sus últimos tres meses en Cowichan. Pat conservaba una visión vívida del tiempo que estudió con Fritz. Las enseñanzas de éste se convirtieron en la base del trabajo de ella, desde la muerte de Fritz.

El resto del libro lo ha revisado nuevamente Richard Bandler, en la misma forma cuidadosa como revisó *The Gestalt Approach*.

Este volumen completa la labor que Fritz me asignó.

DR. ROBERTO S. SPITZER,
Editor en Jefe

LIBRO PRIMERO

Una interpretación

Patricia Baumgardner

Doy mis más sinceras gracias a todos mis amigos que trabajan conmigo en la terapia y que me han permitido que emplee en mis escritos algunas partes de sus propias excursiones en el campo de la psicoterapia.

P. B.

Nota de la autora

Fritz Perls vivió en el presente. Entraba en las memorias del pasado y las fantasías del futuro como dimensiones de la experiencia inmediata presente. A veces escribo en el tiempo presente, pues a través de la memoria escucho y veo ahora a Fritz.



A Fritz

Escribo casi cinco años después del otoño de 1969, Fritz, cuando estuve contigo en el Lago Cowichan. Para mí, cinco años de creciente percepción y de acercarme a otras vidas en una forma especial han sido posible gracias a los meses que viví contigo. Ahora no siento que hayan quedado muchas cosas pendientes, del tiempo que estuve materialmente contigo.

Me interesa muchísimo decirte lo que he aprendido desde entonces.

El don tuyo perdura en mi cuerpo, que es más cálido y más tranquilo, y en mis sentimientos, que fluyen con más y más claridad. No he renunciado a mi orgullo, que tú fuiste el primero en mostrarme cara a cara, y tampoco siento su cautivo desesperanzado. Tú hiciste posible que conociera las mejores maneras de trabajar y de crecer.

Me siento incompleta en lo que concierne a equilibrio. Pasaste los últimos años de tu vida adiestrando a terapeutas, personas que habrían de salir de tu centro de estudios experimentales, para llevar a otros hombres y mujeres la terapia que tú habías perfeccionado. Nos dijiste que había muchos lugares en todo el mundo que solicitaban conferenciantes y terapeutas. Me preguntaste si desearía ir a vivir y a trabajar en Boston.

Me diste mucho de ti mismo. Trabajaste conmigo, una y otra vez, en forma continua; hasta el grado de decirme que me levantara a trabajar, cuando yo lo evitaba. Por fin, una noche, prescindí de mi control y de mis conocimientos, para poder sobrevivir. Nunca fui a Boston ni a ninguna otra parte, salvo de vuelta a mi casa, a practicar tranquilamente. No he ayudado, más allá de mi propia vida y mi propio trabajo, a compartir con otros los resultados de tu obra.

Así pues, he vivido con mi pasividad y con mi urgencia de hacer algo, para compartir lo que pueda —además de con aquellos que suelen venir a mi consultorio —todo lo que tú me diste.

Y ahora lo escribo, Fritz. Parece que ha resultado ser una variedad personalizada y parcial de un breviarío Gestalt. No he escrito todo lo que recuerdo de mi experiencia de aprender contigo. Sólo he escrito aquello que me ha parecido más significativo, más práctico, de mayores posibilidades. Tú diste e hiciste mucho más. Espero que este breviarío, incluso algunos de mis recuerdos y mis experiencias de ti y de tu obra, ayudarán al equilibrio que mencioné antes. Espero que la gente, a través de la lectura de mis experiencias, halle algún acceso a ti.

Al lector

Los pensamientos que ahora comparto contigo son el resumen de algunas de mis experiencias con Fritz, así como de lo que ha ocurrido desde entonces, y de mi propia adaptación y ampliación de esas experiencias.

Hace algunos meses reuní en mi mente, y después por escrito, algunas de las ideas que conservé del tiempo que estuve con Fritz, hace cuatro años. Esos pensamientos se refieren a mis descubrimientos más importantes acerca de la psicoterapia, como alumna de Fritz en la Isla de Vancouver, y antes de esos meses, cuando Fritz se hallaba todavía en Esalen, así como durante los años transcurridos desde 1969. Lo que ahora escribo parece arbitrario sin duda, pues imagino los días y los años del futuro y me veo como si continuara aprendiendo lo que Fritz me enseñó.

Deseo expresar en palabras, de la mejor manera que me sea posible, algunas variedades de experiencia y de pensamiento que figuran en el proceso de la terapia —así como algunas ideas acerca de cómo el terapeuta puede ser y qué puede hacer— que he descubierto que son eficaces y fundamentales.

Los conceptos y la estructura teórica de Fritz están bien documentados. No he deseado engrosar esa litera-

tura, sino más bien compartir mi propio aprendizaje especial y algunas de mis experiencias como terapeuta, para lo cual comprendo que debo permitir que todo mi propio proceso fluya, de suerte que aquel que esté conmigo se arriesgue a emprender un nuevo camino.

He escrito acerca de lo que descubrí con Fritz, principalmente para beneficio de mis hijas, Christine y Anne, quienes trabajan con terapia Gestalt y viven cada día más a la manera Gestalt, y también para beneficio de un pequeño grupo de amigos que se reúnen a estudiar y a descubrir que Fritz está con frecuencia con nosotros.

Ahora pienso más allá de mis amigos conocidos y me dirijo a aquellos que ven una promesa especial en la terapia Gestalt y que no tuvieron la ocasión de conocer a Fritz o a alguien allegado a él. Deseo compartir mi experiencia, comenzando con Fritz, y profundamente influida por él, especialmente con aquellos que sienten cierto grado de inclinación hacia la terapia existencial y que trabajan con personas sanas en todos respectos, salvo que se sienten impedidas o detenidas en su crecimiento hacia la integridad y hacia una creatividad creciente. Aquellos que tratan de ensanchar su propia evolución tienen el recurso de la terapia Gestalt, por medio del descubrimiento, en un nivel profundamente de experiencias, de que ellos son la causa de sus propios dilemas y, por lo tanto, poseen la clave de su recuperación.

CAPÍTULO UNO

Fundamentos de la terapia Gestalt

La terapia Gestalt consiste en atender a otro ser humano en tal forma que le permita ser lo que realmente es, "con fundamento en el poder que lo constituye", según la frase de Kierkegaard.¹

Continuando con la tradición de Kierkegaard, la terapia Gestalt es una terapia existencialista, que se ocupa de los problemas provocados por nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos.

Fritz ha creado un proceso de terapia que, en su forma ideal, evita conceptos. Separa "hablar acerca de . . ." y la moral, del proceso de la terapia. Lo que nos deja es el estudio de los datos, y de la conducta observable que constituye el fenómeno, en lugar de nuestras propias conjeturas o las de otras personas. La terapia Gestalt primero diferencia y a continuación se ocupa de lo que experimentamos, más bien que de lo que pensamos. Esto significa que el terapeuta Gestalt debe suministrar una situación especial: se convierte en un catalizador que facilita la percepción del paciente de lo que existe en el momento, y que frustra los diversos intentos de evasión del mismo.

Fritz introduce como la base de sus propias teorías la idea de "Gestalt", que sugiere dos cosas específicas:

completo o íntegro, y formación. Se refiere a Gestalt como "la unidad definitiva de experiencias". La "experiencia" de nosotros mismos es en gran parte física y, en consecuencia, depende de la percepción de nuestro cuerpo. Por esto son fundamentales los conceptos de necesidades corporales y de situaciones inconclusas. Al quedar satisfecha la necesidad del organismo, al dar y tomar del medio ambiente, la Gestalt se completa y la situación termina. La conciencia de una necesidad disminuye y después desaparece, y pueden surgir nuevas necesidades. El organismo queda dispuesto entonces a la aparición de otra situación inconclusa y a recibir la energía procedente de esa nueva demanda.

El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad y por medio de ella pueden recuperarse nuestra experiencia y nuestro funcionamiento rechazados. Estos procesos de recuperar, reintegrar y experimentar de nuevo, pertenecen pues a la psicoterapia. El terapeuta se dedica con el cliente al proceso de recuperar sensaciones y conductas que el cliente ha desechado y que ahora considera que no le pertenecen, hasta que empieza y continúa por su propia cuenta a afirmarse y a obrar como lo haría la persona que realmente es.

Nos ocupamos de los límites del ego, del "yo" y del "no yo". Igualmente, nos ocupamos de cómo otra persona ha transformado desde hace mucho tiempo algunas partes del "yo" y del "no yo". Vemos a esa persona renuente a abrigar un deseo sadista, y hasta quizá un impulso de ira. Tal vez prefiere no reconocer que él mismo, quien acaba de llegar a su cita, se las arregló para presentarse con media hora de retraso. Dice, y lo cree, que alguien o algo es la causa de esa evasión. El tránsito se apodera de su autonomía y le obliga a lle-

gar tarde, o alguien le ha llamado por teléfono y ha hecho que se demore. O bien, algunas veces, la causa aparente es la necesidad inaplazable de dejar todo en orden antes de salir de su casa, pues su "educación" existe más allá del dominio del cliente y, por lo tanto, no forma parte de su ser responsable: "No puedo evitarlo." Con frecuencia, lo que ha quedado prohibido y abandonado es la experiencia del éxito o de la importancia; otras veces es cualquier forma de ser que la persona imagina que parecería inaceptable a alguna otra persona.

De esta manera, al rechazar y arrojar más allá de los límites de nuestro ego nuestros sentimientos y nuestra manera natural de ser, nos comprimimos, nos volvemos estructurados y artificiales y mostramos formas de comportamiento que tienen muy poca relación con nuestro verdadero ser. Y habiendo prescindido de algunas partes selectas de nosotros mismos, nos separamos de nuestra energía y de nuestro poder. Aquí, Fritz nos lleva al centro mismo de la cuestión: no puede haber ninguna renuncia de alguna parte de nosotros mismos, de maneras de ser y de obrar que son nuestra esencia misma, sin pérdida de vitalidad. Al rechazar un sentimiento o un impulso de obrar en determinada forma, interrumpimos el flujo de energía que nutre a nuestro ser orgánico. Fritz ofrece una forma de reapropiarnos de esa energía, que es nuestro poder perdido: encontrar alguna manera de entrar en contacto nuevamente con nuestro ser rechazado. Debemos estar dispuestos a permitir otra vez la conciencia prohibida y a aceptar e integrar aquellos sentimientos y aquella conducta que se han transformado en "no yo".

La terapia Gestalt nos ofrece una metodología. Esta forma de trabajar depende de que diferenciamos entre

“hablar acerca de...” y experimentar. Nos es muy conocido el paciente que llega a someterse a la terapia Gestalt después de unos cinco años de tratamiento previo, que consistió principalmente en “hablar acerca de...” Puede recitar una disertación del funcionamiento y la patología de su personalidad, pero sigue sufriendo, sigue derrotándose a sí mismo,* sigue, pragmáticamente, casi donde estaba antes de esos cinco años. Sabe todo, pero comprende muy poco. No basta “saber”, en el sentido de poder explicar. Si el cliente ha de conocer su propio poder por medio de la terapia, para que llegue a confiar en sí mismo, para que se conduzca de acuerdo con lo que realmente es, para que se enfrente eficazmente al mundo, sin renunciar a lo que le es valioso, debemos ofrecerle experiencias.

Por experiencia quiero decir estar en contacto. En contacto o en relación con uno mismo y con el mundo de uno, en contraposición a “hablar acerca de...” Recuerdo que Fritz nos decía: “Si permito al paciente que permanezca dentro de sí mismo, debo saber que nada lo cambiará.” La metodología de la terapia Gestalt consiste en volver una y otra vez a una manera de ser relacional.

Nos ocupamos de descubrir y de utilizar los papeles sociales fingidos del paciente, y de llenar los huecos que existen en su personalidad. Nos interesan aquellos papeles sociales que dejan al paciente sintiéndose exhausto y perdido, porque están en conflicto con sus necesidades biológicas. El vacío que el paciente experimenta, sus evasiones, las situaciones en que no sale

* (No quiero insinuar que las personas que entran en la terapia Gestalt no pueden correr la misma suerte. Si no se termina el curso completo de la terapia y se interrumpe, el retorno a los viejos moldes de frustración es lo que puede ocurrir.)

adelante y en que busca las presuntas excelencias de otros, son indicios de los huecos en su personalidad.

Lo que vi mientras observaba cómo trabajaba Fritz me confirmó su convicción acerca de cuál es el objeto de la terapia. Su propósito es indudablemente ocuparse de estos dos problemas: los papeles fingidos y los huecos en la personalidad. Fritz prosigue entonces a señalar el método, que es fijarse continuamente en la conciencia y en los principales instrumentos que trae el paciente, como su voz y sus demandas de la terapia. De esa manera Fritz suministra y desarrolla todo lo que necesitamos: propósito, método, instrumentos. Hace una gigantesca aportación al exponer las relaciones recíprocas entre estos fenómenos: los papeles sociales y los huecos en la personalidad, la percepción, la voz, las demandas. Quizá ningún don de Fritz ha sido más importante para mí que esta frase suya, que repetía con frecuencia: "Maya, maya, todo es juego." "Todo es juego y sólo unos cuantos sabios lo saben." Estas palabras, que Fritz decía cuando trabajamos y vivimos juntos, las comprendo ahora mucho mejor al experimentar el poder de integrar el propósito, el método y los instrumentos de Gestalt. Debemos explorar el "juego" del paciente, en su expresión, su efecto, su valor y su relación con el ser.

Examinemos brevemente dos de las principales declaraciones teóricas de la terapia Gestalt, en relación con los conceptos psicoanalíticos. Fritz considera la neurosis como el proceso de perder la percepción y de separarse progresivamente del potencial propio, al ser negada la experiencia. Este concepto corresponde a los de Freud acerca de la represión y la inhibición y suministra la base de la declaración de Fritz respecto al propósito de la terapia, que es cambiar radicalmente

la conducta de represión, o la pérdida paulatina de la percepción. Fritz introduce una teoría crítica contraria a la freudiana, al cambiar y abrir significativamente la índole y el potencial de la psicoterapia. Sostiene que Freud conjetura exactamente hacia atrás, en lo concerniente al papel de la primera experiencia destructiva y al comportamiento contraproducente que surge y persiste. Entonces la cuestión se convierte en saber si el trauma de la niñez es, como lo expone la teoría psicoanalítica, "fijador" y dominante indefinidamente, o si puede convertirse con el tiempo en una excusa creíble. Fritz opina que nos gusta apearnos al pasado infeliz para evadir la responsabilidad de lo que hacemos y para no crecer hasta llegar a una conducta autosuficiente, en oposición al concepto de Freud, de que seguimos siendo infantiles, pues nos hallamos inevitablemente dominados por sucesos de mucho tiempo atrás. Para el terapeuta, esta cuestión es de importancia trascendental, ya que afecta la naturaleza de su fe, en el nivel más profundo respecto al potencial de la psicoterapia.

La teoría Gestalt asume que el organismo humano y su medio ambiente, que incluye a otras personas, forma una sola unidad indivisible. Lo uno no ocurre sin lo otro. La terapia Gestalt se ocupa de lo que ocurre entre el organismo y el medio ambiente, en los niveles biológico y social. La percepción del cuerpo es una fuente continua, probablemente la primaria, en la que el paciente se descubre a sí mismo, en relación a lo que le rodea. El ente sano se intercambia con el mundo en forma relativamente fácil, y así, por ejemplo, en el nivel biológico, nos interesa el paciente que detiene su respiración o que no nutre su cuerpo con alimentos; en el nivel socioemocional, nos interesa la persona que

evita escuchar o tocar a otras personas. Tratamos de descubrir la obstrucción del flujo natural. Cuando el paciente se ha reducido, o se ha borrado, al negarse a experimentar algunas partes considerables de su mundo, lo encontramos abstraído, perdido en sí mismo. Recurrimos entonces al proceso existente. Podemos empezar a trabajar inmediatamente para descubrir la índole de la vigilancia que ejerce sobre sí mismo, a la percepción a la cual dedica gran parte de su energía, y podemos también robustecer el contacto que el paciente permita todavía con su medio ambiente.

A veces, al escribir acerca de estos temas, que son para mí la roca sólida que soporta la estructura Gestalt, me siento turbada por las palabras. No conozco ninguna palabra que en forma alguna sea la adecuada para la persona que es objeto de terapia. No considero a las personas que vienen a trabajar en terapia como pacientes o como clientes. Sheldon Kopp² parece acercarse más a la descripción adecuada cuando se refiere en sus escritos a los "peregrinos" de la psicoterapia. La terapia, como la conocemos de acuerdo con la tradición Gestalt, indudablemente no tendrá éxito si tomamos prestados sin distinción modelos médicos, comerciales o educacionales, y seguimos observando los papeles y las distinciones entre estudiante y maestro, entre enfermo y curador. Si la otra persona trae esos lugares comunes, el terapeuta sabe que no es así, y continúa la labor de ambas personas, cada una de ellas ofreciendo lo que puede. Más que ninguna otra cosa, en el proceso de la terapia buscamos una nueva forma de ser. Cuando trabajo con alguien en terapia, la palabra "amigo" es la que mejor expresa mi sentimiento hacia la persona que busca algo. Nos damos mutuamente. Escribo acerca de esos amigos especiales, empleando las pala-

bras acostumbradas, o sea paciente y cliente, únicamente porque no conozco palabras mejores, que todos nosotros podamos entender.

Fritz nos deja:

GESTALT:

Una terapia existencial, que se ocupa de lo que es, o del fenómeno existente. No depende de "hablar acerca de . . ." o de lo que "debe ser".

PROPÓSITO:

Recuperar partes perdidas de la personalidad.

FENÓMENOS CON LOS QUE SE TRABAJA

Papeles sociales. Conducta opuesta al proceso natural.

Huecos en la personalidad. Partes del ser que ya no se experimentan, o a las que se niega expresión.

MÉTODO:

Vigilar continuamente la conciencia.

INSTRUMENTOS:

Para los papeles: la voz.

Para los huecos: la evasión; las demandas hechas por el paciente en la situación terapéutica.

APARICIÓN DE GESTALT:

Un fenómeno existe únicamente cada vez. Las situaciones inconclusas se revelan por medio del flujo de material recóndito hacia el primer plano.

EXPERIENCIA:

Es contacto. Estamos en contacto con nosotros mismos por medio de nuestros cuerpos y nuestras emociones. Experimentamos el mundo con nuestros cinco sentidos.

PERCEPCIÓN CORPORAL:

Es la clave para descubrir las dificultades del paciente. Las situaciones inconclusas y los sentimientos inexpressados se revelan a través de las tensiones corporales.

Conciencia *

El punto fundamental de partida es que sólo un fenómeno puede ocupar el primer plano, cada vez. Si aceptamos esta suposición básica, podemos dirigir nuestra energía hacia estar con el paciente de la manera más sencilla, diciéndonos a nosotros: "¿Qué ocurre?". Nos salvamos de la posibilidad de buscar a tientas, de ir detrás de alusiones indirectas, de imponer lo que nos parezca de mayor importancia y de cualesquiera otras variedades de esfuerzos inútiles. Sólo tenemos que descubrir el proceso que ocurre en el momento, que el paciente ha colocado en primer plano.

Este proceso de descubrimiento procede por medio de la percepción, la propia y la de él. Quisiera ahora considerar algunos aspectos de este tema inagotable, aspectos que he descubierto que son puntos necesarios de enfoque en todo el conjunto de la terapia:

* La palabra original en inglés es *awareness*. (N. del T.)

- Implicaciones del carácter subjetivo de la conciencia.
- El medio continuo de la conciencia, como manera de distinguir, a uno mismo, al mundo y a la zona intermedia.
- La conciencia como el camino hacia la comprensión del "cómo" de la conducta.
- Contacto y retraimiento.
- Emociones y músculos.

La conciencia es subjetiva. Nos percatamos de nosotros mismos por medio de nuestro cuerpo y de nuestras emociones. Nos percatamos del mundo al percibir lo que se encuentra fuera de nuestra piel, empleando nuestros sentidos de la vista, del oído, del tacto, del gusto, del olfato. No puedo percibir tu conciencia. Conozco únicamente tu conducta observable. Conozco de ti sólo lo que tú estás dispuesto a permitirme que sepa. Esta limitación es de inmensa importancia en la psicoterapia. De nuevo oigo a Fritz que dice: "Nunca se sabe más que la persona en la silla incómoda." Me recuerda a mí misma: "Nunca sé tanto como la persona en la 'silla incómoda'." Percibo únicamente las partes tuyas que tú revelas a mis sentidos de percepción. Dependo de ti para que me des a conocer la experiencia interna de tu cuerpo y de tus emociones, el flujo y el cambio que surgen de los sucesos dentro de ti y que se colocan en el primer plano para después volver al fondo.

Hablamos ahora de la conciencia que tiene la otra persona *de sí misma*, que es nuestro medio de valernos del "cómo" de los sucesos para comprender el estado constante de llegar a ser de esa persona. ¿Cómo siente su propio continuo cambio interno? Si el paciente está dispuesto a exponer en voz alta su percepción corporal y

emocional, omitiendo por el momento cualesquier pensamientos, con el tiempo descubre que ocurre una serie de tensiones que corresponden a sus situaciones inconclusas. El paciente expresa "incomodidad". Y cualquier incomodidad no causada por enfermedad o por un trauma es indicativa y resultado de un sentimiento inexpressado. Nuestro cuerpo señala nuestra renuencia a ser lo que realmente somos. Al revelar que sus brazos están rígidos o que el corazón le late fuertemente, el paciente nos pone en contacto con el "cómo" de la deformación de sí mismo y de su oposición a su propia manera de ser; y esa percepción del "cómo" es el primer paso por el sendero hacia convertirse en sí mismo. Al mismo tiempo, al ocuparnos de la conciencia del paciente respecto a cómo se experimenta a sí mismo, satisfacemos el requisito Gestalt de trabajar en el presente. Fritz declara que estar presente ahora consiste en unir nuestra atención y nuestra conciencia. El terapeuta Gestalt busca constantemente las formas de estar en contacto con el "cómo" de los sucesos que ocurren en el presente. Atiende al flujo de la conciencia del paciente.

En esta labor es fundamental la diferencia de las dos partes de la totalidad, o unidad, que es en realidad indivisible: el ser humano y su mundo. Aclaremos la naturaleza y funcionamiento de cada uno de los componentes del todo, separándolos en nuestro trabajo, uno tras otro, pues tenemos una meta que alcanzar al principio del proceso continuo de la terapia: asegurarnos de que el paciente llegue a conocer cuando se experimenta a sí mismo, cuando percibe su mundo y cuando hace uso de su intelecto. En mi opinión, es fundamental para todo lo demás abrirle el camino al paciente para que haga esa distinción. Sencillamente, no podrá avanzar y desarrollar más hasta que sepa algo acerca de cómo

determinar qué es él mismo y qué no es él, y hasta que pueda descubrir la diferencia entre lo que existe y lo que él crea en su cabeza, en su fantasía. Trabajo generalmente con personas notablemente inteligentes y de fácil palabra, pero no he llegado a tropezar con ninguna que venga a solicitar terapia y que haya tenido muy poco que aprender en lo concerniente a distinguir qué es él mismo, qué su cabeza y qué su mundo. Cuando empieza a aprender, sabe ya, gozoso, algo de lo mucho más que puede hacer por sí mismo, y que no sospechaba.

Así pues, trabajó con la conciencia básica: del ser, experimentado física y emocionalmente, y del mundo, experimentado a través de los sentidos de la vista, del oído, del tacto, del gusto y del olfato. Fritz se refiere al tercer estado del ser como la zona intermedia, o ZIM. Opina que pensar (“hacer funcionar tu computadora”) no es experimentar, y sostiene que el intelecto, esa ZIM, es “la prostituta de la inteligencia”, puesto que la personalidad total se concibe como una fuente de inteligencia. Fritz señala claramente lo que considera más importante en lo que atañe a nuestras fuentes de información. Descubrimos lo que ocurre y cómo ocurre, ya sea afuera en el mundo o dentro de nosotros mismos, no en nuestra cabeza, donde no ocurre sino que nos enteramos gracias a los datos y no gracias a nuestra propia invención o a nuestras hipótesis. Esto equivale a minimizar el funcionamiento intelectual *per se*, pero únicamente cuando se le emplea para despojarnos de nuestras otras facultades de saber. El descubrimiento de Freud de la zona intermedia, entre el ser y el mundo, y de su significado especial como escenario para ensayar, lo considera Fritz como quizá la más notable aportación de Freud. Aplaude a Freud por

comprender que pensar es en gran parte ensayar. Fritz se interesa en las funciones específicas del intelecto: pensar, computar, proyectar, recordar, prever, fantasear y, especialmente, ensayar. Ensayamos el futuro con el fin de evitar vivir el futuro. Oscurecemos a la otra persona, colocandó entre nosotros y ella las creaciones de nuestra imaginación. Fritz procede mostrándonos cómo funciona nuestro proceso intelectual en la neurosis, para producir estereotipos, prejuicios y previsiones catastróficas. Mientras más nos mezclamos en estas producciones, menos podremos ver y oír a otras personas, ni darnos cuenta de los acontecimientos como realmente son. En la terapia, estamos involucrados críticamente con el proceso intelectual como la forma de existencia que imposibilita que nos experimentemos nosotros mismos y evita que veamos y oigamos al mundo. En los comienzos de la terapia, si tiene suerte, el paciente descubre cómo emplea la cabeza para bloquear la experiencia y la percepción. Fritz dijo en el Lago Cowichan que su propio nivel de percepción, que a nosotros nos parecía un fenómeno tan sorprendente, era cuestión únicamente de una zona intermedia, relativamente menos obstruida.

Queremos comenzar facilitando la forma de que el paciente sepa cuándo está en contacto y cuándo está retraído, cuándo experimenta y cuándo está dentro de sí mismo. El método básico es por medio de la conciencia continua. Es básico no solamente para iniciar al paciente en el trabajo, sino para que continúe desarrollándose durante todo el curso de la terapia y después que haya terminado la terapia. Durante tres meses de observar a diario cómo trabajaba Fritz, me impresionó que volviera, una y otra vez, a emplear el medio de la conciencia continua, con resultados extraordinarios.

Recuerdo ahora cierta noche. Fritz trabaja conmigo en un grupo pequeño, empleando el medio de la conciencia continua y me pide que vea a cada persona, una por una, y que exprese lo que siento, a medida que hago lo que él me pide. Siento muchas cosas; molestia, tristeza, alegría e interés, sucesivamente, al ver por unos momentos cada una de las caras conocidas. Fritz observa y escucha, y nada dice mientras yo veo a cada persona y permito que mis sentimientos ocurran sin ningún estorbo. Fritz recibe el mensaje de la emoción que se desborda, que se intensifica, y comenta cuando he terminado: "Ya ves el poder de este método." Mis sentimientos entonces, y aun ahora, al recordarlos, proporcionan la respuesta.

Al trabajar con el medio de la conciencia continua, se pide al paciente que exprese en voz alta la conciencia que tenga de sí mismo y se continúa durante algunos momentos consecutivos compartiendo la experiencia de sí mismo. A continuación, se pide al paciente que cambie, expresando su percepción de lo que se encuentra fuera de él. Hágase que alterne, yendo y viniendo entre él y el mundo. Interrúmpasele cuando incluya sus pensamientos, dándole la oportunidad de escucharse a sí mismo y de descubrir que ha dejado sus sentimientos y percepciones y que vuelve a su zona intermedia. En el taller o en el grupo, se le pide que esté consigo mismo y después con otras personas, una tras otra, volviendo después de cada una de ellas, para que vea cómo se experimenta a sí mismo, después de percibir a la otra persona.

Cuando el paciente haya aprendido a compartir su percepción de su propio cuerpo y de sus emociones, tal como fluyen, hágase que deliberadamente añada su fantasía, de suerte que pase desde percibir al mundo

a través de su fantasía, y especialmente de la otra persona, hasta su propia experiencia interna. "Veo tu cuerpo apartado y quieto y tu rostro contraído. Me imagino que estás disgustado. Yo me siento ansioso." Ahora el paciente pasa por las tres formas de ser, al escucharse a sí mismo declarar en voz alta el proceso que le causa dificultades cuando emplea su intelecto para producir fantasía, lo que a su vez establece las condiciones para la tortura propia y la ansiedad. Puede descubrir, al comparar su percepción y su fantasía, que son diferentes, y que tienen muchísima importancia a cual de las dos va a responder.

Al principio, antes que el paciente haya distinguido sus ojos y sus oídos de su cabeza y antes de que haya distinguido su propio ser del mundo, dice que "ve" tristeza, que "siente" fracaso, que "sabe" que alguien lo va a culpar. Presenta como un hecho establecido las diversas variedades de lo que imagina, sin que le perturbe la menor idea de que está en contacto únicamente con su propio pensamiento y que sigue en gran parte ignorante de lo que ocurre fuera de él mismo. Al estar con algunas personas al comenzar la terapia, encuentra fácil creer lo sostenido por Fritz, de que más del noventa por ciento de lo que ocurre es proyección.

El fundamento es el medio de la conciencia continua. Conviene emplearlo frecuentemente. Indúzcase al paciente a compartir su experiencia al pasar de contacto a retraimiento, al pasar entre él mismo y tú, entre él mismo y otras personas que están presentes y aquellas que se imaginan que están en una silla vacía. Al trabajar con el espectro completo de su percepción, logra un conjunto de premios: está en contacto con el único conocimiento indudable de sí mismo; aprende la técnica básica que es necesaria para la comunicación. He descu-

bierto que es necesario trabajar pacientemente, una que otra vez a través de mi propio tedio, introduciendo y volviendo a introducir el medio de la conciencia continua. La gente necesita tiempo para aprender a involucrarse y a distinguir entre la experiencia y la intelectualización, entre lo que es uno mismo y lo que es la otra persona. Sé por experiencia que hasta que el paciente llega a ese punto, sencillamente no puede aprovechar todo lo demás que le ofrece la terapia Gestalt. Cuando domina el medio de la conciencia continua, sabe ya cómo trabajar. Ha llegado a una base para ser responsable de sí mismo y para permitir el descubrimiento continuo y la comunicación.

Fritz dice: "Confía siempre en el Gestalt que surge." Sostiene que si estamos dispuestos a esperar cuando el paciente parece experimentar poco y nada produce, con el tiempo algo surgirá. En esos momentos esperamos, creyendo que el flujo interno de los acontecimientos es el estado humano natural, que cada uno de nosotros, en cualquier momento, estamos "interminados" o no resueltos emocionalmente, y que la naturaleza de nuestro flujo emocional es permitir que se transforme en conciencia lo no terminado.

Al llegar a este punto me parece importante distinguir entre el paciente que espera tranquilamente la aparición en primer plano de una experiencia significativa y la persona inmovilizada, por hallarse en un atolladero. ¿Se encuentra el paciente emocionalmente vivo y en paz, o se hace sentir muerto, con el fin de evadirse? ¿Parece no tener percepción de sí mismo, al mismo tiempo que se muestra agitado? Cuando el paciente no indica percepción de lo que a nosotros nos parece un fenómeno evidente y claro, podemos hacer algo mejor que esperar: podemos compartir nuestra percep-

ción. "¿Percibes lo que tu mano está haciendo?" Entonces el paciente percibe, permite que su atención quede donde está su energía, de suerte que su mano pueda transmitir su mensaje, lo que abre el camino para la labor de resolver lo no terminado. Posteriormente, nos enfrentaremos a los problemas de los atolladeros y exponaremos lo que el terapeuta puede hacer en esos casos. Por ahora, lo que interesa es percibir al paciente con suficiente claridad para saber si nos hallamos en presencia de alguien que permite el proceso de su propio flujo, o en presencia de alguien que se detiene a sí mismo. En general, sabemos entonces si esperar o si ofrecer al paciente algo de nuestra propia experiencia y de nuestra propia percepción.

Quiero considerar específicamente la sucesión de contacto y retraimiento. Contacto significa estar unido, por medio de la percepción, a alguien o a algo, fuera de uno mismo. Retraimiento significa estar aislado del mundo, pero en contacto con los sentimientos internos, o bien ocupado con el funcionamiento de la ZIM. Al observar a la otra persona, queremos saber, momento tras momento, si está autística o relacionalmente involucrada. ¿Cuál es la calidad de su ritmo al ir y venir? ¿Qué clase de contacto permite? ¿En dónde se encuentra casi todo el tiempo? Después de percibir a otras personas ¿vuelve a sus sentimientos, o a su cabeza? En el Lago Cowichan, Fritz insistía en compartir con nosotros su comprensión de las personas que mostraban un alto grado de conducta autística, más bien que de conducta relacional. Decía Fritz que esas personas "no tienen ojos". Se proyectan en el mundo, tratando de posesionarse y de convertirse en un punto focal de atención. En lugar de tener ojos para ver el mundo, tienen espejos para observar de otras personas los reflejos de ellas mismas. Al-

gunas personas que han perdido en gran parte sus ojos y los han sustituido por imágenes propias parecen resistir todo contacto que sea algo más que momentáneo, y muestran la tendencia de retirarse hacia la indiferencia o la ansiedad, cuando se les interrumpe. Ese fenómeno consiste en que se enfocan a sí mismas y también en que tratan de que otros las vean y las reconozcan. A veces, la gente llega hasta a llamar a esa preocupación "tener conciencia". Por lo tanto, es importante preguntar constantemente: "¿A quién le estás diciendo esto?" "¿Con quién quieres estar?" "¿Hay alguien a quien quisieras expresar esto?" Descúbrase si el paciente está dispuesto en alguna forma a permitir que entre alguien más. Al trabajar valiéndose del medio continuo de la percepción se contribuye a robustecer lo que quede de ojos y de oídos. Cualquiera que sea la índole del problema que se presenta, el paciente se encuentra atrapado, hasta cierto grado, en el enfoque hacia sí mismo. La terapia se ocupa inevitablemente de ese aspecto del proceso neurótico. Comenzamos por facilitar al paciente que reconozca su tendencia a enfocar hacia sí mismo. Puede aprender al darse cuenta de su sucesión característica de contacto y retraimiento.

Vigílese el retraimiento del paciente, para descubrir qué es lo que evita. Si se siente incapaz de enfrentarse a lo que ocurre en torno suyo en el momento presente, quizá se aleje por medio de la fantasía a un lugar en que se sienta por lo menos más cómodo. Póngase atención a lo que ocurre en el mundo del paciente en el momento en que éste se aparta emocionalmente. Tal vez se mantenga ignorante de qué es aquello a lo que no quiere enfrentarse. El terapeuta debe saberlo, si ha de trabajar con los sentimientos de desamparo del paciente. Una posibilidad

consiste en pedirle, cuando se le ve luchando y detenido, o comenzando a evadirse, que cierre los ojos y se aleje a fantasear, como quiera. Cuando regresa, se compara el lugar al que ha ido en su fantasía, con la situación de aquí y ahora. Al comparar lo que siente aquí y lo que siente allá, lo que trata de evitar se vuelve evidente. Evita una situación presente determinada que significa para él la reacción de un sentimiento particular. A veces es necesario pedirle al paciente que vaya y vuelva varias veces entre aquí y su lugar de retraimiento, antes que prescinda de quedar detenido y de huir, y se muestre dispuesto a arriesgarse a quedar involucrado. Recuerdo a una mujer con Fritz, que empezaba a evadirse al enfrentarse a sus catastróficas fantasías, resultantes de experimentar el acercamiento. Parecía desvanecerse, riendo y pareciendo increíble. Se alejó a fantasear, cuando él le pidió que lo hiciera, en un barco de vela. La situación presente, que era la amplia habitación, muy iluminada, de la casa en que todo el grupo se reunía a trabajar por las noches, era para ella "...luces intensas, ásperas, duras y cercanas". Allá, en el barco de vela, encontró la tranquilidad necesaria para el aquí y ahora, con sus luces y su gente.

A veces, Fritz pedía deliberadamente a las personas que llevaran y trajeran cosas determinadas entre el mundo verdadero y el lugar de retiro. La experiencia nacida en un lugar puede ser llevada a otro, y lo que uno siente se traslada de la situación presente al mundo de la fantasía, y viceversa. Un sentimiento, un gesto, un regalo dado aquí, puede ser llevado al lugar de la fantasía, para terminar emocionalmente un suceso pasado. Fritz trabajó conmigo una mañana, ya casi por terminar el tiempo que estuvimos en la Isla de Vancouver, cuando yo volví a un momento ocurrido varios

años antes, que no había terminado, o sea el día de la muerte de mi marido. Fritz me dijo que llevara de regreso a mi esposo el amor que sentía por Fritz. Hice lo que me pedía y me sentí de nuevo en paz, en condiciones de librarme de cierta pena que llevaba conmigo desde mucho tiempo atrás.

Encuentro que son importantes otros dos puntos, uno de ellos concerniente al contacto y el otro referente a la vitalidad. El contacto contiene un aspecto de su contrario —el aislamiento. Veo a Fritz, que nos ve tranquilamente a todos, uno tras otro, y que dice lentamente: “El contacto es la apreciación de las diferencias.” Creo que se refiere al contraste, a esa percepción de las diferencias que debe existir si hemos de experimentar la calidad de ser otro. Puedo estar contigo únicamente si estoy seguro de que tú eres “no-yo”; de que existimos como antes separados el uno del otro. Fritz prosigue señalando que sin el ingrediente de separación en el contacto, no tenemos contacto sino confluencia. Entonces no tenemos ya dos seres distinguibles, en relación mutua. Percibimos más bien un “fluir con...” o un movimiento como de un solo ser, la confluencia que ocurre cuando una persona prescinde de su separación, en relación con otra persona.

Es preciso reconocer cuál de los dos fenómenos ocurre, el contacto o la confluencia. La persona que experimenta verdadero contacto, coopera; sin contacto, se somete. En el primer caso, el paciente continúa experimentándose a sí mismo como separado del terapeuta, aunque permanece en contacto e involucrado. Responde al menos hasta cierto grado reconocible, sabiendo lo que siente y obrando en consecuencia. Él mismo surge. En el caso de la confluencia, el paciente sencillamente se somete. Superficialmente, parece oír y res-

ponder, estar "interesado" y dispuesto a proseguir. Si escuchamos y vamos, encontramos la pasividad de la sumisión. El paciente no ofrece nada vital de su propia singularidad; ha prescindido de su diferencia. Mientras el paciente se limita a fluir con su terapeuta, nada le ocurre. Debemos primero reconocer que nos hallamos en presencia de la confluencia y trabajar con este fenómeno como un suceso que se encuentra en primer plano.

Así pues, el contacto es una condición del proceso terapéutico. Esto parecería ser un hecho sencillo, puesto que el contacto, o la experiencia, es el ingrediente esencial en el crecimiento y en la vida misma. Encontramos en la terapia, o antes, que ese hecho no es tan sencillo y que el contacto verdadero es elusivo.

¿Cómo, entonces, ocurre el contacto? Fritz compartía algunos pensamientos en diferentes ocasiones: "No podemos establecer contacto. El contacto es. Nos tocamos el uno al otro, siendo lo que honradamente somos." La gente habla de "tratar" de estar en contacto. No ha entendido que el contacto puede únicamente permitirse, nunca producirse a solicitud. Para la mayoría de nosotros, el tiempo y el esfuerzo son necesarios para que empecemos a saber que todo lo que podemos hacer es salir de nuestro propio camino, para que el contacto pueda ocurrir. Al trabajar con el medio continuo de la percepción, el cliente comienza a experimentar lo que significa dejar que las cosas ocurran. Sólo entonces puede dar el siguiente paso, el paso que consiste en descubrir que cuando abandona sus esfuerzos por controlarse y permite que el contacto ocurra, si ha de ocurrir, su propio poder y su propia vitalidad surgen de nuevo. Volvemos a la percepción. Ya la voz de Fritz vuelve a mí y me dice: "La conciencia es todo."

La calidad de la vitalidad es una expresión del funcionamiento consecutivo de ambas clases de contacto, con uno mismo y con el mundo. Fritz subraya cómo una experiencia queda vitalizada por la otra. Examinemos algunas consecuencias pragmáticas significativas. Si el paciente no quiere ver u oír, tal vez esté dispuesto a ponerse en contacto consigo mismo. O si se niega a saber lo que siente, ¿estará dispuesto a percibir su medio ambiente, en alguna forma? De cualquier manera, el otro proceso podrá entonces ser robustecido también. Consideremos, por ejemplo, el problema de la ansiedad, que es la obstrucción más generalizada. Al pedir al paciente que deje sus síntomas el tiempo suficiente para que oiga y vea, aunque sólo sea un poco de lo que le rodea, puede ser una manera eficaz de trasponer la barrera de la ansiedad de lo que siente y que le impide la percepción. Si el paciente experimenta ansiedad, indica que ha perdido contacto consigo mismo y que no está dispuesto a saber lo que verdaderamente siente. Se le pide entonces que comparta con uno lo que haya logrado en su contacto con lo que se encuentra fuera de él. Después que dice lo que ve y oye y vuelve de nuevo a sí mismo, suele sentirse más tranquilo, sus sentimientos son distinguibles y el paciente se encuentra en mejores condiciones de comenzar a moverse. Recordó a una mujer joven, vivaz, que producía síntomas de ansiedad en momentos críticos de su existencia y de esa manera se aseguraba en cada ocasión que una vez más fracasaría. Después de encerrarse en su casa durante tres años, empezó a someterse a terapia y obtuvo un empleo. Informa que llegó al lugar de su trabajo sintiendo una ansiedad aguda. Descubrimos que casi nada oye o ve. Le digo que vuelva con su fantasía a la situación de su empleo, en la que le pido que me

diga más y más de lo que ve y oye. Va y viene constantemente entre sus sentimientos y el lugar de su trabajo, encontrando cada vez más que percibir, y descubrimos, cuando vuelve a ella misma, intermitentemente, que su ansiedad disminuye y que surgen en ella sentimientos de enojo. Sus emociones se han acentuado, por su contacto con el mundo, hasta que su enojo se manifiesta por encima del umbral de su percepción y la ansiedad cede el lugar a un sentimiento vital.

Las emociones, a su vez, son uno mismo, nuestra energía básica y las motivadoras de la conducta. Los sentimientos estimulan el movimiento corporal. Trabajamos partiendo de la suposición fundamental que Fritz hacía observar con frecuencia: las emociones tienen componentes musculares. Tenemos motivos para que nos preocupe el paciente que continuamente parece estar quieto y calmado. Cuando se permite el proceso natural, la experiencia interna, o la emoción, ocurre y moviliza los músculos, lo que lleva a una conducta observable. Ese movimiento se vuelve parte de la experiencia de otros y conduce a tomar elementos del mundo. Vemos entonces el proceso recíproco que Fritz ha llamado "intercambiar con el mundo". Cuando el paciente permanece consistentemente quieto, prohibiendo el movimiento, se perturba su proceso energizante y disminuye su involucración. Entonces debemos encontrar la forma de facilitarle que permita a su cuerpo que se mueva otra vez.

La terapia Gestalt nos enseña y pone de relieve la importancia de la percepción del cuerpo. Con esta nueva dimensión, básica e importantísima, viene una metodología para descubrir sentimientos que se guardan más allá de la percepción. Nos interesa "cómo" el paciente ata su cuerpo. Tratamos de observar cualquier

percepción que tenga en su cuerpo. Cuando el paciente descubre sus tensiones musculares y aprende al mismo tiempo a permitir que su cuerpo entre en acción y envíe sus mensajes —cuando lo deja en libertad— se abre el camino para que ocurra un cambio. Al percibirse la tensión, el cuerpo que se ha mantenido rígido puede empezar a moverse, el cuerpo relajado se abre y los sentimientos del paciente empiezan a fluir de nuevo. En algunas ocasiones en que veo tal cambio de flujo, siento asombro, como quizá sintiera en presencia de un milagro. Y de nuevo escucho la promesa de Fritz: “La percepción *per se* —en sí y por sí— puede ser curativa.”³ Una transformación crítica, irrealizable por ningún otro medio que yo conozca, surge con naturalidad, nacida de la simple percepción.

De nuevo la relación entre emoción y cuerpo aparece en una forma clara, en nuestra división de izquierda-derecha. Fritz considera la parte izquierda de nuestro cuerpo como expresiva del sistema sensorial, o de los sentimientos, y la parte derecha como expresiva del sistema motor, del proceso de salir adelante. O bien, el Yang y el Yin, nuestros seres masculino y femenino. Muchas veces he visto comprobada esta relación, con frecuencia en sueños. Para atravesar el lugar en el que el paciente se ha quedado detenido cuando se bloquea su flujo de sentimiento, que debe convertirse en conducta motora, se le debe inducir a que perciba un lado de su cuerpo y después el otro. Pídasele a continuación que sostenga un diálogo entre su lado derecho y su lado izquierdo, o tal vez entre partes de cada lado que se encuentren en primer plano. Por lo general, surge un contraste sorprendente al experimentarse el paciente alternativamente como sus dos lados. Al volverse un lado en contacto con el otro, la expresión de la percep-

ción corporal lleva fácilmente a sentimientos de frustración, así como a demandas, pasividad y afirmación. Suelen surgir polaridades, la emoción entra en el intercambio y comienza cierta integración.

Un lugar para la terapia

“No puedo ayudarte a hacerlo, pero puedo proporcionarte un lugar en que tú puedas hacerlo.”

Son estas palabras de Fritz, que pronunció en Esalen, antes que saliera de allí para establecer su comunidad en el Lago Cowichan, de la Isla de Vancouver. Estamos almorzando, lado a lado, ante una mesa larga, casi sin comensales. Afortunadamente para mí, en esta comida Fritz no guarda silencio. Le pregunto acerca del lugar que se propone establecer como centro de adiestramiento residencial y que está ya a punto de convertirse en realidad, y comparto con él cómo me siento detenida e inconclusa. Tal vez pueda ayudarme. Aclara eso rápidamente: “No puedo ayudarte a hacerlo...” Y, muy a su manera, me hace un regalo, envuelto en unas cuantas palabras, que se vuelven memorables: “Puedo proporcionarte un lugar...” Hacemos los arreglos necesarios para que yo vaya a visitarle. Y ahora, viendo su lugar en otra forma, Fritz me dice cómo el Lago Cowichan se asemeja un poco a Suiza.

La labor del terapeuta consiste en proporcionar un lugar especial en que alguien más pueda descubrir cómo relacionarse consigo mismo y desear ser él mismo. Podemos proporcionar ese lugar especial atendiendo al paciente en una forma particular. El “camino” va apareciendo, mientras nosotros permanecemos en la situación presente, ocupándonos del “cómo” de la con-

ducta. Hasta el grado en que podamos crear un lugar para descubrir y experimentar cómo es que los sucesos ocurren en este momento de estar juntos, el paciente dispone de lo mejor con que podemos contribuir para la labor que ha venido a realizar. El compromiso de trabajar con el flujo de los fenómenos existentes se basa en dos suposiciones básicas de la terapia Gestalt: sólo existe el momento presente y lo que el paciente hace ahora lo hace también en su existencia ajena a la situación terapéutica. Estar con alguien ahora significa atender a cualquiera percepción que ese alguien traiga, y asimismo atender a la percepción del proceso de nosotros mismos. Ese es el concepto de Fritz, de combinar la atención y la percepción. La terapia Gestalt, que surge continuamente, o el flujo de los sucesos dentro del paciente, desde el fondo hasta el primer plano, nos revela el "cómo".

Nos imaginamos una forma de atender. Examinemos un momento al terapeuta, a su cuerpo, a sus sentimientos, a lo que va a hacer, cuando se prepara a iniciar su trabajo. El terapeuta está disponible, sencillamente. Emplea sus oídos y sus ojos para percibir lo que es obvio. Oye y ve, si puede, cualquier cosa que se pueda percibir, el fenómeno que otro ser humano crea. En respuesta, el terapeuta es lo que es. Se permite responder internamente a su antojo, estando en contacto con su cuerpo y sus sentimientos. Para mí, desempeñar el papel de terapeuta significa observar una economía selectiva de expresión de mi respuesta. Idealmente, quiero permanecer en contacto relativamente estrecho con mis sentimientos, mi cuerpo, mi voz, saber mucho acerca de cómo me siento y de cómo cambio dentro de mí. Quiero expresar únicamente esa parte de mi experiencia interna, que creo que tiene una ocasión razonable

de facilitar la labor de la terapia. Junto con este proceso de respuesta selectiva, no quiero transmitir mensajes falsos. Espero saber por lo menos algo de lo que soy en un momento determinado, dejarme llevar y no transmitir nada que sea contrario. Si pretendo o me vuelvo irreal, si trato de ocultar o de desorientar, actúo en forma que obstruye también la autenticidad del cliente. Éste queda sin alguien que pueda estar con él, y a su disposición. Con una excepción, de la que nos ocuparemos posteriormente, una manera especial de atender al paciente consiste en ser uno lo que es. Escucho la voz de Fritz. Su voz es suave y yo me siento conmovida, triste e interesada. "Estaré contigo. Estaré contigo, con mi interés, mi tedio, mi paciencia, mi enojo, mi cuidado. Estaré contigo."

La suposición oculta es que la otra persona ofrece algo con que estar. Si, por otra parte, nada produce, podemos entonces retirarnos, tal vez a un lugar nuestro, o descansar. Podemos experimentar nuestro propio ritmo de contacto y de retraimiento. No debemos tratar de permanecer sin nada. Fritz señala —y yo encuentro su distinción sumamente útil— la diferencia entre emplear energía para atender deliberadamente, lo que es una labor pesada y agotadora, y emplear nuestra percepción, que se encuentra en una condición constante de ser. Si demandamos de nosotros mismos permanecer con la otra persona en forma consistente, empezamos a hacerle a esa persona una demanda implícita, más bien que quedar disponibles para lo que pueda ofrecer. Hemos desechado y luchado contra nuestro propio ir y venir natural; no nos encontramos ya centrados. La percepción sí lo está. Podemos permitir-la; podemos movilizarla.

Hablo ahora del concepto "dejar que ocurra". Fritz

advierte: "No empujes el río; fluye por sí mismo." Que el paciente se sienta libre; que nosotros nos sintamos libres. Sólo así permitimos que lo que existe se vuelva evidente. Simplemente permitir nuestro flujo natural y estar con lo que llegue ofrece al paciente el proceso opuesto al de inventar posibilidades en la ZIM y a continuar el forcejeo, que es el procedimiento que figura en la conducta neurótica.

"Dejar que suceda" y "estar con" son también incompatibles con el papel del que ayuda. Si soy yo el que ayuda, tú eres quien recibe ayuda. Por lo tanto, tengo algún poder que tú no tienes, exactamente el *statu quo* que el cliente nos presenta y al que nos impulsa. En el caso de que desempeñemos el papel del que ayuda, el cliente descubre que nosotros mismos estamos detenidos en el punto en que él se hizo presente. Si permitimos que nos absorba en su juego, creyendo que por nuestro mayor poder podemos "ayudar", sólo lograremos dar vueltas y más vueltas con el paciente, asegurando así que permanezca donde pretende estar, relativamente desamparado y pidiéndonos que le mostremos el camino. La posición Gestalt en lo concerniente a la llamada "ayuda" es clara: "Asumo completa responsabilidad de mí mismo; no asumo ninguna responsabilidad de ti." Fritz plantea una ecuación: "Asumir la responsabilidad por alguien más, inmiscuirse en su vida y sentirse omnipotente, viene a ser lo mismo." Recuerdo el gran presente que me hizo Fritz una noche, cuando le pregunté qué era lo que no podía proporcionar: "Puedes contar con mi amor, pero no con mi apoyo."

En el lugar que tenemos para el trabajo de terapia⁴ y por medio de nuestra forma de atender, enviamos a otro ser humano un mensaje implícito: "No

puedo ayudarte. Estaré contigo. Tú harás lo que encuentres necesario."

Reconocimiento de la conducta: consecuencias afines de Gestalt

Primero, presentaremos a grandes rasgos los antecedentes teóricos que Fritz nos da para observar al paciente en el transcurso de la terapia. El terapeuta Gestalt debe percibir y comprender la conducta concreta, dentro del contexto de estas ideas. Las aseveraciones teóricas de Fritz, que incluyen su exposición de las "capas de neurosis", son claras y explícitas. Nos suministra un mapa del viaje por la terapia. El terapeuta debe reconocer el punto en el mapa al que ha llegado el paciente-viajero, para que pueda saber cómo responder. Lo indicado es una participación del terapeuta, muy diferente en las etapas sucesivas del viaje, aunque superficialmente el paciente parezca y suene, en un momento determinado, como cuando se hallaba en un punto anterior. Si el terapeuta tiene su mapa a la mano, el paciente le indicará dónde se encuentra, sean cuales fueren las capas sucesivas de similitudes, e independientemente de lo insólito que sea su viaje:

Volverse neurótico es perder la conciencia. Comienza un proceso de prescindir progresivamente de la experiencia. Cuando un ser humano se permite recibir menos y menos de la percepción y de la reacción de que es capaz, cuando pone fuera de alcance su "conocimiento" inmediato de su mundo y de él mismo, ocurren dos fenómenos bien definidos: aletargamiento de su espíritu y de su vitalidad, y huecos en su personalidad. El ale-

targamiento lo oímos y lo vemos; las partes faltantes, o huecos del paciente, debemos inferirlos.

Examinando más de cerca lo que nos ocurre cuando nos volvemos neuróticos, llegamos a la primera etapa de nuestra negación de lo que realmente somos, cuando nuestra excitación, o sentimientos, se ven impedidos de fluir y manifestarse en conducta motriz. Experimentamos entonces la incomodidad de las emociones fuertes, a las que no se da expresión. Puede resolverse este conflicto y este dolor si damos un siguiente paso: podemos reducir al mínimo o eliminar la excitación incómoda disminuyendo o eliminando las emociones. Impedidos entonces no sólo de ser sino hasta de conocernos a nosotros mismos, nos volvemos ansiosos e inevitablemente comenzamos a fingir, o inventar papeles.

Puesto que ya no podemos enfrentarnos al mundo y obtener lo que queremos directamente, debemos encontrar otro camino. Y en atención a que hemos perdido gran parte de nuestro propio poder, al prescindir de tanto de nuestro ser, intentamos manipular a otros para que nos proporcionen lo que nosotros parecemos no tener. Ahora, me vuelven a la mente las palabras de Fritz: "Representar papeles falsos y manipular al mundo en busca de apoyo siempre son lo mismo."

Quiero hacer un resumen de las cinco capas de neurosis que señala Fritz, con unas cuantas palabras descriptivas. He aquí la esencia del mapa de caminos que nos ha dejado. Considerémoslo, para que podamos comprender juntos nuestra ruta general del viaje individual de evolución, por medio de la terapia.

El lugar común.—Formalidades carentes de significado.

Representación de un papel.—Conducirse “como si”. Nuestra existencia.

Callejón sin salida.—Existencia obstruida o prescindida. Sentimientos en torbellino, pánico, estar perdido.

Implosión.— Sentimientos contraídos. Temor de la nada y de la muerte.

Explosión.—Resolución de fuerzas iguales opuestas, o implosión, por medio de un sentimiento espontáneo.

Vida.—Sentimientos de confianza. Afirmación de creatividad.

El trabajo del terapeuta se encuentra en gran parte en la segunda capa o zona, al indentificar y trabajar con papeles, llenar los huecos en la personalidad y aclarar el dilema existencial del cliente. Cuando el cliente ya no representa sus papeles de “como si”, se mete en un callejón sin salida, o atolladero, en el que experimenta que no tiene ya a dónde ir, y detrás de todo ello encontramos la ansiedad, que se relaciona simplemente con ser lo que se es. El cliente resuelve sus sentimientos de ansiedad haciéndose sentir y obrando como si estuviese muerto. En este nivel implosivo no puede disponer de su energía. Por medio de la explosión que se traduce en sentimiento, se libera energía y se llega entonces a la vida auténtica. La teoría Gestalt afirma que la persona en plenitud de vida debe poder tener cuatro clases de explosiones, que la conduzcan al gozo, a la ira, al sexo y al dolor.

Ahora, consideramos brevemente algunas clases comunes de conducta que son de importancia en la realización del curso de la terapia, junto con las ideas Gestalt, que me parecen fundamentales. Posteriormente me extenderé un poco más, al considerar específicamente

la labor del terapeuta. Tengo en mente la dimensión de involucración, evasión, ansiedad, resentimiento y culpabilidad, proyección, orgullo, autotortura, la "personalidad venenosa" y el atrapamiento de osos.

Fritz nos indica que, antes que nada, debemos fijarnos en la calidad de la involucración del paciente. El "cómo" de su conducta comienza con la dimensión autística-relacional. Debe aclararse el punto de cuál es su preferencia en lo concerniente a su involucración, en términos de él mismo, de su medio ambiente o de su intelecto. ¿En dónde se encuentra? ¿A quién, o a qué, presta atención? Si está consigo mismo, ¿en qué parte de él, y cómo? Si sabemos dónde se encuentra el paciente, podemos estar con él. Podemos tomar nota de sus maneras características de involucrarse, y cómo las emplea. Vemos cuando cambia, cuando viene y cuando va, qué ocurre en su mundo cuando él prefiere dejar el presente, y cómo se muestra dispuesto a volver. Nos enteramos un poco de cómo se desenvuelve dentro de las tres formas de ser y cómo se evade.

Si el paciente se retira a un lugar en su fantasía y posteriormente nos habla de ese lugar, descubrimos las condiciones que establece para encontrar comodidad y cuidarse de sí mismo y, al enterarnos de qué es lo que él crea en su propio lugar preferido, descubrimos qué es lo que evita o qué es lo que le falta en la situación presente. Tengo en mente a una mujer joven, que abandona la situación de la terapia para ir en fantasía, a su dormitorio, donde toca la guitarra y se encuentra sola. Disfruta de la música que puede crear en ella misma. Se siente contenta, en contacto con su propia creatividad y "nadie me dice que haga algo". Descubrimos que evita todo contacto que se imagina demandará algo de ella o le quitará algo, a lo cual responde sintiéndose

ansiosa, resentida, incompetente. Encontramos que se siente invadida y que se encoge en relación con otras personas que demandan algo de ella. Ha prescindido de casi toda su fuerza afirmativa. Sabemos ya lo que nuestra labor demanda: la manera especial de ser de ella, compuesta de la fantasía de un potente mundo entrometido que la disminuye, y su propio papel de víctima desamparada es la composición de su existencia.

La evasión del cliente nos habla de ese aspecto de su ambiente que él no está dispuesto a experimentar, revela cómo se deforma y se constriñe a sí mismo y suministra indicios de los huecos en su personalidad. Al trabajar con su evasión, podemos dar paso a una oportunidad de que el cliente se percate, primero, de su propia fuga y, después, se arriesgue a la experiencia prohibida, en lugar de huir, si está dispuesto a ello. La evasión ocurre cuando dejamos el aquí y ahora, o sea la situación presente. Entre muchas otras formas de escapar, podemos salir físicamente; salir desconectando nuestros ojos y nuestros oídos, y de esa manera apartándonos del mundo; amortiguando nuestra reacción ante lo que sí percibimos; o refugiándonos en nuestra propia cabeza. En este último caso, logramos escapar de nosotros mismos y del mundo. Si el cliente encuentra continuamente la forma de salir del presente, para escapar de cualquier experiencia nueva, asegura que nada cambiará en él por medio de la terapia. Continuará repitiendo los moldes de su existencia y de la vida, relativamente mínima, que le permite su evasión.

Por lo tanto, nos interesa cómo el paciente interrumpe el flujo de sí mismo y de nuestro estar juntos; cómo evita permitir que las cosas sucedan. De una lista quizá inagotable de posibilidades, subrayemos algunas conductas de evasión que son comunes y que debemos

reconocer: el paciente "difunde", murmura, recuerda el pasado y se imagina el futuro. También recurre a su cuerpo, a su voz, a algunas palabras concretas, para salir del presente.

"Difundir" es la analogía que utiliza Fritz, en lugar de "hablar a", o anunciar los propios sentimientos a nadie en particular. Las palabras se producen y salen en tropel y se suceden las unas a las otras, en tanto que nadie escucha o ve. Recuerdo a Fritz cuando trabaja con una mujer que solía difundir, para evitar el contacto. Ese día aprendí, por lo que esa mujer y Fritz hicieron juntos, que si no percibimos que no estamos en contacto con nadie, podemos difundir y llamar a ese proceso honradez emocional. La murmuración sale del presente para pensar en personas ausentes. Pensar y hablar acerca de alguien que no está presente ofrece un refugio aislado en el intelecto, lejos de la persona de que se trate y del medio ambiente presente. La evasión hacia el pasado y el futuro es la obstrucción del contacto, por medio de la recordación y el ensayo, y de nuevo la ZIM gana la partida. Podemos trabajar con el pasado y con el futuro únicamente si el paciente está dispuesto a incorporar el pasado y el futuro en su experiencia del presente. Podemos viajar con nuestros seres emocionales hacia el pasado y el futuro, de tal manera que ambos se transformen en el presente. Cuando el paciente recurre al pasado y al futuro para evadirse, por otra parte, no experimenta, en el sentido de llegar a ser. Ejercita su intelecto al recordar y al pensar y al hablar de algo. Se ha ido.

El paciente recurre a su voz para salir del presente: murmura, comienza y se detiene, susurra y se vuelve inaudible, junta las palabras y se hace ininteligible, hace de su voz un instrumento para representar pape-

les, más bien que para expresar lo que siente. Se evade con su rostro y con su cuerpo al voltearse, al ver el suelo, al frotarse los dedos, al sonreír por nada, al retorcerse y encerrarse en sí mismo, al poner en tensión sus músculos. Estas expresiones tan comunes y conocidas de la conducta no son tan vulgares cuando se consideran como signos de desesperación, lo suficientemente significativas para que demanden la desviación de la energía propia hacia la fuga.

Escúchese al paciente convirtiéndose él mismo, y convirtiendo a la otra persona, en cosas, sólo con sustituir las palabras "yo" y "tú" por "ello". Paso muchísimo tiempo interrumpiendo a las personas y pidiéndoles que sustituyan con pronombres personales sus "ello" y sus "cosas". Les pido que vuelvan a poseer partes de ellas mismas cambiando "las cosas van mal" por "voy mal" y "es un día triste" por "hoy me siento triste". Pido al cliente que recupere parte de sí mismo de la vastedad despersonalizada de "no yo", "ello" y "cosas". "Tú" y "yo", por lo menos son potencialmente activos, en tanto que "ello" es pasivo y hecho. Las víctimas experimentan el "ocurrió". Ganamos indiferencia a costa de autonomía. Fritz señala que hacer parte de uno mismo un "ello" mata y aparta esa parte. En un momento el paciente logra eliminar su sentimiento de contacto y colocar ese contacto más allá de los límites de su responsabilidad y de su control.

Fritz habla de la ansiedad, del resentimiento y de la culpabilidad con comentarios especiales, que son importantes en la estructura de la terapia Gestalt. Considera la ansiedad como miedo al público. Nos imaginamos que estamos llevando a cabo una representación, pues producimos cierta variedad de conducta observable por otros. Ensayamos nuestra representación, nos

imaginamos que no está a la altura de las normas que demanda nuestro orgullo y nos torturamos con la incomodidad física que llamamos ansiedad. La ansiedad indica que hemos dejado el presente para emprender un viaje imaginario hacia el futuro. Por definición, estar ansioso significa estar envuelto en fantasía y en el futuro. Al volver al momento presente, al comenzar a oír y a ver, la ansiedad disminuye y desaparece. El retraimiento y la ansiedad están asociados. Me parece que aquí se encuentra la clave del terapeuta. La ansiedad es una emoción "sustituta", que ocurre cuando deseamos expresar o representar y no nos permitimos revelar lo que ocurre dentro. Debe permitirse que la potente excitación interna fluya en alguna forma de conducta expresiva, pues de otra suerte el resultado inevitable es la ansiedad.

El resentimiento presenta el caso clásico de que no estamos dispuestos a decirlo o a olvidarlo. Fritz, con mucho acierto, llama a eso "la mordida que no suelta". El resentimiento llega con algo insospechado: la demanda que oculta. Resentir es quedar detenido, detenido con la demanda que ocultamos, con el objeto de sostener nuestra posición. Preferimos alimentar nuestro enojo y evadir toda posible resolución. Preferimos conservar una situación inconclusa y hacer que la otra persona pague. El resentimiento sugiere: "Él me debe", y la culpabilidad invierte el balance, pues denota: "Yo le debo." Fritz señala que la culpabilidad es un resentimiento proyectado. Para resolver los sentimientos de culpabilidad, debemos trabajar con el paciente, para descubrir el resentimiento en el centro mismo de su culpabilidad. Para salir del estancamiento y permitir que desaparezca un esfuerzo perjudicial, pídase al paciente que exprese primero sus resentimientos, después

sus demandas y, por último, que asuma la responsabilidad por sus propias demandas.

Repetidas veces afirma Fritz que más del noventa por ciento de la conducta es proyección. Yo también lo creo así. Se confunde la cuestión de lo que soy yo y de lo que no soy. Nos mostramos renuentes a poseer algunas partes de nosotros mismos y preferimos percibir esas partes en algún lugar fuera de nosotros mismos y como si pertenecieran a otros. El rechazo ocurre como una forma de evitar la percepción y el precio que pagamos por el resultado, que es sentirnos incompletos, es la pérdida del potencial creativo. Fritz plantea una sencilla ecuación, que se convierte en un principio teórico de consecuencias trascendentales. Desprenderse de parte de uno mismo significa prescindir de algo de nuestro propio poder. La suposición básica pertinente de la teoría Gestalt es que puede recuperarse gran parte de nuestro potencial perdido. Para el terapeuta Gestalt, observar la proyección es conocer el trabajo de la reexperimentación, que será necesario para que el cliente recupere sus sentimientos enajenados y aumente su poder.

Otros dos aspectos de la conducta, que conciernen especialmente a la terapia Gestalt, son el orgullo y la autotortura. Debemos estar alerta cuando el paciente siente orgullo, o empieza a representar su orgullo, especialmente en relación con uno de sus papeles sociales favoritos. Vuelvo a una noche en el Lago Cowichan, cuando todo el grupo está reunido en el amplio salón, para dedicarse a una sesión de trabajo. He estado trabajando con Fritz, quien me ha dicho que estoy representando con él el papel de niña buena. Fritz lo aclara al final: "Eres una buena madre, una buena hija, una buena nieta." Al retirarme de la 'silla incómoda', oigo

detrás de mí la voz de Fritz: "Es sumamente difícil cambiar la conducta cuando el paciente se siente orgulloso de esa conducta." Inmediatamente me siento ansiosa; sé que tiene razón. Y entonces mi ansiedad se funde, al surgir sentimientos de vergüenza, y esos sentimientos, a su vez, se convierten en sorpresa de que pudiera haber estado tan ciega en cuanto a mi orgullo. Desde entonces, veo a otras personas dividirse, para transformarse en parte en su orgullo; y al notar que ese orgullo apoya papeles destructivos, suelo detenerme inmediatamente, para ocuparme un poco del orgullo. Recuerdo que Fritz recurría con frecuencia a la historia de Nietzsche, de la discusión entre la memoria y el orgullo, y de la rápida sumisión de la memoria cuando el orgullo afirma: "No podía haber sido así."

Me parece que el fenómeno de la autotortura ofrece un estudio inacabable de variaciones. Ponemos obstáculos en nuestro camino; padecemos agravios y terrores imaginados; nos amenazamos a nosotros mismos. Producimos ansiedad, nos inmovilizamos en conflicto e indecisión, cultivamos nuestras fantasías psíquicas favoritas, que nos producen dolor. Invocamos imágenes de otros y escogemos minucias de realidad, para confirmar nuestra desolación. Si figuramos entre los más decididos autofrustradores, producimos pesadillas. De innumerables maneras nos convertimos en nuestros propios demonios, empleando nuestra energía en servicio de nuestros papeles de torturador y de torturado. El demonio aparece y se vuelve evidente, gracias al flujo de nuestra energía, hasta que se interpone en nuestro camino. Su compañero, el torturado, aparece en la inmovilidad definitiva del sufrimiento. Vemos mucha agitación, pero nada sucede. Los fenómenos son la frustración y el castigo del torturador y de quienes lo ro-

dean. El terapeuta Gestalt enfoca en el proceso y en el papel. Evita quedar atrapado en los problemas, por lo que queda en libertad de identificar el fenómeno como autotortura.

Una última consideración acerca de la conducta específica se refiere a las personas a quienes Fritz llamaba "venenosas". Nada amigo de los eufemismos, Fritz define la "personalidad venenosa" como correspondiente a la persona que en forma constante pretende emociones que no siente y cuyo propósito es derrotar a otras personas. Fritz distingue a los pacientes que muestran suficiente buena voluntad para cooperar con el terapeuta y que están dispuestos, al menos, por esforzarse y ser lo que realmente son, hasta el grado que permita que ocurra un cambio, en contraposición a aquellos que sólo quieren absorber al terapeuta, para después sabotearlo, frustrarlo e invalidarlo. Recurrirán a cualquier conducta que asegure el fracaso de los propósitos del terapeuta. Esa gente se propone, exclusivamente, doblegar al terapeuta, así como a cualquier otra persona que cuente en su mundo. Fritz afirma que son rápida y fácilmente reconocibles. Indican su presencia, generalmente en la sesión inicial, por su sonrisa afectada, o por una boca que parece sonreír, en tanto que no sonríe el resto del rostro. La sonrisa fingida suele quedar fija, mientras aparecen diversas formas de conducta hostil, lo que señala la presencia de un fenómeno peligroso.

El paciente se dedica a fingir lo que no siente y a enviar mensajes incongruentes. Los mensajes hostiles son los que predominan. Vuelve Fritz a mi memoria cuando dice de nuevo: "Vigila a la persona que imagina algo y luego pretende sentirlo." En contraste, las personas de relativa buena voluntad, a quienes Fritz

llama “nutrientes”, recurren a sus papeles sociales y a hacer juegos (además de su manipulación), como medios de sacar a la luz sus sentimientos. Sus papeles les proporcionan una estructura, o una forma conocida de experimentar y de expresarse, más bien que una pose, con el fin de seducir y doblegar.

El cazador de osos nos persuade engañosamente, con ofertas de regalos y de nutrición. Lo que busca es retirarse. Opera en forma repetitiva: nos invita a que entremos, espera hasta que casi hemos llegado y entonces nos cierra la puerta en las narices. Se ofrece a sí mismo —amor, gozo, sexo, lo que queramos— y permanece cerca, hasta que respondamos un poco. Entonces, de repente, se aparta y se va, dejándonos confusos y aislados. Consideremos, por ejemplo, la eyaculación prematura; el socio mercantil que se esfuma cuando se acerca el momento de repartir las ganancias; la persona que repetidas veces se aleja emocionalmente, después de invitar a la intimidad; el que falta crónicamente a las citas; o el paciente muy prometedor, que en forma abrupta destruye lo que ha ganado. El cazador de osos suele seducir con un encanto seductor antes de producir su cambio rápido y no esperado de conducta. En los casos de retiros importantes y permanentes, la persona que ha sido objeto de la representación suele sentirse perpleja, quizá creyendo que ella misma debe estar loca. Friedrich Hear escribe acerca de las enseñanzas de la Emperatriz Matilda, del siglo XII, a su hijo Enrique: “(Ella) había educado a su hijo siguiendo un precepto tomado del arte de la cetrería: ‘Muestra a tus amigos y aliados su recompensa, ponla a bailar frente a sus ojos, pero retira el cebo antes que lo puedan alcanzar...’ Seguir tal consejo presenta riesgos evidentes, pues imponía una tirantez intolerable a ambas

partes participantes en el juego. Enrique murió exhausto y amargado.”⁴ Conviene reconocer desde un principio al halcón. El precio de lo que ofrece es la bancarrota emocional.

Oigo a Fritz que dice repetidas veces, y en tono inequívoco: “No empieces a trabajar con la persona venenosa. Sólo queda un camino: dejarla.” Mi experiencia es un poco menos absoluta. He visto personas que inicialmente muestran una conducta bastante venenosa y he continuado trabajando con ellas, y a la postre he obtenido suficiente éxito para justificar el esfuerzo. Al comenzar con esas personas, veo en ellas cierta promesa, más allá de su intento de frustrarme. Si me pongo en contacto con mi propio deseo de trabajar, no obstante la presencia de un componente significativo de conducta “venenosa”, muestro al paciente, desde el comienzo, que no me dejaré absorber. Le digo que no abrigo muchas esperanzas de que realmente quiera o desee hacer algo por sí mismo que valga la pena. Le doy a entender, sin lugar a dudas, cuál es mi actitud, con mis palabras, y mi conducta total confirma que no continuaré trabajando con él si dedica su energía a frustrarme. Logramos éxito si el paciente decide prescindir de parte de su conducta encaminada a frustrar y está decidido a mostrarse mejor dispuesto a trabajar honradamente.

Al considerar estos moldes conocidos de la conducta humana y reflexionar acerca de sus consecuencias, quiero declarar algo que es evidente. Cada uno de nosotros tiene en su repertorio potencial de conducta todas esas maneras de ser. Diferimos en las proporciones de lo que decidimos expresar. En el caso de una conducta significativamente tóxica, el terapeuta se enfrenta a dos cuestiones: debe decidir por sí mismo y en su pro-

pio interés cuánta negatividad tolerará y afrontará; y debe también valorar los componentes del paciente, de manipulación para frustrar, y de buena voluntad, desde el punto de vista de una posible intervención por medio de la terapia.

CAPÍTULO DOS

La labor del terapeuta

PERCEPCIONES DEL TERAPISTA

Imaginemos que el paciente viene a vernos por primera vez. Empezamos por observar y notamos, especialmente:

La dimensión entre relación y retraimiento. Búsquese el contacto. ¿Cuánto está dispuesto a experimentar? ¿Cuánto de sí mismo? ¿Cuánto de su mundo?

Huecos en la personalidad. Búsquense la evasión y las declaraciones de desamparo. ¿Cuántas y cuáles partes de él se han perdido?

La voz. Identifíquense sus principales papeles sociales. ¿Cuánta autenticidad muestra?

La dimensión buena voluntad-venenosa. Clave para poder trabajar. ¿Revela cierta voluntad de cooperar?

Con buena suerte, descubrimos que el paciente está dispuesto a quedar por lo menos un poco en contacto con su propio proceso y con su medio ambiente, que sus evasiones son un poco menos que continuas, que su voz no es totalmente falsa y que revela cierto sentimiento honrado. Tenemos entonces algo con que trabajar. Esperamos, viendo y oyendo, que aparezca el fenómeno

concreto que nos indica algo del paciente. Al permanecer disponibles para cualquier material no resuelto que el paciente permita que salga a primer plano, estamos con él, en el presente, siendo lo que realmente somos, permitiéndonos darnos cuenta de lo que es manifiesto en su conducta. Procedemos partiendo de la suposición básica de la teoría Gestalt: que por medio de su conciencia de la sensación, la experiencia inconclusa y urgente del paciente se vuelve para él evidente y a su disposición.

La percepción tiene un objeto. El objeto o fenómeno tiene una existencia que puede ser validada, y con estos datos observables el terapeuta Gestalt trabaja. Sus ojos y sus oídos son instrumentos de percepción, para descubrir lo que el paciente revela y para registrar lo que es forzoso. El suceso que percibimos y que está en el primer plano se convierte, *como existe*, en el foco de nuestra atención. No nos interesa someter este aspecto del cliente al escrutinio de nuestro intelecto, sino más bien nos interesa la sencilla aceptación de que ese aspecto existe. Tocamos los sucesos primarios de la conducta, no con nuestras mentes, sino más bien por medio de nuestra percepción. No deseamos concluir estos sucesos con una explicación; preferimos dejarlos abiertos para el proceso del descubrimiento.

El suceso observable, el fenómeno existente, sencillamente es: permanece por sí mismo. Más allá de lo que experimentamos por medio de la percepción, nada hay. Si lo deseamos, podemos añadir algo de nuestro propio pensamiento, siempre que no confundamos nuestra propia aportación con el proceso de la experiencia, y siempre también que juzguemos que esta aportación intelectual es de suficiente valor para justificar la interrupción del flujo de la experiencia. Creo que la ma-

yoría de nosotros necesitamos mucho tiempo para saber experimentalmente lo que los fenomenólogos tienen que darnos. "Una rosa es una rosa es una rosa" cita Fritz con frecuencia durante el tiempo que pasamos en el Lago Cowichan. Y ya que estamos aquí, vuelvo a un atardecer especial, cuando Fritz va a pie hacia mi bañera y yo salgo para acompañarlo a dar un paseo. Estamos solos y tranquilos, caminamos lentamente un rato, cuesta arriba, con los brazos entrelazados. Dejo ahora el crepúsculo, dejo a Fritz y a nuestro movimiento y empiezo a verbalizar un programa para el futuro. Él continúa avanzando, con su brazo aún firme y sin modificar el paso. Entonces sé que está presente. Permanece quieto. Prefiere no interrumpir su experiencia.

DESCUBRIMIENTO

Empezamos por permitir al paciente que descubra. Que descubra de nuevo, como guste, algunas partes de sí mismo y de su poder, que ahora le son ajenos y de los que no dispone. Ahora bien, la suposición básica de Gestalt es: "Aprender es descubrir." Cualquiera cosa que el terapeuta haga para intervenir, inmiscuirse o disminuir el proceso de que el paciente descubra por sí mismo, asegura que, hasta ese grado, no ocurrirá ninguna terapia. El descubrimiento es el centro mismo del proceso de crecimiento y la esencia de la psicoterapia. El cometido del terapeuta es facilitar, no enseñar; "estar con..."; no imponerse. Recurre a su imaginación para idear situaciones en las cuales el paciente puede explorar y descubrir por sí mismo nuevas dimensiones de experiencia.

Esto significa que el terapeuta es parte del fondo de la labor del paciente. El terapeuta actúa como el cata-

lizador que suministra una serie de situaciones. Continuamente se ocupa de la difícil labor de suministrar un lugar "nuevo", de moverse con el flujo y el cambio del paciente, para crear el fondo que facilita el continuo llegar a ser de esa persona. Si el terapeuta fracasa en esta labor de suministrar un lugar en el que el paciente encuentre un medio ambiente distinto del que ha conocido, y no puede evocar nuevas respuestas, no ocurre ningún descubrimiento, y el paciente sale tal como entró.

En su papel de fondo, o de catalizador, mientras el paciente trabaja, el terapeuta se ocupa en producir ideas, en hacer sugerencias y en crear situaciones existenciales que el paciente llenará. Esas ideas se derivan de las percepciones que tenga el terapeuta del paciente, de la percepción de sus propias respuestas, de su memoria y su imaginación, así como de su conocimiento de cómo el terapeuta debe trabajar. Al recurrir a estos medios, el terapeuta idea formas de facilitar y animar la exploración, por parte del paciente, de zonas y experiencias que le han estado vedadas desde mucho tiempo **atrás**.

Fritz distingue dos maneras básicas de trabajar: convertirse en facilitador y tomar parte activa en la labor del paciente. En este último caso, el terapeuta no es parte del fondo, sino más bien uno de dos actores principales. Entonces su papel se encuentra tan en el fondo como el del paciente mismo. Fritz señala que el terapeuta debe comprender y decidir si la labor terapéutica puede o no realizarse solamente con facilitar, o si además es necesario asumir un papel activo, junto con el paciente.

Entre los recuerdos conmovedores e inolvidables de haber trabajado con Fritz encuentro aquel en que Fritz desempeñó el papel de criado solícito, como complemen-

to, mis propios papeles de "snob" y de "dama". Al parecer, lo que convenía era una representación teatral extrema, para quitarme la venda de toda la vida, en relación con esos papeles. Indudablemente, al trabajar conmigo, Fritz debió ver y oír, intervenir con sus propios sentimientos y recurrir a su imaginación, pues sabe que en este caso no basta facilitar. Para que yo pueda ir más allá de este papel de "dama", tan persistente y tan sin darme cuenta de él, Fritz debió asumir un papel activo. Así lo hace. ¡Todo el mundo, en el Lago Cowichan, parece sorprendidísimo por la tan activa representación que hace Fritz del papel de criado solícito! Más que sentirme sumamente sorprendida, me siento anonadada, ansiosa, perdida, irritada, convencida durante algún tiempo de que alguno de los dos debe estar loco. Después que me olvido de todo esto y de que he aprendido lo que se siente al aproximarse uno a un callejón sin salida de grandes proporciones, Fritz me dice que todavía me falta mucho por recorrer y que puedo continuar mi viaje, haciéndome cargo de la administración de la tienda de comestibles de la nueva comunidad que se propone establecer. Me siento emocionada y durante mucho tiempo pienso con frecuencia en esa tienda de comestibles.

Creo que las ideas y las variaciones de Fritz respecto al principio del descubrimiento son, en muchos aspectos, singulares y que a veces se apartan de la práctica surgida del método tradicional de trabajar orientado en forma psicoanalítica. Permitir que el paciente descubra por sí mismo no es compatible con las interpretaciones que haga el terapeuta, o con que él mismo confíe de manera inexplicita en sus propias fantasías. Si presentamos al **paciente nuestras propias interpretaciones** obstruimos el descubrimiento en varias formas, cual-

quiera de las cuales puede impedir el proceso mismo que esperamos lograr. Con sus interpretaciones, el terapeuta reafirma al paciente lo que éste ya cree, es decir, que él es inferior al terapeuta, quien sabe más y el más poderoso. Con la forma intelectual de explicación, el terapeuta anima al paciente a permanecer dentro de su propia cabeza y propicia el funcionamiento de la ZIM, más bien que sentir la experiencia. Confirma de esa manera que él es el activo y el que hace las cosas y que el paciente es sólo un recipiente pasivo. Además, cuando interpreta, el terapeuta quita al paciente la oportunidad de descubrir, al "llegar allí primero". El terapeuta reclama para sí el descubrimiento, que entonces se transforma en un regalo que hace al paciente.

La "interpretación", en realidad, tiene que ver, no con el cliente, sino con el terapeuta. Éste presenta su propia fantasía, la califica de un hecho y la entrega (tal vez con orgullo) al cliente. Para evitar imponerse a otro ser humano, el terapeuta tiene sencillamente que estar consciente de sí mismo. Sabe muy bien cuándo está en contacto con sus propios sentimientos y cuándo fantasea. Su fantasía la produce él mismo, y tal vez sea, o no, de cierto interés intelectual para el cliente. La fantasía del terapeuta proporciona un instrumento indispensable para trabajar, de gran valor, siempre que esta creación no se confunda con el ser del paciente. El terapeuta Gestalt produce fantasía deliberadamente, con el propósito de idearle al cliente una escena. Suministramos un escenario y la utilería, a veces un personaje y un coro, en donde alguien más pueda representar los papeles que prefiera y donde pueda cambiarlos con esa parte de su existencia que proyecta hacia el mundo. A través de la fantasía del terapeuta surge un mundo en el que la "víctima" puede encontrar y después conver-

tirse en sus perseguidores, el "predicador" en sus feligreses, el evasor en sus acosadores. El cliente trabaja y descubre por medio de su experiencia, dentro de las escenas de su existencia.

Recurrimos a nuestra fantasía para cualquier esfuerzo que hagamos encaminado a facilitar. Una asoleada mañana, en el Lago Cowichan, Fritz presenta una escena. Desde el fondo de mi inminente partida, después de un mes en esa tierra de ensueño de la Isla de Vancouver, para ir a la zona de San Francisco durante unos cuantos días, me siento detenida. Ya no estoy completamente aquí y todavía no deseo salir hacia allá. Aquí, junto con unas cuantas personas, en la acogedora cabaña de Barry, a la orilla del lago, me siento fuera de contacto e ineficaz. Fritz me da una tienda. La veo inmediatamente, con claridad. Una gran tienda, con toda clase de cosas que ofrecer. Fritz pregunta qué está de venta en esta tienda y me dice que escoja algo. Voy hacia las bicicletas, vacilo un momento entre dos de ellas y prescindiendo de mi inmovilidad al ponerme en contacto con mi preferencia. En ese lugar de fantasía de Fritz, en compañía de él, me siento dispuesta a moverme de nuevo. Tomo la bicicleta azul. Y después, también tomo el aeroplano que me llevará a San Francisco.

Recuerdo de nuevo las palabras de Fritz, que decía con tanta convicción: "*Nunca* sabe uno más que la persona que se encuentra en el asiento incómodo." Lo que me pueda imaginar no es una fuente de información acerca de la experiencia interna del paciente. Creo que, implícitamente, en las enseñanzas de Fritz se encuentra una advertencia al terapeuta. Esa advertencia tiene que ver con la humildad respecto a nuestras propias fantasías, con la comprensión de las limitaciones de la utilidad de esas fantasías, y también con el entendi-

miento de su posible destructibilidad inherente. Desempeñar el papel de terapeuta incluye el compromiso de recurrir a la fantasía con cautela y discreción.*

ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

En el proceso de que se descubra a sí mismo, y como condición inseparable, pedimos al paciente continuamente que asuma la responsabilidad de sí mismo. Ya hemos preparado el escenario. La declaración del terapeuta respecto a la conducta —“Estaré contigo. Tú harás lo que encuentres necesario”— junto con el rechazo del papel de ayudante, deja al paciente al cuidado de sí mismo. El terapeuta establece algo consistente, por medio de lo cual acepta la responsabilidad de toda su propia conducta y rechaza cualquier responsabilidad que corresponda al paciente, lo cual es una forma de ser, respecto a otra persona, que transmite la expectación por medio de la experiencia —experiencia que el paciente revisa entonces y trata de convertirla en lo contrario. En todo esto, la variable crítica consiste en que el terapeuta reconoce cómo el paciente engaña, manipula y demanda, por su determinación de que el terapeuta desempeñe el papel de poderoso y le resuelva todo. Al llegar a este punto, el terapeuta tiene tres tareas que realizar inmediatamente: reconocer de qué manera el paciente trata de obtener apoyo de otros,

* Sartre se refiere a nuestro conocimiento del otro “(que es) un sistema conectado de experiencias fuera de alcance... Pero hasta el grado en que yo me esfuerce por determinar la naturaleza concreta de este sistema de representaciones... radicalmente trasciendo el campo de mi experiencia. Me ocupo de una serie de fenómenos que, en principio, nunca pueden ser accesibles a mi intuición y, en consecuencia, me excedo de los límites lícitos de mi conocimiento.”⁵

más bien que suministrarse su propio apoyo; evitar ser absorbido por el paciente y hacerse cargo de él; y saber lo que debe hacer con la conducta manipuladora del paciente.

En estas circunstancias, la declaración implícita del paciente suele ser más o menos la siguiente: "No puedo enfrentarme a esta y aquella situación, y tú sí puedes. 'Necesito' que tú me muestres el camino, para que yo pueda continuar con mi vida." Algunas veces esa vida no es gran cosa, sino más bien una existencia que incluye una sucesión de proposiciones hechas por el paciente a personas a quienes les gusta hacerse cargo de los asuntos ajenos. El terapeuta es aquí simplemente el último candidato a ese papel. Con buena suerte, "aquí termina la farsa".

Vemos en este caso otra desviación radical del formato y del procedimiento de la terapia tradicional, que con frecuencia nos habla de "las necesidades del paciente". El terapeuta da a entender, y parece creer, que el paciente "necesita", en el sentido de que "debe tener, para poder sobrevivir". Oigo pronunciar la frase de "las necesidades del paciente", al referirse a las demandas que el paciente hace a la gente de su mundo, entre ellas al terapeuta mismo, en busca de apoyo emocional. Fritz nos deja una importante aportación, al distinguir en forma inequívoca entre necesitar y desear. Con el objeto de hacer evidente y explícito al paciente su demanda implícita, encubierta como "no puedo enfrentarme, por lo que necesito . . .", se le debe preguntar: "¿Cómo lo necesitas?" Si está dispuesto a oírse a sí mismo y a explorar un poco más en este asunto de "necesitar", podrá descubrir que lo que quiere decir es que "desea". Entonces podrá comprender que emplea la palabra "necesitar" con la connotación de sobrevivir, en un

intento de controlar al terapeuta. El paciente debe descubrir, como condición fundamental para asumir la responsabilidad de sí mismo, cuándo su "necesidad" equivale a la evasión, por medio de una manipulación hecha a la medida. Nuestros cuerpos "necesitan" (agua, alimento, descanso, oxígeno, temperatura) para sobrevivir y nuestros seres emocionales "desean" de otros, y si es necesario, pueden existir, aunque los otros se nieguen a dar.

Continuando con las cuestiones fundamentales que figuran en el proceso del aprendizaje del paciente para llegar a ser cada vez más responsable de sí mismo, trabajamos con sus medios verbales de evasión y, concretamente, con los pronombres impersonales y los verbos empleados en la voz pasiva. Oímos primero que el paciente se despersonaliza, convirtiéndose en "ello" y a continuación se transforma en el recipiente pasivo de las vicisitudes de un mundo caprichoso. "Yo hice esto" se convierte en "sucedió". He visto que debo interrumpir repetidas veces a las personas, pidiéndoles que sean dueñas de sí mismas. No podemos trabajar con lo que ocurre en alguna otra parte y que le sucede a uno. Por lo tanto, les pido que transformen su actitud, desde "es un día de mucho trabajo" hasta "trabajo mucho", desde "se convierte en una conversación larga" hasta "hablo mucho", y así por el estilo. La otra treta verbal, demasiado socorrida, ocurre sustituyendo con "no puedo" en lugar de "no quiero". El paciente expresa y experimenta que no puede. *No puedo* decirte cómo me siento. *No puedo* levantarme por las mañanas. *No puedo* recordar. Mientras el terapeuta acepte esas declaraciones de incapacidad del paciente, tanto él como el paciente quedarán paralizados. Los primeros pasos para salir de esa situación se dan cuando el paciente em-

pieza a descubrir, y después a aceptar, que detrás de su desamparo se encuentra su falta de voluntad. Se le pide entonces que se escuche a sí mismo, convirtiéndose en la otra persona, que retroceda, que gesticule, que comparta sentimientos, que represente el papel opuesto, que haga lo que sea necesario, hasta que descubra su evasión y esté dispuesto, tanto con sus palabras y más allá del nivel verbal, a asumir la responsabilidad por cada fragmento de su conducta, por frustrante, "no intencional" o inaceptable que la encuentre.

LA SUCESIÓN DE EVASIÓN, ANSIEDAD Y PERCEPCIÓN

Tanto el descubrir, como el asumir la responsabilidad de nosotros mismos, depende de que estemos en contacto con lo que sucede fuera de nuestro intelecto. La percepción es nuestro medio de descubrirnos nosotros mismos y de descubrir nuestros mundos. El contacto con el flujo inmediato de uno mismo y con los sucesos que ocurren en torno nuestro suministra la única base posible para reconocer, aceptar y ser responsable de lo que somos y de lo que hacemos. En el reverso de la medalla, la percepción es el objeto de la evasión. Más explícitamente, la percepción definitiva que tratamos de eludir es la experiencia interna. Este es un punto decisivo y con consecuencias pragmáticas. El paciente cree generalmente que evita los acontecimientos (inclusive los humanos) en su medio ambiente. Cuando descubre que en realidad huye de sus sentimientos (imaginados), como reacción ante dichos acontecimientos, se encuentra ya en condiciones de arriesgarse a una nueva experiencia. Tal vez no pueda cambiar los acontecimientos externos. En cambio, sus sen-

timientos, si está dispuesto, pueden ser distintos. Entonces se le presenta la ocasión de prescindir de la fuga, de conocer y aceptar lo que existe y de descubrir que sus sentimientos son, por lo menos, soportables.

Para encaminarnos hacia la experiencia más amplia, debemos primero preguntar cómo está disminuyendo la conciencia. Puesto que la evasión consiste en reducir al mínimo la conciencia, con el objeto de impedir el contacto, y puesto que la ansiedad indica evasión, en la terapia nos interesa mucho observar la ansiedad y la evasión del paciente, y trabajar con ellas.

Sullivan fue el primero en señalar, en sus primeras obras sobre las funciones especiales de la ansiedad, que ésta es invariablemente interpersonal. Añádase que la ansiedad se relaciona con una experiencia interna que todavía no ocurre, más bien que con algo que la persona prevé y teme. Así pues, la fantasía está correlacionada con la ansiedad. El cliente debe enterarse, y comprender esto, en el nivel de la experiencia, para que pueda luchar con eficacia contra sus papeles de desamparo. La ansiedad nos mezcla invariablemente con las imaginaciones de desastre del paciente. Nos interesa el contenido de su fantasía cuando produce sentimientos de ansiedad; y nos interesa también la "expectativa catastrófica", cuya función Fritz estudia ampliamente. En este contexto, el cliente debe llegar a saber cuál es la distinción entre el temor (que probablemente suele decir que siente, aunque muy rara vez lo experimenta) y la ansiedad. Aunque las experiencias internas puedan parecer idénticas, los objetos del temor y de la ansiedad son diferentes; uno existe y el otro es imaginario. El temor ocurre cuando hay una amenaza externa observable y presente en el mundo de uno (un automóvil que avanza a gran velocidad ha-

cia nosotros, un incendio incontrolable); la ansiedad ocurre cuando producimos dentro de nuestros sentimientos semejantes al temor y no existe ningún peligro externo. Si pedimos al cliente que califique sus sentimientos de ansiedad, implícitamente le pedimos también que asuma la responsabilidad por su fantasía y por responder, o reaccionar, ante algo que no existe.

Me parece que lo importante es que trabajamos con la ansiedad, en dos niveles. Queremos hacer explícito y explorar el componente de la imaginación, el funcionamiento de la zona intermedia, que presenta una amenaza intolerable y que es la compañera constante de la ansiedad neurótica. Y queremos también trabajar, por medio de la percepción corporal, con los síntomas, esas sensaciones físicas extremas e incómodas que el paciente trata de evitar. Cuando está dispuesto a tolerar cierta incomodidad y a hacerse responsable por la producción de esos sentimientos, comienza a descubrir de qué manera se las arregla para sentirse incómodo. Permite entonces que su cuerpo sea lo que es y aprende, simplemente por la percepción, cómo deforma su ser interno dejando el camino abierto para que ocurra un cambio. En los casos de ansiedad significativa, que ha existido en forma continua durante mucho tiempo, se necesita una labor extensa con la fantasía y la percepción del cuerpo, todo lo cual está integrado a los problemas existenciales del paciente. Aun así, esa labor es larga y exigente, y demanda acometerla en una serie de formas diferentes.

Fritz se refiere a la ansiedad como nuestro impulso vital. Yo prefiero considerar la ansiedad como energía o excitación, experimentada en el extremo desagradable de un plano continuo que se extiende en ambas direcciones. Generalmente el paciente se dedica a evitar

los sentimientos desagradables de la ansiedad, y al hacer tal cosa prescinde también de una buena parte de su energía. Queremos suministrar un lugar en el que el paciente esté más y más dispuesto a experimentar lo desagradable, que en este caso es su ansiedad. Cuando se evade, lo traemos de vuelta y permanecemos con él. Una vez que empieza a tolerar su ansiedad y a permanecer en contacto con ella, ya no se opone, sino que fluye consigo mismo, de suerte que empieza a moverse de nuevo. Al decidir no quedar paralizado, aprende que no es incapaz. Sabe entonces que puede sobrevivir al dolor de la ansiedad y descubre el flujo de sí mismo. Siente el poder que llega al permitir ese flujo, esa característica inherente en él, que está en movimiento. La aparente paradoja se vuelve clara y ya no es paradójica: "Si me dejo llevar viene el flujo y el cambio. Si trato de controlarme o de cambiarme, otra parte de mí mismo resiste y quedo inmovilizado." Y, volviendo al punto original de que el paciente evita su ansiedad, recibe de esta manera un premio. Ha descubierto cómo puede, al permitir algo del dolor provocado por la ansiedad, pasar a otros sentimientos. No puede *evitar* pasar por lo que existe, pero se entera de algo muy bueno: puede pasar por ello.

Así pues, vigilamos los síntomas del intento del paciente por evadir algún aspecto de su situación. Las diversas formas de conducta observable que aparecen en este punto son variaciones de un solo tema: salir del aquí y del ahora. Oímos que el paciente cambia de voz y que se vuelve falso, que se encierra en su cabeza y que produce raudales de palabras. Observamos que muestra signos de agitación, que se coloca vendas, para no ver lo que es obvio, que se vuelve silencioso, quieto, retraído, que dice cosas que no vienen al caso, que

trata de absorbernos con preguntas, o con una nueva clase de síntomas. Queremos experimentar primero un poco, para descubrir si se pondrá en contacto con el fenómeno del que huye. Podemos facilitar que se oiga y se vea a sí mismo y que exprese su experiencia interior; podemos compartir nuestra propia reacción ante su conducta. ¿Oír y verá si su conducta se refleja? ¿Actuará o representará su evasión, en una situación determinada, o iniciará un diálogo, si se encuentra en una situación opuesta? ¿Permitirá que el sentimiento que ahora experimenta lo lleve a través del tiempo a otro lugar y a otro tiempo, para descubrir qué ocurría entonces? En el mejor de los casos, el paciente descubre entonces tres cosas. El hecho de su fuga; su método de evasión; y la naturaleza de esa experiencia interna que intenta bloquear, al evitar una parte de su mundo.

VACÍO

Hay otra clase de bloqueo de parte de nosotros, que experimentamos como vacío. Al trabajar con esta clase especial de vacío nos interesa uno de los conceptos de Fritz, que me parece inmensamente fácil: "El vacío estéril, que se convierte en el vacío fértil." Literalmente, la persona experimenta un hueco, o espacio de nada, dentro de su ser físico. Se siente afligida y carente de algo —menos que íntegra. Queremos hacer que el paciente emplee sus propios recursos para lograr que su vacío se vuelva sustancia.

Comenzamos, como siempre, donde estamos. Primero, preguntamos al paciente dónde es que se siente vacío, y cuando nos lo indica (generalmente señalando hacia el pecho o hacia el estómago), le decimos que penetre en su vacío. He encontrado, inicialmente, un

sentimiento de algo de asombro y de agrado, y las personas casi siempre cooperan gustosas. El paciente entra en su vacío. La dificultad aparece un poco después, cuando se niega a permanecer con el fenómeno desagradable de su vacuidad. Se le pide entonces que describa su experiencia, que exprese lo que oye y lo que ve (por lo general, pero no invariablemente, negrura y quietud, al principio), en dónde se mueve, cómo se siente, cualquier cosa que experimente y que pueda compartir. Llegamos entonces a un lugar conocido: el paciente lucha y trata por todos los medios posibles de evitar estar con lo que existe. Nosotros hacemos lo que podemos para impedir su evasión y para estar con él discretamente, cuando se muestra dispuesto a dejar que las cosas sucedan, que en este caso es permitir que exista su vacío.

Si el paciente está dispuesto, a la postre, a prescindir de sus intentos de control y a aceptar su viaje por su vacío, tal como ocurre, se sentirá que se mueve sin esfuerzo, y con el tiempo comenzará a descubrir. La negrura cederá a la luz y el vacío a un mundo viviente. Más y más el paciente ve toda una serie, a veces calidoscópica, de sus propias creaciones, todas ellas únicas y con frecuencia hermosas. Al ver, oír, tocar —todavía en su viaje por ese su vacío, que ahora hace fértil— empieza a responder emocionalmente a lo que percibe. Ha transformado su experiencia de sí mismo, de vacía y deprimida, vital, fluida, rica y gozosa.

Recuerdo a Fritz, cierta noche en el Lago Cowichan, cuando trabajaba con un hombre que empieza con voz entrecortada, muy encerrado en sí mismo y produciendo muy poco con lo que se pueda trabajar. Con todo, expone su sentimiento de vacío. Fritz pide que el paciente entre en su vacío, y Fritz está claramente con él.

La voz y el rostro de ese hombre cambian de repente, en forma completa. Comparte el entusiasmo y el gozo, escena tras escena de flores y bosques brillantes, todos frondosos y vívidos, y sus creaciones se suceden rápidamente, una tras otra. He descubierto que los pacientes que soportan la sensación inicial desagradable del vacío, hasta completar su viaje, ganan en forma sorprendente. Encuentran un camino corto. Se experimentan a sí mismos, transformados desde un desamparo lamentable hasta una vitalidad y un poder creador tan evidente que mucho se logra en un solo viaje breve. Además, se inclinan a arriesgar muchísimo más en el tiempo que sigue.

HÁBIL FRUSTRACIÓN

Volviendo por un momento al campo de la psicoterapia, que Fritz considera como el descubrimiento y la recuperación de algunas partes perdidas de la personalidad, o del ser, quiero exponer de nuevo las dos tareas básicas que figuran en la realización de este requisito indispensable de la psicoterapia. Queremos llenar los huecos, o el funcionamiento perdido en la personalidad, e identificar y trabajar con los papeles sociales destructivos, hasta que el paciente se da cuenta de su propia manipulación, prescinde de ella hasta cierto grado y se permite dirigirse y confiar primordialmente en él mismo. Acabamos de considerar una forma especialmente directa y eficaz de trabajar, de que disponemos cuando el paciente experimenta un vacío interno y permite que esa vacuidad salga hasta el primer plano. Ahora deseo mencionar otro camino, que en esta ocasión se refiere a la representación de un papel que obstruye el acceso del paciente a sí mismo. Fritz hace

una aportación valiosísima con su concepto del terapeuta que frustra al paciente. Presenta un caso convincente de la necesidad de una "hábil frustración" oportuna de los papeles manipuladores del paciente.

Como lo aprendí observando a Fritz (¡y también siendo su sujeto!) y a través de mi experiencia con otras personas, la "hábil frustración" es una estrategia que incluye desde los gestos más abortivos hasta un breve mensaje verbal airado, ante el retraimiento o evasión del paciente.

Lo imperativo es que esto se haga en el momento oportuno. Si detenemos al paciente aquí y allá, a lo largo de su camino, mientras pierde su tiempo o se evade, le impedimos totalmente que se refugie en viejos papeles, únicamente al acercarse a su callejón sin salida o atolladero, punto en el que sabe y comprende perfectamente lo que hace. El terapeuta ve y oye al paciente representar su papel favorito y bien desarrollado, en relación con mundos reales e imaginarios (es decir, representa su existencia). Espera el terapeuta darse cuenta de lo que el paciente siente, y permanecer indiferente ante el intento del paciente por engañarlo y hacerlo que entre en su juego, y también espera encontrar una forma de impedir que siga este juego interminable.

Vuelvo a Fritz. Con rostro inescrutable, Fritz aparta la vista tranquilamente. Fritz imita, ridiculiza y deforma la conducta del paciente. Fritz representa el papel opuesto; el papel que el paciente trata de obtener de otros, exagerado hasta lo absurdo. Fritz se encuentra invariablemente presente detrás del paciente, siempre presente en cualquier momento, para cortar el paso al siguiente movimiento del paciente. Con su voz y su rostro Fritz muestra desprecio y repugnancia. La voz

de Fritz es suave, con un toque sutil de burla; su voz carece de emoción y tiene la vista fija cuando le dice al paciente: "Ahora estás venenoso." Fritz se está quedando dormido. Fritz se muestra disgustado y su voz es dura. "Eres totalmente falso." Fritz se limita a observar, a esperar, y se niega a responder. Fritz es el maestro de la hábil frustración. Para el resto de nosotros tal vez no sea esto tan magistral, sino más bien un asunto pragmático. Servirá lo que dé buen resultado. Ideamos la conducta que esperamos que sirva para detener al paciente en esos momentos y que contribuya a una experiencia congruente y sostenida de que no existe manera de escapar. Entonces el paciente debe obrar, recurriendo a su propia creatividad, por su propia cuenta.

Pienso en Jenny, mi amiga y peregrina-trabajadora en la terapia durante algún tiempo, y cómo llegamos al punto en el que supe que yo debía impedir los papeles de desamparo que ella representaba. Retiré mi silla hacia otra dirección, me puse a leer un libro y le dije que me sentía cansada de todo esto y que en muchas formas no estaba dispuesta a escuchar. Jenny se había evadido en la terapia, principalmente por medio de la confluencia. Se había convertido en lo que yo soy. Cuando se vio detenida en la forma conocida de fingir desamparo y al aproximarse al momento de permitir que las cosas sucedieran, soñó que estaba en una vereda que conducía a mi casa, que caminaba un poco y que después se apartaba de esa vereda para tomar otro camino, diciendo: "Ese no es mi rumbo." Me dijo que ya sabía quién no era ella, y que había descubierto dentro de ella misma a "...mi amiga, que sabe lo que yo necesito y deseo".

Me parece muy dudoso que la mayoría de los pacientes prescindan de sus papeles de víctimas sin que

descubran en un nivel profundo de experiencia que con esa conducta no van a ninguna parte. Me pregunto cuántos de **nosotros, que estamos detenidos** en el nivel manipulador, daremos el salto desde nuestro proceder acostumbrado hasta encontrar nuestro propio camino, sin la experiencia de encontrarnos bloqueados de la ruta familiar y, por lo tanto, obligados a emplear nuestros propios recursos. En la terapia, sólo el terapeuta puede proporcionar la experiencia de "no tener ningún lugar a dónde ir". Esto ocurre cuando se ve uno bloqueado repetidas veces, aunque haga todas las cosas conocidas. Entonces, queda solo el terapeuta, con su silencio, de suerte que el paciente, en ese último momento de su soledad, debe descubrir que, después de todo, no está abandonado. Se tiene a sí mismo. Puede, si lo desea, encontrar un nuevo camino, que venga del fondo mismo de su **propio ser**.

VERBORREA, SERMÓN, PREGUNTAS

Al trabajar, como lo hacemos, en el mundo occidental del siglo XX, nos enfrentamos casi continuamente a una forma especial de evasión: el funcionamiento, en todas partes, de la ZIM. Para que pueda ocurrir algo en la terapia debemos encontrar diversas maneras de frustrar la corriente de pensamientos que fluyen del paciente y que éste convierte en palabras, el fenómeno de la verborrea general, que amenaza con oscurecer todo lo demás. Fritz advierte: "No te dejes seducir por el contenido", lo cual deja abierto el camino para responder al verdadero mensaje del paciente. En vez de perderse en el laberinto de los pensamientos del paciente, empleamos nuestros sentidos, para estar en contacto con lo que es obvio: con el tono de su voz,

el movimiento de su rostro, sus gestos o sus posturas, sus cambios de posición, su impasibilidad, su conducta, cualquiera que sea, que él produce con mayor claridad. Me viene a la mente una mujer que recuerda en voz alta un episodio desagradable, ocurrido mucho tiempo atrás, con su padre. Adoptando el diálogo, habla a su padre, llorosa, y da explicaciones. Al parecer sin darse cuenta de ello, mueve los hombros y sacude la cabeza continuamente, de un lado a otro. Respondo a los movimientos de su cabeza e instantáneamente ella dice a su padre, en tono triunfal: "¡Puedo decir no!" En el momento de contacto con sus sacudimientos de cabeza, la mujer descubre su mensaje de "no", que ha retenido hasta entonces, y descubre también su poder de decir esa palabra. Se siente fuerte y alegre. Con fundamento en mis propias memorias de hace mucho tiempo, creo que esa mujer, de haber seguido respondiendo a sus recuerdos y a las palabras que pronunció realmente ante su padre, habría quedado ansiosa y paralizada.

Nos ocuparemos ahora de las principales tretas de la verborrea para inducirnos a nosotros mismos e inducir a otros a que nos apartemos de lo que existe en el presente: en concreto, hablar acerca de . . . , el sermón y las preguntas. Se supone que estas formas verbales se prestan para la representación de los papeles de evasor, de superior y de inferior.

"Hablar acerca de . . ." es el fenómeno de referirse a un acontecimiento en contraposición a experimentarlo, es el funcionamiento de la ZIM en lugar de estar en contacto. Fritz distingue entre el "explicacionismo" (esa palabra suena a la acción misma) de hablar acerca de . . . y la verdadera "comprensión". La comprensión se obtiene únicamente experimentando el acontecimiento, lo que nos lleva al irrefutable conocimiento de ha-

ber estado allí. Sabemos la que es una rosa por haberla visto, haberla olido, haberla tocado. Cualquiera otra cosa es "acerca de" la rosa, y eso contribuye a nuestro acervo de pequeños conocimientos, pero no a nuestra comprensión de la rosa. Creo que únicamente durante un período considerable de incrementar la percepción, la mayoría de nosotros podemos diferenciar primero entre "hablar acerca de . . ." y la experiencia, y sólo entonces empezamos a permitir que cambie el equilibrio en nuestra vida cotidiana, prescindiendo una que otra vez de algo de verborrea, a cambio de estar en contacto y expresarnos. Hablar acerca de algo es un medio de buscar el control. Podemos "difundir", para evitar nuestros sentimientos y de esa manera tratar de controlar nuestro propio ser. Podemos derramar torrentes de palabras que no vengan al caso, tratando de controlar a la otra persona con nuestra andanada de pensamientos. Hablar acerca de algo suele tener el propósito de hipnotizar. Hipnotizamos con palabras, frecuentemente tratando de demostrar que tenemos razón. El papel de "fiscal" surge cuando enumeramos las pruebas y exponemos los fundamentos de nuestra causa contra la otra persona y en favor de nosotros mismos.

Sermón. Esa forma especial de verborrea, que es el sermón, equivale a representar el papel de individuo superior. "Permíteme que te diga cómo yo-tú debes ser, y cuál es la situación." Si decidimos no escuchar el contenido del sermón, presenciamos el fenómeno: el de la persona que evita enfrentarse a sus propios sentimientos, sabiéndolo todo, adoptando infinidad de reglas a las que puede recurrir, representando el papel de maestro. Evita estar con otros, cerrando los ojos y los oídos y permaneciendo encerrado en su propia zona intermedia. Más allá de sus palabras nos queda el fenóme-

no de estar encerrados, por medio de la información. El sermón responde al orgullo de la persona que lo pronuncia, no a su ser.

Vuelvo a las palabras de Fritz, en las que cita una vida dedicada "a actualizar el concepto de lo que uno debe ser, más bien que a actualizarse a uno mismo".⁹ Debe reconocerse, en la persona que representa el papel de individuo superior, que trata de ejercer control con sus propias reglas, al paciente que necesita, si ha de crecer, encontrar en la terapia un lugar en que comience a permitir la situación que debe controlar. Como un ejemplo de la forma de abandonar el control, Fritz nos ofrece al idiota de la aldea. Nos recuerda que el idiota de la aldea ya no tiene ningún "debe ser". Cuando vivimos juntos en el Lago Cowichan, Fritz nos pidió que representáramos frecuentemente el papel de idiota de aldea, todos a la vez. Lo hicimos así, y prevalecieron el movimiento y el sonido. Fue esa una forma de sentirnos aliviados y tranquilos, de dejar que las cosas ocurrieran, al verbalizar todos juntos el papel de individuo superior.

Preguntas. Fritz afirma que las preguntas constituyen una variedad singular de verborrea, reservada para un intento especial de absorbernos. Hace notar que las preguntas llevan un gancho. La seducción del que interroga parece estar dirigida al orgullo del que escucha, como si la persona inferior se dirigiera a la persona superior. Fritz dice: "Sólo los niños hacen preguntas." Oigo a alguien que hace preguntas a Fritz y veo que Fritz sencillamente no responde ni da ningún indicio de que ha escuchado las preguntas. Al escuchar las preguntas del paciente tenemos también una alternativa, consistente en pedirle que haga una declaración de su pregunta. Entonces se revela lo que se en-

cuentra detrás de esa pregunta y el paciente tiene la oportunidad de responderla él mismo. Se evita así el juego del individuo inferior que se dirige al individuo superior, y el paciente siente que es capaz de obtener por sí mismo lo que desea.

Otros dos aspectos de la verborrea en forma de preguntas son el juego de la racionalización del "porqué" y el "porque" y el juego del asesino indefenso. En el primer caso, la pregunta invita a la intelectualización. El que interroga demanda una "explicación"; el que contesta recurre a su cabeza, inventa una hipótesis y la presenta como justificación, excusa o racionalización. El juego del "porqué" y el "porque" se retira de la ZIM, para evitar lo que existe. Completamente en otra palestra, el vencedor se entrega a un juego diferente, con sus preguntas. Atrae a la otra persona por medio de su súplica, envuelta entre preguntas, para que responda con ideas o información, y después emplea la respuesta que haya recibido para ridiculizar a la persona, para rebajarla, para demostrar que es incompetente. Reconocemos en esta maniobra una de las tretas favoritas de la conducta venenosa.

PUNTOS DE PARALIZACIÓN Y EL ATOLLADERO

Volvemos al momento, en el transcurso de la terapia, cuando debemos encontrar diversas maneras de frustrar al cliente. Si tenemos éxito en nuestros esfuerzos por bloquearlo, por evitar que se refugie en sus papeles acostumbrados, experimentará que no tiene a dónde ir, que está detenido, o paralizado. Hemos estado tratando de llegar a este atolladero, o callejón sin salida, el lugar en que el cliente experimenta que no puede proseguir. Fritz se propone explicar por medio

de la palabra "atolladero" la experiencia del cliente cuando no encuentra ya apoyo de una fuente ajena a él y cuando todavía no ha descubierto cómo confiar en sí mismo. En ese momento, puesto que no recuerda haber tenido una experiencia contraria, el cliente cree que verdaderamente carece de los recursos internos necesarios para obtener lo que le hace falta. Con el objeto de conservar su condición de impotencia y de dependencia, está resuelto, en forma absoluta, a creer que no existen nuevos caminos y que indudablemente carece de todo poder propio y nuevo, que está a su disposición.

El cliente se esfuerza enormemente para que su dilema quede sin ser resuelto, especialmente haciéndose inaccesible, por medio de la fatiga, la confusión, sintiéndose perdido y produciendo toda clase de ansiedad. Así pues, especialmente en este momento, el terapeuta debe suministrar un lugar especial. Ante todo queremos animar a la persona a que deje que ocurran las cosas y a permitir sentirse paralizada, con inclusión de todos los sentimientos dolorosos que eso significa. Queremos descubrir más y más acerca de cómo se inmoviliza. Si ocurre esa profundización de su experiencia, el cliente está más en contacto consigo mismo, permite más sufrimiento, se aproxima más al punto en que prescindirá de controlarse.

En forma particular, en ese momento deseamos bajar explícitamente con esa variable del atolladero: la fantasía. En el fenómeno de quedar paralizado figura el responder a la propia fantasía. El paciente cree que no puede hacer lo que le es necesario en esta situación, como una función de imaginarse que no puede, y a continuación fija lo que se imagina, como si fuese un hecho inmutable. Además, afianza su ya bien protegida

posición con amenazas de catástrofe, que se lanza a sí mismo si trata de seguir otro camino. Articula una racionalización que proyecta los orígenes de sus fantasías de desastre hacia el mundo exterior: "Me despedirán de mi empleo"; "Mis hijos sufrirán"; "La gente no querrá tener tratos conmigo." Cualesquiera que sean las palabras y el contenido de las ideas, la amenaza inmovilizadora, destilada hasta su esencia misma, presenta una cuestión de supervivencia. El paciente se imagina que, en una forma u otra, no funcionará bien ni se sentirá tranquilo, a menos que continúe exactamente como en el pasado. "Por lo menos, en esta forma puedo ir tirando." De arriesgarse hacia lo desconocido, no puede imaginarse un futuro cómodo o atractivo, y ni siquiera puede ver que le es posible continuar existiendo. Morirá. Nuestra tarea consiste en facilitar el descubrimiento del paciente de que opera sobre la base de algo que ha creado en su imaginación, algo que ha inventado con el propósito de asegurarse de que no cambiará de posición al colocarse firmemente fuera de su propio ser. Su insensatez no estriba en sus fantasías o en sus papeles falsos, ni en sus manipulaciones, sino en que no puede distinguir entre lo que se imagina y lo que realmente existe en el mundo. "La demencia consiste en que tomamos la fantasía como realidad." ⁷

Fritz parece citar, como el medio de recuperación, esa condición única: reconoce el atolladero como obra de la fantasía. La consecuencia no sigue invariablemente. No todos quieren salir del núcleo de su problema neurótico. Después de que hemos recorrido todo el camino que señala el mapa de la terapia, llenando los niveles precedentes de la neurosis, nos enfrentamos al atolladero más importante. Salir de ese atolladero, o prescindir del nivel de las manipulaciones, no necesariamente, según mi ex-

perencia, trae el reconocimiento del papel de la fantasía propia. No encuentro que al darse cuenta el paciente de cómo se ha estancado, es decir, al tener una percepción completa de su atolladero como un enjambre ficticio que él ha confundido con la realidad, lo lleve necesariamente a abandonar su existencia restringida y a proseguir su camino hasta confiar en sí mismo, para así poder dirigir su propia vida. Para mí, todo el problema de sobreponerse al atolladero sigue siendo en gran parte enigmático. Parece que, después de todo el tiempo dedicado a estar con el paciente, de todo el trabajo y toda la lucha que da por resultado una nueva percepción y nuevas maneras de ser, algunas personas sencillamente desean, y otras no, hacer el cambio fundamental para llegar a tener confianza en ellas mismas. Algunos pacientes abandonan su fantasía y hacen a un lado el control de ellos mismos, poniendo su confianza en afirmar lo que realmente son y en resolver sus problemas con sus propios recursos. Prescinden de funcionar movidos por la ansiedad y en forma negativa, para seguir sus propios imperativos. Otros, en cambio, aunque comprenden perfectamente que lo que pierden equivale a una buena parte de su potencial de vida auténtica, prefieren continuar haciendo caso omiso de su propia sabiduría inherente, y pagar el precio de soportar las limitaciones de sus mundos privados e imaginarios.

Entre personas razonablemente sanas e inteligentes, con problemas neuróticos, quizá aquellas menos dispuestas a arriesgarse a lo que parece ser todo en ese momento, o sea a sobreponerse a sus atolladeros, son aquellas que más quedan atrapadas en una lucha a un nivel profundo para obtener lo que quieren y rechazar lo que no quieren. Pienso en la calidad de la experiencia que

Ronald Laing⁸ ha llamado "inseguridad ontológica", o sea la confianza mínima en uno mismo de poder salir adelante y la confianza en otros para que estén de su lado, o bien, para que se muestren, por lo menos, neutrales. Asegurarse la validación y un pequeño grado de nutrimento, y prevenirse contra los sucesos abrumadores imaginados, si no de la intromisión aniquiladora, se convierte entonces en el propósito de la vida. En muchas situaciones, independientemente de lo que parezca por fuera respecto a cualquier otra cosa que esté ocurriendo, la energía del paciente entra en un intercambio con otros, intercambio que atrae y repele, con el objeto de conservar el margen necesario imaginado de seguridad. En el caso de estas personas que dedican gran parte de su existencia a observar medidas de seguridad, es necesario trabajar mucho en la terapia durante un período muy prolongado. Creo que, en esas personas, la ansiedad que ocurre inevitablemente en el punto del atolladero, presenta un peligro especial en el campo de la experiencia, ya que lo que se les demanda es que soporten la amenaza misma que están decididas a evitar, día tras día.

Tengo en mente a algunas personas que han salido de una lucha semejante, que han trabajado muy bien conmigo en terapia durante mucho tiempo, y que "saben" en su interior y en algunos niveles más lejanos, que sus amenazas son imaginarias. Esas personas han asumido riesgos y cambiado su vida de manera impresionante al encontrar un camino nuevo y en gran parte positivo, pero que ahora se acercan a su mayor atolladero.

Recuerdo a Juana, que dejó la terapia hace cerca de un año, antes de enfrentarse a su atolladero, sintiéndose firme y gozando de su vida. Ahora vuelve, di-

ciendo en el lenguaje más conmovedor que sea posible: "El núcleo de mi personalidad no se curó."

También recuerdo a José, que con mayor frecuencia abandona el papel de extravagante que ha representado toda su vida, y quien, imaginándose algunas veces que tal vez vaya a desaparecer, y sintiéndose "frenético" por dentro, desconcierta al demandar una atención que en realidad no necesita. José trabaja con su problema de poner en blanco su mente, una que otra vez, cuando alguien lo está mirando, con el objeto de que a su mente "no se la apropien". Se ha arriesgado a experimentar muchos atolladeros menores a lo largo de su camino, de manera que ha llegado a conocer la intimidad y los sentimientos constantes de éxito.

Asimismo, recuerdo a Beatriz, cuyo papel de víctima y manipuladora me habla refiriéndose a su "confiada" persona: "Yo soy todo lo que ella ha conocido. Me he manejado sola desde el primer año de escuela. Sé lo que le conviene a ella, y no me agrada la gente que pretende ser atenta y cordial. Algunas veces le permito que ella tenga buenos sentimientos, y ella se siente como si estuviera en la gloria, cuando las personas son amables. Pero entonces le digo que esas personas no son sinceras. Con el tiempo, se aprovecharán de ella. Tú no me conoces a mí tan bien como me conoce ella. Soy todo lo que ella tiene." Beatriz ha logrado mucho profesionalmente, y su adelanto en autenticidad y en asumir riesgos le proporciona una realización propia cada vez más grande. Al igual que Juana y José es una trabajadora valerosa y recurre a toda su fuerza al enfrentarse a su atolladero, al enfrentarse a abandonar "todo lo que yo he conocido".

MANERAS DE SEGUIR ADELANTE

Hay algunas cosas que podemos hacer entre el grupo de aquellos que estén bien dispuestos, cosas que tal vez aumente el porcentaje de personas que se sobrepongan a su atolladero. El propósito de estos procedimientos es facilitar que el paciente acepte su situación y sus sentimientos en un momento determinado; que empiece a moverse de nuevo con su flujo natural, y que asuma más y más responsabilidad de sí mismo, como condición previa y correlacionada con el descubrimiento de que realmente es él quien arregla su propia existencia.

Primero hay que tener la seguridad de que el paciente *verdaderamente* está paralizado, antes de adoptar medidas facilitadoras. Es muy necesario no precipitarse a ayudar en el adelanto cuando el paciente se mueve por sí mismo, cuando produce, cuando recurre a la conciencia de sí mismo, o de su mundo, cuando explora, cuando hace exactamente lo que esperamos que haga. De vez en vez y con cierta frecuencia me sorprende y me admira lo poco que algunas personas necesitan de mí. Algunos pacientes trabajan con rapidez, profundamente, pasan por la mayoría de las partes de su terapia, con una participación activa muy pequeña de mi parte. Parecen estar con ellos mismos y conmigo fácilmente, fluyendo desde el ahora hacia la siguiente etapa de su trabajo. Con esas personas intervengo la mayoría de las veces únicamente cuando veo que llevan puestas las vendas que ellas mismas se han colocado. Oigo a Fritz que nos dice que reconozcamos qué es lo que que el paciente está dispuesto a hacer por sí mismo. Fritz repite una y otra vez: "No empujes al río; el río fluye por sí mismo." También recuerdo a Fritz que

espera —que espera que la otra parsona produzca alguna conducta que pueda aprovecharse, que produzca por su propia cuenta. La suposición básica del terapeuta Gestalt es que no puede hacer otra cosa que estar disponible. Lo demás es entrometerse.

Llegamos al momento en que el paciente ha hecho todo lo que sabe hacer, cuando desea proseguir y se siente paralizado. (Me parece que vale la pena hacer hincapié en el componente “desea proseguir”. Sin la división, que incluye el lado que ha recibido energía, así como el lado que ha quedado inmovilizado, no tenemos ninguna conducta con la que trabajar.) Por el momento, hagamos a un lado cualesquiera consideraciones que se refieran concretamente a divisiones, polaridades y proyección y examinemos primero los procedimientos de que dispone el terapeuta como facilitador, cuando el paciente se siente detenido y en conflicto.

Me gusta comenzar descubriendo solamente dónde está el paciente. Cuando él describe su callejón sin salida y expresa cómo se siente paralizado en ese momento, debe pedírsele que asuma la responsabilidad por inmovilizarse y por querer permanecer en donde se encuentra, es decir, por crear los sentimientos que expresa. Con frecuencia, en este punto el paciente también responde como su ser opuesto o activo, exponiendo objeciones a estar paralizado, y entonces es posible que se produzca un diálogo entre las polaridades. Otra posibilidad para lograr que se inicie algún movimiento consiste en que el paciente cambie entre la situación presente y sus lugares de fantasía. Se le pide entonces que exprese lo que oye y lo que ve, y que a continuación cierre los ojos y se retire dentro de sí mismo, o en el campo de su fantasía. Si sus concepciones se agu-

dizan y surgen sentimientos, al experimentar el paciente alternativamente los dos lugares de contacto, conviene introducir de nuevo algún aspecto de su punto de paralización. Me parece ahora que eso es algo semejante a no querer demandar demasiado de nuestra suerte. Sólo unos minutos antes el paciente se enfrentaba a su atolladero y nada hacía. Ahora, se mueve un poco. He visto que si selecciona de la escena total de su punto de atolladero únicamente un sólo aspecto, por lo general el paciente aceptará ese fragmento y continuará moviéndose, con lo que comienza a involucrarse de nuevo en su existencia. Por ejemplo, si el paciente está detenido por su falta de voluntad en hacer caso omiso de alguna parte del pasado, y de que se siente solitario y perdido al empezar a moverse, no debe introducirse el aspecto crítico —la persona que se ha ido— sino alguna condición conexas de su existencia, tal como su hogar, desierto por las noches. Algunas veces el paciente responderá con sentimiento al ver su anterior existencia tan conocida (el lugar en que se encuentra paralizado) imaginada en la silla no ocupada que está frente a él. Una alternativa es un diálogo con su existencia; otra es crear modificaciones de su existencia, que él pueda entonces experimentar. Algunas veces, el paciente que resiste tenazmente a su propio dilema existencial, se muestra dispuesto a involucrarse en una situación de fantasía que nosotros podemos idear, como paralelo de la del propio paciente.

Aunque se encuentra detenido, el paciente rara vez queda subyugado hasta el grado de no producir ninguna conducta observable. ¿Qué dice su cuerpo? Descubrase qué está haciendo por muy abortivo o controlado que sea. Pídasele que exagere su movimiento limitado, del cual quizá no se dé cuenta. En esta forma em-

pieza a estar en contacto con algo de conducta enérgica, y a ocuparse de ella. La exageración deliberada acompaña y robustece a lo que ya ocurre, aumentando así la fuerza del flujo espontáneo contra la constricción.

Cuando el paciente parece estar poniendo en tensión un músculo, debe sugerírsele que continúe haciendo lo que ya ha hecho, contrayéndolo aun más, hasta que ya no pueda, y entonces, que lo afloje. Algunas veces es necesario que el paciente repita varias veces esta sucesión de poner en tensión y aflojar el músculo, antes que permita la participación de otras partes de su cuerpo y al fin logre una expresión autónoma del cuerpo y de la emoción. Mientras él trabaja, debe hacerse notar su respiración. Explórese cómo emplea su respiración para inmovilizarse, permitiéndose únicamente movimientos leves, que limiten mucho la cantidad de aire que aspira. Si no respiramos, nos acupamos de que no ocurra gran cosa.

Póngase atención en cualquier asunto inconcluso que el paciente revele. ¿Se detiene a sí mismo, introduciendo repetidas veces algo con lo cual se niega después a permanecer? ¿Percibe que se mantiene en torno de una situación a la cual no puede enfrentarse, ni abandonar, sino que la arrastra, para distraerse y forcejear? Cuando el paciente parece hallarse detenido por sentimientos negativos no expresados contra alguien, procúrese que haga uso de la sucesión de resentimiento, empleada por Fritz. Pídasele que exprese a la otra persona, primero sus resentimientos y, después, sus demandas. A continuación, se le pide que asuma la responsabilidad por lo que espera. Este procedimiento es una forma de comenzar donde el paciente se encuentre frecuentemente (inmovilizado por su propio resentimiento y re-

presentando en silencio el juego de la culpabilidad), y de adelantar por medio de auténticos mensajes abiertos de lo que desea y de lo que espera. Pasa desde la situación de intentar obtener de otros lo que desea por medio de resentimiento, hasta la expresión de sí mismo, tal como es y hasta su voluntad de encontrar él solo un camino que lo conduzca a su propia rehabilitación. Y ahora que acepta implícitamente tal cosa, en relación con otra, al pedir claramente lo que desea, el paciente hace todo lo que puede. Ha "terminado". La otra persona tal vez dé, o tal vez niegue, y el paciente quizá se quede donde está, o prosiga. Con o sin la otra persona, encuentra un camino. El resentimiento se aleja hacia el fondo, Gestalt se completa y el paciente queda en disposición de que surja una nueva parte de él mismo.

En esta etapa puede presentarse un nuevo obstáculo. El paciente encuentra otra forma de detenerse. El peso se retira del objeto original del resentimiento y cae sobre alguna otra persona, o alguna otra cosa. Una vez más, quedamos inmovilizados y el fenómeno de la conducta se transforma en que el paciente se apega a su *statu quo*. Primero, debemos trabajar por medio del juego corriente de la culpabilidad, yendo hacia la persona o la cosa que el paciente introduzca como el impedimento. Cuando ha llegado al punto en que sabe y reconoce que se las ha arreglado para permanecer donde se encuentra, deseamos estar de nuevo, tan profunda y plenamente como sea posible, en el lugar del atolladero. Probablemente el paciente tiene todavía algo que descubrir respecto a lo que gana por permanecer en el mismo lugar.

Quiero hacer un resumen de una reciente sesión de trabajo con Susana que proporciona un ejemplo de

autotortura y de permanecer paralizada. Durante diez años se ha apegado a una seudorrelación con Jaime. Ocurre muy poco. Está casi emocionalmente muerta, fuera de contacto con su disgusto y con su sexo. Encuentra apenas la nutrición suficiente para sobrevivir emocionalmente, estando con su amigo. Ese arreglo ocupa su tiempo y su energía y le asegura no estar en verdadero contacto con gran parte del resto del mundo.

En la terapia, la paciente descubre que relativamente poco de su ser está involucrado en cualquier clase de vida. Al apegarse a esa única relación, controla también el resto de su vida. Su amigo continúa representando sus papeles favoritos de persona superior —demanda mucho y da poco—. La paciente protesta contra tal crueldad, con palabras y con lágrimas, pero continúa apegada y sufriendo.

Finalmente, un buen día, la paciente abandona temporalmente su juego de depresión, siente cierta fuerza y deseo de "hacer algo". Se da cuenta de que no siente ira contra su amigo, aunque continúan los golpes psíquicos.

Colocamos la ira no existente de la paciente en la silla vacía, y ella empieza un diálogo. Al ocupar esa silla, para convertirse en su propia ira, su voz cambia, volviéndose baja, monótona y sin timbre. Se hunde ligeramente en la silla. Le digo que deje que su cuerpo se hunda tanto como quiera. Baja la cabeza, adelanta los hombros, se desliza hacia abajo en la silla y dice: "Siento que me estoy convirtiendo en nada." Después de un breve rato, pido a la paciente que se cambie a la otra silla y que haga uso de sus ojos y de sus oídos. La paciente dice entonces a la "Susana airada": "Oigo y veo que te estás haciendo la muerta." Ve su evasión hacia la insensibilidad, para conservar lo que tiene con

su amigo y ve también que emplea a su amigo para permanecer muerta. Fácilmente se transporta al pasado y hacia diez años de sentirse muerta.

Al viajar de regreso por todos esos años acumulados, su voz se vuelve más fuerte, más alta, y empieza a tener un timbre de enojo. Puesto que Susana parece haber recuperado parte de su ira y está dispuesta a expresarla, me propongo que use su nueva integración y su mayor poder para explorar lo que está dispuesta a hacer en su existencia —con su amigo. Pone a Jaime en la silla vacía e inmediatamente empieza de nuevo a retirarse hacia la insensibilidad. “Estaré viva y enojada dentro de mí misma, sólo muerta y deprimida contigo.”

Al llegar a este punto, arreglo una situación en la que Susana pueda fácilmente experimentarse a sí misma, en cualquiera de los dos papeles que ha introducido: la Susana algo disgustada o la Susana deprimida y desamparada. Muy cerca tenemos otra silla, para su amigo, que puede ser introducido cuando ella desee estar con él, ya sea como la víctima amortecida y sufriente, o como su propio ser activo. Durante el resto de la sesión, Susana pasa de su papel de estar en contacto a su papel de no estar en contacto, y al cambiar de sillas se entera con cuánta rapidez y con cuánta frecuencia va de un lado a otro, y experimenta la manera como emplea su cuerpo para cambiar de papeles y para lograr cierta integración. En ambos papeles se mezcla con Jaime y descubre que, cuando estando con él se conduce como si estuviera muerta, ahora está dispuesta a veces a pasar de su depresión a un sentimiento de tristeza y de enojo. Entonces hace un descubrimiento importante: su ser activo, sensible, se retira cuando obtiene poder y de esa manera opera, confabulado con su papel de desamparo, para que siga apegada a Jaime. Al llegar a este pun-

to, la paciente no encuentra su lugar en ninguna de las dos sillas. "Estoy en medio." Le pido que se siente en medio de sus dos papeles. En ese lugar, dice a su amigo: "Quiero retirarme de ti y no estoy todavía dispuesta a permitir que te vayas. Por ahora quiero seguir torturándome." Asume la responsabilidad por inmovilizarse y deprimirse y sabe ya mucho acerca de cómo se las arregla para seguir representando su papel de persona inferior. En ese momento sabe ya con absoluta certeza que no estará en ninguna otra parte, salvo en la que ya se encuentra. Únicamente desde esta posición, en que percibe la situación en que se halla, tiene grandes posibilidades de continuar.

Volvamos a los recursos concretos de que disponemos para enfrentarnos a la situación del cliente que se siente dividido e inmovilizado. Viajemos hacia atrás, por el tiempo. Cuando el paciente experimenta algún sentimiento y también no parece ir a ninguna parte, conviene pedirle que permita que sus sentimientos lo retrotraigan a través del tiempo, para ver a dónde va. Con frecuencia el paciente se encontrará sin ninguna dificultad en una situación de tiempo atrás, que también es la escena de su existencia, y en la que su papel y sus sentimientos son idénticos a los que ahora obstruyen su vida. En el contexto recién descubierto de mucho tiempo atrás, quizá el paciente esté más dispuesto a experimentarse a sí mismo y a trabajar. Al recorrer hacia atrás, por el tiempo, el camino abierto por la emoción, se propicia un viaje vigoroso y productivo. Recuerdo a un joven cuya existencia había sido una serie de movimientos, un cambiar incesante de apartamentos, empleos y gente. Cierta día tuvo la buena suerte (¿buen sentido?) de ponerse sandalias en lugar de zapatos para venir a mi consultorio con el objeto de

que yo pudiera ver que en ocasiones meneaba y retorció los dedos de los pies. Por estar casi fuera de contacto con su cuerpo, nada sabía acerca del movimiento de los dedos de sus pies, y mucho menos de su mensaje. Cuando se convirtió en los dedos de sus pies, ese mensaje resultó ser este "quiero correr", y el paciente sintió una ansiedad muy pronunciada. Ese sentimiento de ansiedad lo transportó a través del tiempo directamente hacia el campo de juego, cuando cursaba el tercer año de primaria, y en el que se hallaba solo, en la orilla, viendo a los otros muchachos jugar béisbol. Torcía entonces los dedos de los pies.

El paciente se paraliza en relación con su existencia, o con algún aspecto de la misma. No se mueve con sus sentimientos, para poder ser parte de su propia situación. Entonces conviene hacerle ver su situación existencial fuera de sí mismo, en la silla vacía, a la que le expresará cualquier cosa que perciba de sentimiento.* Algunas veces, cuando ocurren opciones de diversas situaciones, me agrada traer varias sillas, imaginando cada alternativa en una silla distinta. El paciente puede dejar sencillamente que ocurran sus diversas alternativas, involucrarse en una de ellas, o explorar su conflicto estando con su situación disponible o convirtiéndose en esas situaciones, una tras otra. También son útiles, algunas veces, varias sillas vacías, para los diversos papeles del paciente. Si se encuentra detenido en un papel, los demás están claramente disponibles. A veces el paciente se sentirá dispuesto a involucrarse

* Posteriormente consideraremos, con cierta extensión, el empleo de la silla desocupada, en relación con el trabajo de terapia concerniente a las polaridades. Ahora me ocupo solamente de una posibilidad, un tanto especializada, que se refiere a que el paciente se siente paralizado en uno de los papeles que desempeña.

en otra parte de sí mismo, cuando no quiere hacer cosa alguna con otra persona. Ayuda tener "conspicuamente" presentes estos otros papeles. No recuerdo que Fritz haya empleado sillas como vehículos para transponer los puntos de paralización, exactamente en esta forma. Esa posibilidad se me ocurrió a mí un día y parece que me ha proporcionado una nueva manera de ayudar. En algunas ocasiones, las personas que vienen a mi consultorio, a intervalos de una semana, tienen sillas especiales que ellas mismas designan para la representación de sus diversos papeles. Parece que emplean esos lugares como correlativos emocionales, especialmente si se sienten detenidos en la representación de un papel que conocen muy bien. Sé algo acerca de dónde se encuentran dentro de sí mismas, cuando veo dónde se sientan.

Conviene dejar volar la fantasía al hacer las elecciones. Cuando el paciente se inmoviliza al torturarse con las alternativas y no está dispuesto a ponerse en contacto con lo que prefiere, conviene sugerirle que haga un viaje en su fantasía, en el que separe y exprese una preferencia. Si el paciente se niega a hacer a un lado un suceso ya terminado, para poder seguir adelante, debe ofrecérsele una escena de fantasía con muchas posibilidades, de las cuales puede hacer una selección. Si encuentra contacto y se mueve en otro lugar, tal vez retrotraiga ese movimiento a su situación presente.

Cuando el paciente se pierde, torturándose a sí mismo, y muestra muy poco contacto con su mundo, sugiérasele que haga a alguien más de lo que se está haciendo a sí mismo. Primero, después de determinar lo que se está haciendo a sí mismo, es preciso ir con el fenómeno, no contra el fenómeno, reforzando su con-

ducta propia. A continuación, cuando ha continuado maltratándose un poco él mismo y se da cuenta de lo que está haciendo, se le pide que haga lo mismo a otra persona, ya sea en la realidad o en la fantasía, empleando para ello la silla vacía. Si hace que le duela la cabeza, désele una píldora, para que imagine que es la cabeza de alguien más (preferiblemente el objeto de su enojo no expresado) y que trate esa cabeza como está tratando a la suya propia. Fritz solía hacer que las personas empujaran diversas partes del cuerpo de él. "Hazme eso a mí", lo oía yo decir. Si el paciente se maltrata a sí mismo, desempeñando el papel de su propio demonio, hágase que atormente a alguien más, o a varias personas. Pronto empezará a sentirse más cómodo, más fuerte, más capaz de moverse —y con frecuencia hasta se sentirá contento. Especialmente las personas que prefieren los papeles de víctima y de buenazo pueden enterarse de aquello que no sospechaban acerca de ellos mismos.

Trabájese con lo opuesto. Pídase al paciente que represente lo opuesto de la experiencia interna que sienta y de la que no quiere separarse. Si siente que está en un escenario y que se avergüenza, pídale que ponga toda su energía en sus ojos y que desempeñe el papel del auditorio. Si se siente abandonado y solitario, pídale que rechace a los demás. Algunas veces —tal vez con frecuencia— las personas se muestran renuentes a pretender deliberadamente ser lo que no sienten. Otras veces lo hacen, si se les anima a ello: "solamente fingen". Nada se pierde si continúan indispuestas a hacerlo y permanecen paralizadas. En ocasiones las probabilidades de éxito parecen ser buenas si se opta por explorar el procedimiento de lo opuesto.

Hay otra posibilidad a la que puede recurrirse, en

mi opinión, con discreción y en forma moderada: dar al paciente una frase, u oración, que indique lo que parece él insinuar, o que se acerque a expresar espontáneamente. ¿Cómo se siente el paciente al hacer esa declaración? ¿Encuentra que es verdadera o falsa? ¿La adaptará, o la convertirá en suya? Recuerdo un paciente que informa que le duele y le punza la cabeza, en tanto que su cuerpo, desde el cuello hasta abajo, está quieto, inerte, esperando. Le pido que entable un diálogo entre su cabeza y su cuerpo y al expresar su cabeza "dolor" y "punzadas" yo suministro las palabras "energía" y "movimiento". El paciente oye esas palabras y las emplea para su propio uso, con lo que se lanza a explorar, poniendo toda su energía en su cabeza, con el objeto de controlar su cuerpo. En algunas ocasiones suministro a las personas frases enteras. Sin embargo, la cautela que consideramos anteriormente en lo que respecta a emplear nuestra propia fantasía y nuestra propia interpretación, me parece la indicada antes de pedirle a un paciente que se apropie una declaración de él mismo.

Al aproximarse el paciente a su callejón sin salida y encontrar nuevos sentimientos, a veces tumultuosos, y que parecen estar más allá de su control, robustece su viejo y conocido papel de víctima y siente que renace su desamparo. De esa manera, cuando vemos a alguien que se acerca mucho a prescindir de su vieja costumbre manipuladora, de repente el esfuerzo que hace para frustrarse a sí mismo reaparece con vigor, el mundo se ve lleno de tigres otra vez y la lucha se intensifica. En este punto el paciente puede ayudarse a sí mismo, aumentando la frecuencia de sus sesiones de trabajo, los cuales espero que sean más de una vez por semana. No es fácil trasponer el atolladero, y por lo

menos podemos dejar disponible un lugar especial en este punto, según lo desee el paciente.

DIVISIONES Y POLARIDADES

Llegamos ahora al tema del trabajo con las divisiones y las polaridades, que Fritz considera como central. Mientras el cliente experimente únicamente los extremos de cualquier continuo, carece de centro, de toda experiencia de un ser que da y toma bajo sus propias condiciones. Una mujer de edad madura que se siente cansada de un trabajo que no desea y que tiene que lidiar con niños se encuentra dividida entre polos opuestos: "Luchó conmigo misma para seguir adelante por cien direcciones diversas, y después lo pienso y nada hago." La persona superior y la inferior están en guerra y el resultado es un empate. La lucha se repite sin resolverse. Gran parte de las energías de esa mujer se gastan en la lucha por el control de algunas partes de su ser, y muy pocas en permitirle a su ser orgánico e intuitivo que la dirija hacia donde desea.

En este caso la labor del terapeuta consiste en facilitar la integración y la reconciliación de partes opuestas de la personalidad. Nuestro procedimiento incluye el diálogo, como medio de lograr que dos de las maneras de ser del cliente entren en contacto. Se encuentran aisladas cada una de ellas, librando su propia batalla solitaria para obtener el control de la personalidad. El diálogo entre los papeles que presentan las polaridades abre el camino al proceso de la mediación. La lucha por el control cede el campo a la comunicación, y se hace posible por lo menos cierto aflojamiento, por medio del consentimiento. Escuchar es el sendero hacia la integración de diferencias que parecen

exclusivas. Fritz señala: "Escuchar, comprender, quedar abierto, son la misma cosa." Al reconocer las polaridades del cliente, y a continuación suministrar el diálogo que puede hacer que salgan estos dos papeles hostiles, creamos un lugar donde el cliente se muestra más dispuesto a abandonar su lucha por el control y, al menos por un momento, una que otra vez, a dedicar cierta energía a escuchar y a oír. La división puede ocurrir entre el cliente y otra persona de su mundo a quien él selecciona para que desempeñe el papel complementario, o bien puede ocurrir la división dentro de sí mismo. En cualquiera de los dos casos, el procedimiento terapéutico es el mismo.

Primero, el terapeuta debe encontrar la polaridad. Con el fin de darse cuenta de cómo el cliente se divide, el terapeuta se permite quedar abierto al impacto de la conducta del cliente. Desde luego, esto significa que se resiste a que se le induzca a la verborrea y al contenido, de suerte que su energía queda disponible para que sus ojos y sus oídos perciban el fenómeno básico que el paciente revela. Los extremos paralizantes de la conducta que deseamos extraer son observables en la actitud del paciente en el momento de la terapia. El paciente representa, generalmente sin darse cuenta de ello al principio, un papel y después el otro. Cuando veo a alguien ocupado en crear uno de sus papeles, busco en mi memoria otros papeles, algunos de ellos opuestos, que figuran en su repertorio, y traigo a colación otras representaciones pasadas, que me parecen pertinentes, para introducir al paciente a sus polaridades.

Vuelvo a una mujer en el taller de grupo, que quiere hablar acerca de las injusticias de que es víctima por parte de su familia. Invoca todas sus medidas de pro-

tección, algunas de ellas copiadas, pero de toda suerte, los miembros de su familia encuentran la forma de acabar con ella. En este preciso momento y en este salón, más allá de su verborrea, la mujer representa sus papeles de vencedora y de derrotada. Trata de rebajarlos, al demostrar que no hay solución, ni por medio de la terapia, ni por ningún otro medio. Esa mujer nos trae su papel de víctima indefensa, así como su papel totalmente opuesto, el de "ahora-te-tengo-derribado", el papel en que logra la victoria al demandar lo imposible. Este último papel, que es la variable crítica, tiene que ser sacado de la red enmarañada que lo cubre, o sea la verborrea, la pose de inocencia y la treta del indefenso que se limita a relatar su patética historia.

Los opuestos polares y universales que aparecen en forma de innumerables papeles específicos, han sido calificados por Fritz como "persona superior o "el de arriba" y "persona inferior" o "el de abajo", poco más o menos "deberismo" y "nopudismo": "tú debes", "yo no puedo". Los papeles de persona superior se distinguen por lo directo que son. La persona superior: controla, abrumba, sermonea, intimida, amenaza, sabe todo, e impone sus propias reglas a los demás. Emplea palabras. Aparece con frecuencia como padre, predicador, maestro, enfermera de la Cruz Roja, funcionario ejecutivo. Por otra parte, la persona inferior trata de controlar indirectamente, por medio de la pasividad. Sabotea, olvida, llega tarde y no puede evitarlo, se esfuerza mucho y fracasa, aplaza todo, se confunde y no se compromete. A la persona inferior nunca se le encuentra; no se pone de pie para hacer sentir su presencia. Se especializa en el desamparo y en la evasión y aparece en caracterizaciones como las de "pobre de mí", la víctima, el niño, el "estúpido", la virgen, el inválido, el

mártir. Cuando se juntan la persona superior y la inferior, tenemos el dueto tan socorrido de amo frustrado y esclavo saboteador.

Los papeles de persona superior y de persona inferior se idean para obtener control. El objeto es la manipulación de uno mismo y de los demás. Preparamos complicadas producciones teatrales ficticias, con el propósito de lograr lo que deseamos y evitar lo que no deseamos. El resultado es el mismo, en cualquiera de las dos formas, por medio del enfoque hacia el deberismo o la retirada hacia el nopudismo. Nadie obtiene nada auténtico. Toda comunicación se obstruye y lo único que queda es la lucha por el control. Superficialmente, los papeles de persona superior parecen ser más vigorosos; en la realidad, dominan los papeles de persona inferior. La persona inferior sencillamente se evade, dejando frustrada a la persona superior. Lo obvio, o fenómeno que aparece en el primer plano en la lucha entre superior e inferior, es una "locura de control" según la expresión de Fritz, que inevitablemente da por resultado que el que pretende controlar se sienta completamente controlado.

Encuéntrese la polaridad. Vuelvo al ayer. José sueña acerca de su agotamiento, se siente demasiado cansado para moverse y, de repente, sobre él, de pie, está su opuesto —el Groucho Marx de energía inagotable, que ríe y baila. Allá en el Lago Cowichan, el individuo amable, el caballero que cumple con todas sus obligaciones, descubre con Fritz su polaridad, al representar el papel de frustrador. Y ahora vemos cara a cara al caballero sombrío que esperábamos y al saboteador que ríe. Veo a Jaime cuando informa acerca de su sueño. Muestra muy poca vitalidad y su voz tiene un timbre muerto. Entonces nos permite saber que dentro de su

amortiguamiento se siente como un tonto, y Fritz capta la polaridad, el cadáver y el tonto.

Después de haber arreglado la polaridad, arréglese un diálogo, pidiendo al paciente que se imagine que ve y oye en la silla desocupada cualquier papel que ahora proyecte. Puesto que comenzamos desde donde estamos, hágase que el paciente represente primero el papel que experimenta en ese momento. Durante el diálogo, la labor del terapeuta consiste principalmente en facilitar el contacto, lo cual, traducido pragmáticamente, significa trabajar oyendo. Si en sus papeles separados el paciente está dispuesto a oír, vemos que sus sentimientos comienzan a cambiar y que su división disminuye. Se siente "junto".

Lo más frecuente es que las personas comiencen a expresarse con enojo en el desempeño de uno de sus papeles, en relación con el papel opuesto. Toman la otra silla y entonces responden. Eso me recuerda al marido y a la mujer que desde hace mucho tiempo dejaron de escucharse mutuamente. El cliente se convierte en cada uno de estos dos personajes al "hablar contra" el otro. Superficialmente, parece atender a mi solicitud, que es la de "expresarle esto", pero el verdadero fenómeno es la evasión. En cada papel conserva su aislamiento del otro, al evitar responder a lo que se ha expresado en la silla opuesta, al reiterar su propia representación. Entonces intervengo, facilitando que el cliente reconozca que no está dispuesto a oír. "¿Estás oyendo lo que él dice?" Cuando comprende experimentalmente la posibilidad de representar un papel y también oír al otro, el cliente comienza a responder con verdadera comunicación. Avanza rápidamente hacia una mayor integración. Y por lo general, desde este punto de su diálogo en adelante hago muy poco más que reforzar

su creciente poder. Esto suele consistir en que repita nuevamente y con más vigor la afirmación espontánea de sí mismo que acaba de aparecer.

Creo que resulta difícil subrayar lo suficiente la importancia de esforzarse hacia la integración de opuestos fragmentados y hostiles, tanto como se experimenta dentro de la personalidad cuanto entre dos personas. Algunos prefieren representar casi exclusivamente el papel de persona superior, o el de persona inferior, por lo que para ellos el opuesto se experimenta continuamente como existente en otras personas. En ambos casos el proyectar sólo un papel, ya sea el de superior o de inferior, y el de representar uno mismo los dos papeles, tiene validez el concepto de Fritz del hueco en la personalidad. En este caso de las polaridades, tenemos el hueco crítico; no hay centro. La persona no tiene manera alguna de experimentarse a sí misma como involucrada vitalmente en el mundo que la rodea.

Descúbrase en dónde el paciente experimenta su poder. Tengo en mente a Lorenzo, quien se siente poderoso como persona superior. Desempeña el papel de intelectual y después cambia para representar el de calavera. Nunca se las arregla cabalmente para terminar los estudios que necesita hacer si quiere obtener el grado académico de maestro; deja de proseguir con cualquier cosa que haya emprendido. Por una parte, debe trabajar y estudiar continuamente; por la otra, debe disponer de un año de vacaciones para navegar en velero, hacer grandes excursiones a pie y tallar madera. Inicia su diálogo con un intercambio hostil de palabras. *El intelectual* (con voz fuerte y postura gallarda): "Quiero *todo* el tiempo. Voy a tomar seis materias. Habrá tiempo para ganarme la vida y estudiar." *El calavera*: "Estoy cansado de ti. Quiero un año de vacaciones. Tú

nada me darás." *El intelectual*: "Tienes razón. Yo lo quiero todo." Como persona superior, experimenta cierto poder y su voz se vuelve animada y fuerte. Ofrece alguna vitalidad y acceso a sí mismo. El poder que siente ahora como superior lo puede emplear en otra situación. Puede ser una situación creada para colocarlo en lugar en el que las condiciones de su existencia normalmente lo dejan desamparado. Así tenemos la ocasión de impartir a una zona difícil una chispa de vida traída por la persona superior.

La división entre derecha e izquierda es particularmente importante. Los sueños, en especial, revelan el conflicto experimentado entre nuestro lado derecho y nuestro lado izquierdo, en forma sorprendentemente clara y accesible. El lado izquierdo representa percepción y sentimiento; el lado derecho representa acción, fuerza, salir adelante. Fritz señala que, en condiciones esquizofrénicas, falta una de estas dos formas de estar en relación con el mundo. El paciente recurre cada vez más al sentimiento y ha dejado de hacer y de salir adelante, o bien se precipita a una acción no apoyada por la percepción. La reconciliación de la derecha y la izquierda lleva al logro de la relación y de un equilibrio entre hacer y sentir. No hace mucho tiempo tuve el placer de observar como David, un adolescente, restauró su equilibrio. Trabajó con su división "debo-no puedo" y cuando se volvió persona superior era un demonio que se movía y ridiculizaba lo que hacía. Aparece la persona inferior, sufriendo, hundida en la inmovilidad. Entonces David se descubre con un grito de triunfo que como persona superior se mueve mucho y casi nada siente, y que en el papel opuesto no experimenta ningún movimiento, pero sí un sentimiento abrumador. "¡Lo que falta y necesito es algo de ambas cosas!" De esta ma-

nera encuentra su propia receta y se dispone a lograr su equilibrio.

Vuelvo a las luchas entre izquierda y derecha al recordar a otro hombre preocupado por sus problemas sexuales. Característicamente, se acerca a una mujer con una lentitud agonizante. Por medio del continuo de la percepción, entra en contacto con la sorprendente divergencia de izquierda y derecha, "como si tuviese una línea por en medio". Su lado izquierdo fluye con sentimiento; su lado derecho se niega a moverse. Su diálogo refleja, al principio, antagonismo y sospecha entre su lado que se mueve y su lado que se retrae, y entonces comienzan a ocurrir intercambios de dar y de oír. Su lado derecho cede, y el hombre experimenta su cuerpo más ceñido. Los mensajes fluyen fácilmente desde un lado de su ser al otro lado, y por último su ser integrado crea una fantasía sexual conmovedora y deliciosa. El hombre ha logrado la integración en ese momento. Permite una nueva integración corpórea, que puede llevar de aquí, si lo desea, a su objeto verdadero: una mujer real.

Encontramos que nuestro poder se renueva al lograr cierta integración de los opuestos, ya sea que comencemos con una división experimentada dentro de nosotros mismos o con una de nuestras polaridades proyectada hacia el mundo. A medida que dos de nuestros papeles que representan extremos de mensajes divergentes comienzan al oírse el uno al otro, experimentamos nuestra fuerza plenamente. Con una integración más cabal entre las dos posiciones, experimentamos nuestro ser, o nuestro centro. Podemos conducirnos entre otra gente directamente y por nuestra propia cuenta y descubrimos que nuestros papeles manipuladores no son tan necesarios. Sabemos lo que podemos hacer

y lo que no tenemos que hacer. El problema estaba en que preferimos conservar nuestras divisiones, dando el poder casi exclusivamente a un aspecto de nuestro ser. La energía fluye a las partes de nosotros con las que nos identificamos. En el actual mundo occidental, queremos a cualquier precio poseer y dar poder a nuestro intelecto. En cualquier papel opuesto tendemos a sentirnos relativamente incapaces y, con frecuencia, los mandatos de nuestro intelecto se encuentran sin duda en oposición a los anhelos de nuestros sentimientos de la vida. De ahí el llamado de Fritz para que lleguemos a conocer algo de nuestra propia fuerza al lograr la integración de nuestros niveles más profundos de percepción sensorial. "Pierde tu mente y vuelve a tus sentidos."

La reconciliación de los opuestos suele incluir el perdón y dejarse llevar. Esto me trae a Ana, quien ha trabajado en terapia durante muchos meses y que parece hallarse detenida. Se retrotrae una y otra vez para volver a ser lo que fue cuando tenía ocho años y su madre la advirtió: "Cuida a tu hermanita y a tu padre, y nunca, nunca, vayas a vivir con María"; a continuación la madre salió a matarse. Ana desempeña su papel de niña abandonada y el papel de su madre. Trabaja con su papel de niña en relación con su ser adulto, experimentando pena, rabia, compasión y frustración. "Comprende" su existencia como la de una niña abandonada y sin amparo y como madre prematura que existe únicamente para cuidar a otros. Experimenta lo útil que le es ahora, en términos de evasión, continuar existiendo "como si" la niña todavía viviese. Cuando comienza a encontrar su propio camino por medio de la reconciliación de sus papeles de niña y de madre, descubre una nueva confianza en su propio ser. Sintién-

dose centrada, dentro de ella misma, es lo suficientemente fuerte para perdonar a su madre, para desentenderse del apego que suministra la base de su existencia ficticia, y para dejar que las cosas sucedan; para dejarse llevar; para ovidarse de sus padres muertos.

Surge una consideración final, de una forma crítica de división en el problema fundamental de la discrepancia entre cómo el paciente parece estar y cómo afirma que está. En el fondo mismo de la terapia nos hallamos ante el problema de falta de congruencia entre el aspecto exterior, o público, del paciente y su aspecto inferior, o privado. Nos ocupamos, no de problemas de apariencia y de ser, sino más bien de dos sucesiones concurrentes e inconfundibles de sucesos, relacionados entre sí. Me parece que la incongruencia clásica, o la aparente falta de consistencia que observamos en una situación de terapia, ocurre cuando el paciente informa que se siente agitado y presenta un aspecto de completa insensibilidad, como si estuviese muerto. Experimenta toda clase de excitación, de ansiedad, de dolor no deseado; vamos y oímos la quietud que impone a su caos. Lo "obvio" del fenómeno observable con nuestra percepción es sólo la mitad de la imagen. De esta manera, el fenómeno verdadero y aquel del que debemos ocuparnos en este caso, no aparece en el aspecto insensible del cliente, sino más bien en su falta de congruencia. Nuestra labor se encuentra aquí en el problema de una división que oscurece una de las dos realidades, más bien que en el problema creado por una conducta observable.

Donald Laing subraya este punto con claridad y fuerza en el contexto de sus estudios sobre la conducta esquizofrénica. Al referirse a la dicotomía de los sucesos interiores, o privados, y los sucesos exteriores,

o públicos, hace hincapié en que en el primer caso el sujeto puede o no darse cuenta de la dicotomía, en tanto que el observador no lo percibe; en el segundo caso, el observador lo percibe y el sujeto puede o no percibirlo. El punto que señala Laing es que nunca podemos entrar directamente en contacto con la experiencia interna de otro ser humano.¹⁰ El paciente es la autoridad y la única fuente de nuestra información acerca de la consciencia que tenga de sí mismo. Laing se refiere al verdadero ser y al ser falso; define el ser falso como los aspectos de nuestro ser que están disponibles para ser observados y que no corresponden a nuestra experiencia interna, en tanto que el verdadero ser está guardado y oculto. Afirma que lo decisivo es la *relación* entre los dos seres y que la psicoterapia, para que pueda tener éxito, debe ocuparse de la relación entre la persona pública, observable, y la persona interior, oculta.¹¹ Fritz proporciona la metodología y los medios para satisfacer la condición imperativa de Laing. Una de las labores más importantes del terapeuta consiste en descubrir la división especial entre la consciencia que tenga el cliente de su cuerpo y sus emociones, su mundo interno, y su experiencia del papel característico que desempeña en su existencia el "ser falso" del que habla Laing. Entonces, por medio del diálogo, el cliente puede determinar por sí mismo lo que parece ser inconsciente, pero que en realidad no lo es (que las dos formas de ser realmente se apoyan entre sí); y que aquello que contradice puede ser reconciliado.

PROYECCIONES

Entre las más brillantes anotaciones que hace Fritz es la de trabajar con proyecciones. Volvamos un mo-

mento a algunas de sus afirmaciones acerca del tema y a la premisa básica de la terapia Gestalt. La mayoría de nosotros tiene huecos, o partes faltantes de nuestro ser. Los aspectos perdidos de nosotros mismos los experimentamos como incapacidades y los revelamos por la evasión y los experimentamos como si, en cierta forma, estuviesen fuera de nosotros y, generalmente, en otras personas. Al haber prescindido de algunas partes de nosotros mismos al proyectarlas hacia el mundo, nos hemos separado de nuestro poder. De acuerdo con estas declaraciones teóricas, la conjetura básica del terapeuta Gestalt es que la mayor parte de ese potencial perdido es recuperable trabajando con proyecciones.

La labor del terapeuta en este campo incluye varios aspectos. En primer lugar, debemos reconocer las proyecciones del paciente y para ello tenemos dos indicadores importantes. La ansiedad y la evasión que nos dicen qué falta en su personalidad y las fantasías del paciente acerca de los poderes del terapeuta, presentadas por lo general en forma de demandas y que revelan las funciones que él se imagina que ocurren únicamente fuera de sí mismo y, por lo tanto, más allá de la posibilidad de que él las suministre. En relación con las expresiones y aseveraciones de sí mismo, que el paciente evita, me interesa determinar el nivel en el cual el paciente se ha detenido. ¿Se muestra renuente a revelar lo que siente, de suerte que ha perdido contacto con sus medios de expresión, o ha prescindido de su experiencia sensorial? Si ni siquiera no permite la consciencia de los diversos aspectos de su vida emocional, el problema cambia radicalmente y se encuentra en una de esas situaciones donde el paciente se cierra en sí mismo, haciendo nuestra labor más difícil.

Habiéndonos enterado de cómo el paciente se ex-

perimenta a sí mismo como incompleto o incapaz, al notar lo que está ocurriendo cuando comienza a evadirse y al oír lo que busca en nosotros, así como al escuchar lo que él dice de su ser interior, podemos iniciar la labor de inducirlo a que reasuma algunos aspectos de sí mismo que ha abandonado. Logramos eso pidiendo al paciente que se convierta en su proyección. Le damos una situación, o un diálogo preparado, para que incluya el papel de la persona que él percibe poseedora de la parte, o de la función suya, que ha perdido. Entonces se le pide que desempeñe su parte. Usualmente, al principio el paciente protesta, evadiéndose o tratando de demostrar que no puede hacerlo. Se le está pidiendo que se arriesgue hacia lo desconocido, por lo que se siente ansioso. Debe animársele a que explore algunas posibilidades. Si está dispuesto a representar el nuevo papel, descubre que puede convertirse en lo que ha proyectado, que puede experimentar de nuevo lo que le ha sido ajeno, que puede poseer otra vez la capacidad natural que él mismo se ha negado. La función faltante ocurre entonces dentro de él. ¡Puede hacerlo! Una vez que ha recuperado, tomándola del mundo, su propia capacidad de sentir, percibir o actuar, empieza a experimentar el poder recién nacido de su ser ensanchado. Inmediatamente debe ofrecérsele la oportunidad de que ensaye y agrande su capacidad, su sensación y el poder que ha recuperado, con él mismo, con el grupo, o con la serie de personas en la silla no ocupada. Désele la ocasión que quiera de experimentar y de nutrir esa parte nueva de él. Encuentro una gran satisfacción en estos momentos de observar a alguien que descubre lo que puede hacer, y de compartir su alegría, cuando afirma su personalidad.

Convirtamos en lo que pedimos a alguien que nos

dé. Recuerdo a Fritz trabajando con José, quien ha prescindido de su capacidad de aprobar. La parte faltante de José se manifiesta claramente cuando se vuelve hacia Fritz para que éste le diga que se encuentra bien. Primero, Fritz refuerza la petición que hace José a alguien más, de que lo apruebe. Después, Fritz hace que José se encuentre a sí mismo, que desempeñe el papel de solicitante de aprobación, pidiéndole que se dirija a cada una de las personas del grupo para que exprese su aprobación de él. Pienso en Sara, quien ayer se ocultaba y no estaba dispuesta a revelar que era la hija de un padre rico. No puede ser vista. Ha prescindido de su exhibicionismo. Le pido que se deje ver, y que se deje ver en el papel de la señora de los diamantes. Después, hago que pida a cada miembro del grupo que la vea, mientras ella demuestra su extraordinaria musicalidad, que es su don más grande. En la continuación de la labor en el caso de Sara habrá un diálogo en que figure su propio papel preferido, de la evasora que oculta, que rara vez inicia algo y que siente poco, y la parte de ella misma de la que ha prescindido, la de exhibicionista, a quien le agrada ser vista por otros.

Quiero hacer un resumen de una sesión de trabajo que tuve recientemente con un matrimonio joven, en la que figura la proyección. Juan comienza, declarando que ha estado evitando a Mariana. Informa que la siguió quitando y descubrió entonces que estaba enojado. En contacto con su enojo percibió a Mariana como infantil, débil, pegada a él "como si fuese un tapón que me habían puesto, como entra un tapón en un chorro de agua". Después, Juan añade meditativamente: "Viviendo de mí", y se calla. Se está recordando a sí mismo cuando era niño. "Esta descripción me corresponde", nos dice.

Se induce a Juan a que vea en la silla vacía una imagen indefensa y apegada. Ve entonces al Juan de doce años, con aspecto decaído, inmóvil, digno de lástima. Se le pide que inicie un diálogo con el desamparado niño de doce años. Al desempeñar el papel de desamparo, Juan comienza primero a sentirse confuso. Me pide confirme y apruebe lo que está sucediendo. No respondo a esa petición. Entonces empieza a asumir una posición de decaimiento, quedando quieto, con excepción de las manos, que mueve ligeramente. Entonces le pido que se convierta en sus manos, y convertido en sus manos descubre que se está tranquilizando. Empieza entonces a insistirle al Juan de la otra silla que no puede permanecer en la forma como está y que no desea desempeñar el papel de desamparado. Al pedirle que se ponga en contacto con lo que siente en ese momento, responde que se siente ansioso e incómodo. Una vez más trata de que yo lo anime, y a continuación se vuelve, sin saber qué hacer, hacia el Juan de la otra silla, y sin decir nada, baja la vista. Se encuentra paralizado, en medio de su desamparo y confusión. Le pido que ocupe la otra silla y que oiga y vea al Juan que acaba de representar. Ve, empieza a reír y dice al Juan adulto y desamparado: "¡Tú lo estás haciendo!" Le pregunto si cree en las palabras del Juan adulto, de que no desea ser débil y apegado. El paciente responde que no cree en esas palabras y añade: "Ésa es sólo una más de sus maneras de ser". Le pido a Juan que se vuelva hacia su esposa y que le diga: "Realmente, deseo algunas veces desempeñar el papel de débil y desamparado." Hace esa declaración a su esposa y acepta aún más su responsabilidad, elaborando sus representaciones de desamparo.

En el curso de su terapia hasta ese punto, John ha visto que su mujer lo desapruera. Le ha pedido a ella su

aprobación, así como ha pedido la mía. Entonces pido a Juan que se escuche a sí mismo, dándonos a su esposa y a mí su desaprobación y su aprobación. Reconoce que fantasea respecto a que lo aprobemos o lo desaprobemos. Le pido que vea a su mujer y la desapruebe, que me desapruebe a mí y que imagine a otras personas con las que está involucrado en la silla desocupada, y que desapruebe a las mismas. A continuación, le pido que repita este procedimiento, pero en esta ocasión aprobándonos a cada uno de nosotros, sucesivamente. Fácilmente se transforma en estas partes proyectadas de sí mismo.

Volviéndome a Mariana le pregunto si tenía algo que expresar. Inmediatamente se enoja con Juan, pero permanece con ese enojo sólo momentáneamente antes de echarse hacia atrás, por medio de la intelectualización. Con un poco más de trabajo prosigue emocionalmente retraída, deseando "apostrofar" a su marido. Al ver que se evade y que está paralizada, le pido que exponga su resentimiento hacia Juan. Mariana dice, con cierto sentimiento: "Te resiento y me disgustas mucho cuando eres así. Divagas, desdeñas, te muestras taciturno e incapaz demasiado tiempo." Entonces le pido a Mariana que exponga sus demandas a Juan. Ella contesta: "Quiero que seas Tu propia fuente de motivación. No quiero que estés apegado a mí y quiero que suministres la parte que te corresponde del dinero." Pido entonces a Mariana que asuma la responsabilidad de sus propias expectativas y de la realización de las mismas. Mariana dice entonces a Juan: "Quiero vivir con un hombre que se movilice y que se motive a sí mismo."

Mariana y Juan expresan que se sienten aliviados y mas abiertos el uno hacia el otro. Ahora, ella asume la responsabilidad por sus fantasías acerca de cómo su marido "debe ser". El se ocupa de sus proyecciones res-

pecto a su desamparo y a su deseo de aprobación, y se transforma más en sí mismo.

LA VOZ

Durante los meses que pasamos en el Lago Cowichan, Fritz compartió en muchas formas su convicción de que para trabajar con éxito debemos aprender a oír. “Un psicoterapeuta puede trabajar sin ojos, pero no sin oídos.” “Pon tu energía en tus oídos si quieres saber lo que ocurre.” “Tengo una ventaja sobre ti: oigo más.” “Las palabras sólo mienten y persuaden; el mensaje es el medio.” “La voz es todo.” A través de estas palabras oigo su voz, lenta y firme, que se eleva, desciende y fluye.

Fritz afirma que: la voz es la transmisora del mensaje neurótico, a menos que trabajemos con el tono de la voz como el perpetrador de la derrota, no se logrará el propósito de la psicoterapia. Jung, para describir la representación de un papel, o la colocación de una máscara en el rostro, usa la palabra “persona”, que se deriva del latín “per”, que significa “a través de” y “sona”, que quiere decir “sonido”. El papel que desempeñamos para perpetuar nuestra existencia se presenta primordialmente a través del sonido. Creamos sonidos caracterológicos distinguibles y los usamos como nuestros instrumentos de manipulación, como intentos para obtener algo de la otra persona y como intentos de rechazarla. Fritz repite: “Si la voz es falsa, toda la personalidad es falsa.”

Inmediatamente después de conocer a un cliente éste nos ofrece muchísima información acerca de quién pretende ser, y cómo se imagina que es su mundo. Si oímos en forma casi continua un mensaje sonoro que

es de llanto, de súplica, de seducción, de intimidación, de prédica, sospechamos que el cliente ha prescindido mucho de sí mismo, y entonces quizá nos quede muy poco con qué poder trabajar. Pero lo que sí nos queda es el fenómeno que aparece en primer plano y que esa persona crea, fenómeno que constituye nuestro principal instrumento de trabajo: su voz. Contamos con el instrumento y con el exponente de su neurosis. Si no utilizamos este instrumento, el cliente permanece atrapado en la representación de sus papeles. Continúa clamando al mundo con el sonido que lo oscurece y lo frustra, y el mundo le responde de la misma manera.

Fritz subraya esto, especialmente en relación con el cliente que se hace el muerto. "Si la voz del paciente está muerta, el paciente está emocionalmente muerto." Independientemente de lo que diga o de la forma como se imagine que está actuando en la situación terapéutica, mientras la voz del paciente carezca de vida, el cliente no está **vitalmente** presente y nada produce de sí mismo. Si el terapeuta se deja sorprender y responde al contenido de las palabras haciendo caso omiso del mensaje del sonido, niega al paciente acceso a su principal obstrucción. Debemos suponer que tal vez llegue a nosotros en gran parte ajeno al mensaje que transmite a otros, mensaje que dice que no está vitalmente vivo y presente.

Oigase al cliente. Permítasele decir, por medio de la calidad de su tono, cuál es su mensaje y cuál su demanda. ¿Suplica, aplaude, titubea, susurra, insiste, proclama, amortigua, devora, divierte, ridiculiza, invoca, amenaza, clama, pide disculpas, ruega, empuja, conspira? ¿Qué es lo que *hace* con el tono de su voz? Además, oigase su ritmo, su inflexión, su vacilación, su tartamudeo, su flujo. Oigase el sonido de su voz cuando

se enfrenta a la frustración. Al aparecer un obstáculo es probable que el cliente represente su forma particular de desamparo, su propia variedad de víctima de las circunstancias, no propiciada por él mismo. El terapeuta tiene buenas probabilidades de escuchar el llamado que hace el paciente más allá de sus palabras, cuando dice al mundo, por medio de sonidos, quién pretende ser él. Fritz ha escrito algunos versos elocuentes, en los que expone algunas "relaciones firmes" con los pacientes.¹² Léanse esos versos, informan y divierten.

Cuando se hacen a un lado las palabras y su contenido de ideas para oír el tono del cliente y lo interpretamos como su mensaje, podemos empezar a trabajar directamente con su personalidad ficticia y con su persona. Entonces, el papel del terapeuta consiste en facilitarle al cliente dos procesos: que se oiga a sí mismo y que descubra cómo emplea sus sonidos. Pídasele que se oiga a sí mismo. ¿Qué oye que hace el mismo? Pídasele que pronuncie palabras ininteligibles, más bien que palabras ordinarias, con el objeto de que llegue a percibir la esencia de su tono. Cerrando nuestros ojos y experimentándonos como vendados contribuimos a dar energía a nuestros oídos. Entonces, hasta los sonidos muy conocidos adquieren frescura y claridad. Si el cliente tiene dificultad en oírse a sí mismo indúzcasele a que primero esté con él mismo, permitiendo la percepción de su cuerpo y de sus emociones, y que después vuelva a escuchar. Al experimentar el flujo de nosotros mismos damos energía a nuestra percepción. Cuando el cliente está dispuesto a escuchar sus propios sonidos, ya puede comenzar a trabajar con su voz, como medio principal de producir una caracterización. Pídasele que se convierta en su voz. Posiblemente empiece describiendo, más bien que siendo. Entonces se le pone delante

una situación en la cual pueda experimentarse a sí mismo como lo ha descrito. Identifíquese el papel que su voz crea. Improvícese un drama de situaciones, para que él represente su papel con otros. Permítasele que a veces haga su papel empleando únicamente sonidos, en lugar de palabras que distraen. O bien, pídale que invente un diálogo, en el que intervengan su voz y su opuesto. Esta labor presenta las ventajas de ensanchar las oportunidades del cliente de crear su propio sonido deliberadamente cuando vuelve para convertirse en su propia voz, después de representar el sonido ajeno, y se le presenta también la ocasión de recuperar la parte perdida de sí mismo, inherente en el papel opuesto. Por ejemplo, en el caso del hombre que representa el papel de estar exhausto y muerto, y que sueña con Groucho Marx, la risa y la alegría de que ha prescindido vuelven a estar a su disposición cuando representa el personaje de Groucho. La mujer cuya voz ataca, es agresiva y dura, puede volverse tierna y complaciente; el que suplica, llega a mandar; el que dogmatiza, puede convertirse en investigador. El cliente se involucra en la representación de la voz de su opuesto, con frecuencia de manera espontánea, y con gusto. Cuando alguien parece detenido, y no se oye a sí mismo, o se experimenta como el sonido que comunica, algunas veces sobrepasa el atolladero si le hago eco o arremedo su sonido, o si le respondo empleando la voz del papel completamente. En este punto, más bien que facilitando, estoy desempeñando un papel activo con el paciente. Si éste gimotea y no está dispuesto a oírse a sí mismo, puedo responder como el consolador, exagerado. Si trata de intimidar y se niega a oír, puedo responder como sumisa y obsequiosa. Generalmente, el cliente percibe el mensaje, y entonces podemos continuar.

SUEÑOS

Fritz considera los sueños como "la más espontánea de nuestras creaciones" de que podemos disponer. El sueño presenta una producción completamente nuestra, la más libre de presiones y la expresión más clara de nuestra existencia. Para distinguir la existencia y los problemas de la existencia, por una parte, y los síntomas, por la otra, para encontrar vida que suplante al vacío y para resolver las dificultades existenciales, debemos trabajar con los sueños. La teoría Gestalt afirma que el argumento de nuestra vida está completo en cada uno de nuestros sueños. El sueño es una declaración que trae el mensaje de la composición de nuestra existencia. Los sueños que de manera continua no recordamos nos dicen que nos negamos a enfrentarnos a las cuestiones y a los problemas de nuestra existencia. Durante el período en que el cliente recuerda sus sueños se revela el proceso no resuelto. El sueño sigue siendo material de trabajo pertinente, por lo menos durante un año.

Trabajar con sueños es una manera de proceder, especialmente con el cliente que parece emocionalmente muerto y que, por lo tanto, casi nada ofrece con que se pueda trabajar. La persona que parece haber prescindido de casi todo su ser verdadero, por lo general le queda muy poca vitalidad, y eso lo podemos descubrir en sus sueños. Se reafirma en mí, una y otra vez el valor que tiene trabajar con los sueños cuando atiendo a personas característicamente pasivas y que continuamente dicen que son insensibles.

La teoría de Gestalt sostiene que cada personaje y cada objeto que figuran en un sueño es una parte rechazada de la personalidad del que sueña. Así pues, el

método fundamental de trabajar consiste en pedirle al cliente que se convierta en cada una de las partes de sí mismo que ha rechazado. Incluimos en las proyecciones que han de experimentarse y recuperarse todos y cada uno de los elementos —persona, lugar y cosa— que figuran en el sueño, por insignificante que parezca la importancia que el sueño dé a esos elementos.

Al trabajar con sueños debe prestarse atención a la primera declaración que haga el paciente. Generalmente, al comenzar, el cliente menciona el escenario. "Estoy en un teatro". Para esa persona, la vida es un teatro. Tenemos ya un enorme indicio de cómo ese ser humano considera a su propia persona en el mundo. Reconózcase desde el comienzo, cómo el cliente se relaciona al iniciar el relato de su sueño. ¿Está en contacto con alguien más? De no ser así, hágase que subraye y exagere su conducta autística. Anímesele a que se interne más profundamente en sí mismo. A continuación, debe pedírsele que regrese al grupo y a la conducta relacional. ¿En dónde desea estar esta persona en su sueño? ¿Qué ocurre cuando abandona algún aspecto de ese sueño y vuelve al presente?

Recuerdo el trabajo con sueños que realizó Fritz con Samuel. A medida que va y viene entre él mismo y el contacto con el grupo, Fritz se ocupa de la experiencia interna de Samuel, y este último se da cuenta de que al ver a las personas "deja de respirar". Esta es la primera relación del proceso de su cuerpo y de su ser con las personas. Samuel sueña con un demonio que amenaza a sus órganos genitales, y ahora descubre que precisamente cuando comienza a permitir alguna consciencia de sus sensaciones, introduce al demonio, que se apropia de su atención. Fritz parece enfocar su atención al momento en que aparece el dragón y Samuel sabe ya que

con una aversión relativa a sus propios sentimientos, prefiere vérselas con este producto de su propia imaginación. La vida está llena de dragones.

Debe facilitarse la transformación emocional del cliente. En lugar de dejar que quede atrapado en el proceso ZIM de informar, hágalo que dramatice y exagere los papeles que figuran en su sueño. Primero, pídale que vuelva a vivir su sueño, y que conserve su involucración, permaneciendo en el tiempo presente. Anímesele a que continúe "transformándose", por medio de cuentos, entre los personajes y las propiedades inanimadas del relato y por medio también de su creación de un argumento adicional. Puesto que los sueños se interrumpen cuando despertamos, a veces en el momento existencial crítico, vale la pena pedir al cliente que continúe con su relato. Trabajar con sueños proporciona un escenario irresistible para producir sentimientos espontáneos y conmovedores, al exponerse escuetamente la historia de nuestra existencia. Proporcionar también el surgimiento de diversos modos de autotortura sobre todo cuando el cliente entabla un diálogo entre sus partes contradictorias y al parecer incongruentes. Se comienza con un sueño, o con el fragmento de un sueño, y el cliente empieza a permitirse recordar otros. Entonces, la historia de su existencia nos habla en forma innegable, por medio de esta serie de las producciones más libres del cliente.

Descúbrase qué es lo que el sueño trata de evitar. El suceso que no puede permitirse, a veces se vuelve manifiesto si observamos el punto en que la persona despierta. Con frecuencia lo que se está evitando es el sofocamiento, o la muerte. Otras veces, el sexo. El cliente descubre, a través de su sueño, que opera sobre la base de su propia ecuación particular: "Si esto ocurre,

entonces aquello sucederá.” “Si me permito conocer mis sentimientos en estas circunstancias, me convertiré en nada.” Una y otra vez, en los sueños, en la terapia, en nuestra existencia, ocurre esta declaración. Vemos entonces claramente la amenaza imaginada sobre la que se basa una existencia. Una vez que el cliente expone lo que se imagina que no puede soportar, tiene el recurso de prescindir de su evitación y de arriesgarse a la experiencia. Ahora bien, si está dispuesto a eliminar su ecuación particular y que tiene la característica de controlar su vida, su existencia puede cambiar.

Examinemos el sueño de Ricardo. Ese sueño es un viaje hacia el conflicto entre su ser emocional y su ser activo, hasta el atolladero de su existencia. Vemos la división de Ricardo, de derecha a izquierda, cuando su lado motor, agresivo, de enfrentamiento, se opone a su lado sensible, perceptivo, y esas partes de él están claramente representadas en su lado derecho y en su lado izquierdo. El sueño proporciona un medio directo y eficaz de esforzarse hacia la realización de la latente afirmación de sí mismo, hacia un mayor equilibrio entre la facultad de sentir y actuar y hacia la resolución del problema existencial de inhibición física.

Ricardo sueña: “Me encuentro en un cuarto oscuro. Hay una ventana a la izquierda y un piano a la derecha. Cuando el piano sube, la ventana baja, y viceversa. Empujo el piano hacia arriba, exponiendo así una vista de la playa y el océano; empujo el piano hacia abajo y veo un jardín. Prefiero la vista del océano y rechazo el jardín. Empujo el piano hacia arriba, en busca de la vista del océano ‘y el piano se aplasta’. Yo también me aplasto. El piano y yo nos aplastamos completamente, a todo lo ancho, hasta quedar lisos. No puedo respirar. Despierto. Estoy gritando.”

Le pido que sueñe otra vez su sueño y que en esta ocasión continúe su historia, permitiendo que vaya a donde quiera. Otra vez detiene su sueño en el punto en que se imagina que está indefenso y sin poder respirar, renuente a trasponer el atolladero de su sofocamiento imaginado. Le pido que invente un diálogo y que represente los papeles de la ventana y del piano. Richard hace el papel de la ventana, indiferente y sin entusiasmo. Le dice al piano: "No veo cómo estamos relacionados. Nada tengo que decirte. Me encuentro bien." Se transforma en el piano, agitado y lleno de enojo, dirigiendo su violencia hacia la ventana. Por último, toma una almohada y la lanza una y otra vez contra la silla vacía, en la que se imagina que está la ventana, hasta que por fin logra derribar la silla. De esa manera, Ricardo empieza a dar energía a su ser agresivo. Por medio del papel del piano, que está a la derecha, se muestra dispuesto a transformarse en su propio enojo y a librar su propia batalla. Hasta ahora no lo he visto dispuesto a hacerlo.

El sueño aparece como una declaración elegante, económica y clara de la existencia de Ricardo. Se encuentra en un cuarto oscuro: el cuarto oscuro de su existencia. Además, sólo existen las figuras necesarias. A su izquierda, o sea el lado pasivo, está una ventana. Ese lado es el preferido por Ricardo y el ser en el que confía, su ser sensible, que percibe, que recibe. A la derecha, o sea su lado activo, se encuentra el pesado piano, que no puede dominar y que controla su acceso a lo que él quiere y le impide que lo obtenga. "Si levanto el piano para ver (un intento de actuar, de obtener lo que quiere), me sofoco". Escucho a Fritz que dice, como solía decir al terminar una sesión de trabajo con los sueños: "¿Recibes el mensaje existencial?" Ri-

cardo descubre por medio de su sueño cómo se amenaza a sí mismo con una catástrofe, a fin de evitar afirmar su personalidad. Su sueño proporciona un camino hacia la integración, hacia centrarse y hacia el equilibrio, a través su disposición de saber y de trabajar con la catástrofe imaginada que emplea para perpetuar su existencia.

Autorregulación organísmica

Ronald Laing señala que hasta recientemente no teníamos manera de referirnos a la persona-en-su-mundo.¹³ Ninguna palabra en el idioma sugería a un ser humano junto con otros, en una forma característica. Recientemente el pensamiento existencial ha tratado de describir esa cualidad inherente de relación, que es nuestro ser-en-el-mundo, nuestra existencia. La fenomenología existencial ofrece una forma de atender y de tratar de comprender la manera singular como un ser humano se experimenta a sí-mismo-entre-otros. Dentro de este contexto, que comprende la relación como una condición del ser, Laing se refiere al ideal de "comprender la desorganización de un paciente como el fracaso de no poder lograr una forma personal específica de unidad".¹⁴ En los términos en que Fritz lo interpreta, se ha prescindido más y más de lo "personal" hasta que queda muy poco del ser. En el caso de la neurosis, cualquiera que sea la organización o la forma de unidad que exista, se encuentra relativamente sin lo "personal". La terapia Gestalt se ocupa del proceso de la pérdida de percepción que ocurre, no en el aislamiento, sino cuando encontramos a otros seres humanos en circunstancias de tirantez. A causa de esta eliminación progresiva de lo

personal, que ocurre cuando nos ponemos barreras a nosotros mismos, o las ponemos a los demás, llegamos a la composición y a los términos de nuestra existencia. El proceso de la terapia Gestalt revela al paciente de momento a momento, cuando desempeña la función de negar partes de sí mismo o de evadirse de su mundo, hasta que, por medio de la terapia, descubre en forma inequívoca cómo ha evolucionado, y ahora perpetúa una manera relativamente fija y repetitiva de percibir y de encontrar a otros, lo que disminuye específicamente lo personal. Existe una "forma de unidad", aunque esa "unidad" consista, en gran parte, en evitación y parezca superficialmente como desorganización. Lo que interesa al terapeuta Gestalt es el meollo, o la esencia, de esa "unidad", el molde de la persona-dentro-del-mundo.

Notemos concretamente que Fritz sigue el pensamiento existencial, que le preocupa la naturaleza de nuestro ser-en-el-mundo y que asumamos la responsabilidad por nuestra existencia, en relación con su concepto de autorregulación organísmica.

Hemos considerado anteriormente diversos fenómenos que prevalecen actualmente en el mundo occidental, contenidos en "lo que debe ser" y en "hablar acerca de", que Fritz aclara que resultan antagónicos y que impiden toda posibilidad de un enfoque existencial. La manía de "lo que debe ser" gasta energía para fomentar una imagen de lo que la persona cree que debía ser, y la costumbre de "hablar acerca de" utiliza nuestra energía para la evasión o evitación, principalmente por medio de la intelectualización. En cada caso, lo que no se permite consiste en las sencillas experiencias de la percepción de la serie de acontecimientos en torno nuestro, tal como son, y en la respuesta a esos acontecimientos, procedente de un ser centrado dentro de su

propio proceso. En la terapia reconocemos la presencia de "lo que debe ser" y de "hablar acerca de" con el objeto de eliminar esas funciones y de encaminarnos hacia la experiencia de "saber" por medio de la existencia de un acontecimiento, y de comprender por medio del ser.

La declaración del pensamiento existencial, de que saber y ser son lo mismo, se encuentra implícita en el concepto de Fritz de la autorregulación organísmica, la cual incluye principalmente tres fenómenos: percepción, aceptación de lo que existe y surgimiento de la necesidad dominante. Si hacemos a un lado nuestras obsesiones con conceptos de lo que pudiera ser y si prescindimos de responder sólo con el objeto de evadirnos, nos quedamos con el suceso de nosotros mismos, el proceso espontáneo de nuestras emociones y de nuestro cuerpo, que ocurren entre otros sucesos que incluyen a los demás de nuestros mundos. La persona que verdaderamente se regula a sí misma, conoce entonces primero a su propia persona y a los demás, en el nivel de la experiencia; permite que funcione su ser y el de los demás. La autorregulación organísmica confía nuestro bienestar al cuidado de un ser interno que se esfuerza inherentemente por ser sano. El cliente que llega a obtener sus indicios de su ser físico y emocional, ya no crea una ansiedad continua para asegurar la presencia de una nube en su proceso intuitivo y su saber consciente. Su energía, liberada de las luchas de los problemas de supervivencia y de apoyo que surgen de momento a momento libre ya y del jalar y el empujar de los esfuerzos manipuladores, fluye para dedicarse a la conservación de su nutrimento y queda disponible para experiencias que trascienden los límites de él mismo, experimentado en el aislamiento. El que busca en psi-

coterapia no cumple su cometido si no logra llegar a un punto en que prescinda de su propia absorción. La autotrascendencia de que hablan Víctor Frankl¹⁵ y otros como la meta de la psicoterapia es indudablemente esencial del modelo Gestalt del adulto sano. Al confiar en nosotros mismos, en nuestro soma, o cuerpo de nuestro organismo, para guiarnos intuitivamente, permitimos que nuestra energía pueda fluir hacia afuera, más allá de nosotros mismos. Quedamos en disposición de involucrarnos en forma creativa y comprometernos con el mundo que permite la autotrascendencia. En contacto con el poder que procede de ser nosotros mismos, podemos aceptar sin ansiedad abrumadora y sin angustia la experiencia sensible que se deriva de la involucración.

Conclusión

La herencia de Fritz está completa. Trabajó hasta el fin de su vida y la obra que deja está terminada porque suministra un sistema completo. Ha creado una estructura teórica y ha hecho de la elaboración de su armazón conceptual una metodología clínica detallada.

Es cada vez mayor el número de terapeutas que ahora practican y que deben mucho a Fritz. No todos reconocen la deuda y tal vez algunos no se dan cuenta explícitamente de que algunos aspectos de lo que hacen tienen sus orígenes en la terapia Gestalt. El mensaje de esperanza de Fritz llega ahora a muchos lugares. ¿Quién podrá valorar la totalidad de su impacto?

Sospecho que aunque la labor y el poder de otros hombres y mujeres contribuya con nuevas aportaciones a la psicoterapia, la herencia de Fritz perdurará.

Bibliografía

- ¹ Kierkegaard, S., *Fear and Trembling y The Sickness Unto Death*, traducción de Walter Lowrie (Garden City, Nueva York, Doubleday & Company, Inc. 1954), página 262.
- ² Kopp, Sheldon B., *If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him!* (Si encuentras a Buda en el camino, ¡mátalo!) (Palo Alto, California, Science and Behavior Books, Inc., 1972), p. 2.
- ³ Perls, Frederick S., *Gestalt Therapy Verbatim* (La terapia Gestalt al pie de la letra), (Lafayette, California, Real People Press, 1969), p. 16.
- ⁴ Heer, Fredrich, *The Medieval World* (El mundo medieval). Traducción de Janey Sonheirmer (Nueva York, N. Y., Praeger Publishers, 1969), p. 129.
- ⁵ Sartre, Jean-Paul, *Being and Nothingness* (El ser y la nada.) Traducción de Hazel E. Barnes (Secaucus, Nueva Jersey, The Citadel Press, 1974) pp. 91-92.
- ⁶ Perls, p. 19.
- ⁷ *Ibid.*, p. 40.
- ⁸ Laing R. D., *The Divided Self* (El ser dividido), (Baltimore, Maryland, Peguin Books., 1972), p. 39.
- ⁹ Perls, p. 38.
- ¹⁰ Laing, R. D. *Self and Others* (El ser y otros), (Baltimore, Maryland, Peguin Books, 1969), pp. 17-32.
- ¹¹ Laing R. D., *The Politics of Experience*. (La Política de la Experiencia de Hazel E. Barnes (Cecaucus, Nueva Jersey, The Citadel Press, 1974),
- ¹² Perls, Frederick S., *In and out of the garbage pail* (Dentro y fuera del cesto de la basura), (Lafayette, California, Real People Press, 1969.)
- ¹³ Laing R D., *The Divided Self* (El ser dividido.), p. 19.
- ¹⁴ *Ibid.*, p. 24.
- ¹⁵ Frankl, Víctor E., *Man's Search for Meaning*. (El hombre en busca de significado.) Traducción de Ilse Lasch. (Nueva York, N. Y. Simon & Schuster, Inc., 1972.)

LIBRO SEGUNDO

Teoría y práctica

(Conferencias, Memorias y Transcripciones)

Fritz Perls

*“Ven a predicar a otros lo que quieras.
Te refieres a ti mismo, no al mundo.”*

Fritz Perls

Prefacio

Este libro representa para mí, de una manera pequeña, pero purificada, los tres regalos que Fritz dejó a la comunidad psicoterapéutica. Su herencia más valiosa consiste en que dio a aquellos de nosotros que han estudiado la terapia Gestalt una nueva perspectiva acerca de cómo emprender la práctica y el desarrollo teórico de nuestros esfuerzos psicoterapéuticos. Fritz abrió muchas ventanas y muchas puertas a aquellos de nosotros dedicados a las profesiones de ayudar a la gente, acerca de cómo ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros clientes para volvernos autónomos al enfrentarnos al mundo en una forma que nos permita crecer, madurar y ensanchar nuestros vastos potenciales de una manera interesante, vibrante y continua.

Este libro representa la herencia de Fritz en tres formas importantes. Primero, nos dejó su sabiduría, sus nuevas ideas teóricas y prácticas para organizar nuestra experiencia como terapeutas, lo que queda incluido en "La enseñanza". Es ésta una serie de miniconferencias que dio en el Lago Cowichan, en Canadá. Forman una presentación concisa de su teoría Gestalt, la cual hasta ahora no ha sido publicada ni ha estado disponible para que otros aprendan de ella.

Su siguiente donativo es su técnica —que se presenta en este volumen en forma de transcripciones— transcripciones que ofrecen la más amplia variedad de su labor como terapeuta Gestalt, desde su trabajo con los sueños hasta su tratamiento del tartamudeo; desde la resolución de la pena hasta su más reciente innovación; el trabajo en torno de los sueños, con parejas; desde su época en Esalen hasta sus últimos años en el Lago Cowichan —todo se encuentra en este volumen, para que se le estudie y se aprenda.

El último y probablemente el más importante de los legados de Fritz es una generación de terapeutas adiestrados que ahora practican y que en los años futuros adiestrarán a otros en las técnicas de Fritz, ensancharán sus teorías y compartirán los recuerdos de un hombre extraordinario. En efecto, un miembro de esta generación ha dicho lo que tenía que decir en el primer libro de este volumen: Dones del Lago Cowichan, por Patricia Baumgardner, una de las muchas personas a quienes adiestró en el Lago Cowichan.

Amado y odiado, objeto de risas y de desprecio, reverenciado como maestro, gurú, santo, no será olvidado. Tampoco se olvidarán la sabiduría de sus teorías y el poder de sus diversas técnicas.

Que tu obra sea conocida, Fritz, aprendida y empleada. Me siento agradecido y te doy las gracias por tu herencia.

Richard Bandler, *Editor*

CAPÍTULO UNO

Las enseñanzas

La esencia del crecimiento y del potencial

Quiero hablar ahora acerca de la esencia del crecimiento y del potencial. Mi definición de madurez creciente es la transformación del apoyo obtenido del medio ambiente, en apoyo propio. Un niño recién nacido necesita recibir todo el apoyo del medio ambiente. Después, aprendemos a desarrollar algún potencial para gatear, comunicarnos, producir algunos sonidos. Posteriormente, aprendemos a caminar, a tener amigos, y a otras cosas, hasta que somos relativamente capaces de sostenernos sobre nuestros dos pies y de emplear nuestros propios recursos, en lugar de recurrir a los recursos del medio ambiente. Ahora bien, cada vez que demandamos (ya sea directa o indirectamente) algún apoyo del medio ambiente, creamos una dependencia. Cada vez que nos negamos a hacer uso de lo que esté en nosotros, perdemos un poco de nuestra libertad.

¿Qué ocurre si en el proceso de maduración, como niños o como adultos que crecen, nos sentimos frustrados y no podemos, o no queremos, desarrollar nuestros propios recursos? Entonces nos encontramos en un atolladero, o callejón sin salida. No logramos lo que nos hace falta para enfrentarnos al mundo, y así, en ese

momento, desarrollamos el carácter. Empezamos a representar papeles, empezamos a manipular al mundo. Y de acuerdo con la situación, comenzamos a manipular al mundo desempeñando el papel de indefenso, el de matón, o el de estúpido. O bien, quizá hagamos el papel de paciente y nos enfermemos, para atraer la atención que necesitamos. Pero en todos los casos, no estamos dispuestos a recurrir a nosotros mismos y no estamos dispuestos a creer que somos capaces. Esto es parte de lo que hacemos en la terapia Gestalt. Cuando nuestros pacientes acuden a nosotros, vienen a manipularnos para que les demos el apoyo ambiental que no han podido obtener en el mundo. Los colocamos entonces en una situación de frustración. Y así como consideramos que toda interpretación es un error del terapeuta, de la misma manera creemos que cualquiera otra clase de ayuda que va ya más allá de un mínimo absoluto equivale a suministrar el apoyo ambiental que evita que nuestros pacientes desarrollen su propio apoyo, el apoyo procedente de ellos mismos.

Todos nosotros somos autores de nuestros argumentos —representamos una clase de papel para obtener algún apoyo y otra clase de papel para lograr alguna otra clase de apoyo. De esa manera, constantemente esperamos ser capaces de enfrentarnos a la vida, pero en cada ocasión, como lo dije antes, nos negamos a hacer uso de lo que está en nosotros, buscamos el apoyo ambiental, perdemos un poco de libertad y perdemos también un poco de nosotros mismos. A veces somos orgullosos y no queremos demandar apoyo del ambiente, por lo que representamos el papel de independientes. La independencia no significa que no sea libre. Significa, en el mejor de los casos, una serie de juegos autofrustradores y autotorturadores. Tuvimos aquí un hermoso

caso, el de Ana. Quiere cierto consuelo y descanso, pero no desea pedirlo ni suministrarlo ella misma. Esa es la diferencia entre poder ser autoapoyador, en contraste con ser independiente.

¿Qué clase de apoyo demandamos de afuera, o nos negamos a demandar, pero seguimos creyendo que no lo tenemos nosotros mismos? ¿Qué proyectamos como nuestras necesidades, a semejanza de los parroquianos de un supermercado, cuando acudimos a la terapia? En la terapia Gestalt, a este respecto la mejor pantalla de proyección es el terapeuta.

Si el paciente quiere ser omnipotente, verá al terapeuta como omnipotente. Si el paciente necesita dar amor, verá al terapeuta como capaz de dar amor. Esto es también lo que nosotros, los terapeutas Gestalt, buscamos en el sueño. ¿Qué clase de apoyo se demanda de afuera? Al aprender a identificarse con las diferentes partes de un sueño y con las diferentes partes que se encuentran en otra persona llega uno a comprender que todo eso está también en uno mismo.

¡Todo lo que necesita está allí, lo tiene uno dentro!
Pero uno no lo sabe.

Hace algunos años escribí el siguiente poema acerca de este asunto.*

Ven a predicar a otros lo que quieres.
Te refieres a ti mismo, no al mundo.
Porque hay espejos en donde supones
Que ves por la ventana la luz y las tinieblas.
Te ves a ti mismo, pero no nos ves a nosotros
Proyéctate a ti mismo, deshazte de ti.

* De *In and Out of the Garbage Pail* (Dentro y fuera del cesto de la basura), por Frederick S. Perls. (C) 1969. Real People Press.

¡Ser empobrecido, recupera lo que es tuyo!
Conviértete en la proyección, profundamente.
El papel de otros es el de ti mismo.
Ven, recupéralo y crece algo más.
Asimila lo que rechazaste.

Si sientes odio hacia algo que está allí,
Ese algo eres tú mismo, aunque te sea difícil soportarlo.
Porque tú eres yo y yo soy tú.
Odias en mí lo que desprecias.
Te odias a ti mismo y crees que soy yo.
Las proyecciones son de lo más endemoniado.
Te hacen trizas y te vuelven ciego.
Conviertes en montañas las pequeñas colinas,
Para justificar tu perjuicio.
Vuelve a tus sentidos. Vélo con claridad.
Observa lo real, no tus pensamientos.

Ahora bien, hay otro punto más, que debe ser considerado. Con el fin de obtener el apoyo ambiental que quieres, debes estar en control. Tienes que controlar a las personas que te dan ese apoyo. Así, el resultado es que te vuelves loco por el control. Te controlas a ti mismo. Controlas a otras personas. Crees que únicamente controlando puedes lograr el apoyo que quieres. Te controlas a ti mismo para crear una imagen que no se ajusta a la realidad, lo que significa tu potencial innato. El resultado es que crecemos completamente deformados —se eliminan, se reprimen o se proyectan partes valiosas de nosotros mismos. Se representan otras partes que no tienen el apoyo de nuestra personalidad auténtica. A eso se llama falsedad. Nos volvemos falsos cuando representamos una parte sin el apoyo de nuestros verdaderos seres, para lograr que otros nos apo-

yen. Así pues, puede uno imaginarse la clase de vida trastocada que llevan la mayoría de la gente. Se representa una parte inútil y se reprime otra parte valiosa. ¿Qué nos queda? Los hombres vacíos de nuestros tiempos.

Energía y percepción

Quisiera hablar un poco acerca de la cosa más difícil en lo que llamaremos la psicoterapia: la *dinámica*. Las energías suministradas por el organismo, o por el universo para el organismo, y dentro del organismo, para poder vivir y tener todas las experiencias que potencialmente podemos tener y que tenemos. La labor hecha hasta ahora acerca de esto no es muy impresionante. Tenemos el concepto de Freud de catexis y de su jugueteo con la idea de la libido, lo cual, si fuese verdad, significaría que únicamente las hormonas sexuales son las que suministran energía al organismo viviente.

Tenemos también la obra de Bergson acerca del *élan vital*. Pero esto es completamente insatisfactorio. En realidad, necesitamos la combinación de un físico y de un biólogo para obtener cierta comprensión de este proceso. Ahora bien, gran parte de esto es muy teórico y no muy interesante para el practicante, pero algo de ello resulta muy importante y útil. Por ejemplo, se comprende muy poco la dinámica de la atención. Si percibimos algo agradable, es fácil que le prestemos atención. En otras palabras, resulta fácil integrar nuestra percepción con nuestra atención. Esto significa prestar atención con nuestros sentidos y asimilar inmediatamente lo que está disponible, procedente del mundo.

Pero cuando percibimos algo desagradable, nos volvemos fóbicos, y una de las mejores formas de evitarlo es *retirar la atención de lo desagradable*. Cambiamos la atención de lo que nos molesta, a alguna otra cosa. Tenemos el famoso ejemplo del marido que está en la cama con su mujer; no está muy excitado, y la percepción de su mujer no le resulta muy agradable. Entonces ella le dice: "¿Tampoco puedes pensar en alguien más?"

Pero si aprovechamos la lección que esto nos da como un antídoto contra la fobia, podríamos aprender que prestar atención a lo desagradable o lo penoso tendrá sus recompensas. De repente, la dinámica entrará en juego y se transformará lo desagradable o lo penoso. Se volverá placentero lo desagradable al reunirse la atención y la percepción, y comenzará así el proceso integrador y de comprensión.

Ahora bien, si volvemos a la física y tratamos de comprender un poco acerca de esta dinámica en general, hay varias cosas que podemos aprender. Una de ellas es que determinada forma de energía puede ser transformada en otra forma distinta de energía: el movimiento de un río, en electricidad, en calor o luz, etc. La química muestra infinidad de variedades de transformaciones de una clase de estructura en alguna otra cosa.

Creo que podemos suponer que lo mismo ocurre en el organismo. Para producir calor tenemos procesos químicos y nuestro sistema nervioso emplea procedimientos eléctricos para producir ese fenómeno peculiar al que llamamos percepción y que probablemente es algo semejante a la fluorescencia del cinescopio de la televisión. Pero todavía nada sabemos acerca de la química de la percepción. Personalmente, creo que

es una de las tres universales: extensiones (espaciales), duraciones (temporales) y percepción, o saber. Hay algo más que puede aprenderse de la física o de la química. Si dos átomos se juntan, si están interesados el uno con el otro, si tienen una afinidad, un amor mutuo, comprendemos que una vez que están juntos necesitan menos apoyo. Se libera mucha energía en el proceso de la reunión de los dos átomos, como, por ejemplo, en forma de una explosión. Si juntamos hidrógeno y oxígeno se libera energía y lo que queda es agua. Tenemos agua, más un tanto y tanto más de energía sobrante. Por otra parte, si divorciamos de nuevo esas moléculas, tenemos que darles mucha energía para que prescindan de su mutuo apego, para que se separen, de suerte que puedan crear su propia cápsula, por así decirlo, su propia barrera aisladora, la barrera de su ego.

Encontramos el mismo proceso, una y otra vez, en los seres humanos. Tenemos moléculas, como la formación de hábitos, y necesitamos emplear energía para separarlas. Si ocurre una integración, como lo vemos algunas veces en la terapia, de repente se libera mucha energía y en este proceso pueden ocurrir muchísimas clases de explosiones —explosiones de alegría, de enojo, de pena, orgasmos o cualquier otra cosa.

La parte más interesante de este proceso es lo que yo llamo un hueco en la persona, un vacío estéril. Esto parece ser la parte más difícil de mi trabajo cuando lo explico a la gente de suerte que se me entienda.

Un vacío estéril es lo opuesto a un vacío fértil. Permítaseme explicarlo. Lo mismo que la mayoría de los procesos en la terapia Gestalt, los vacíos son polaridades. En un extremo se encuentra el vacío estéril, experimentado como nada. En el otro extremo está el vacío fértil, que es algo que nace. En este vacío fértil hay una ca-

lidad-de-nada, sólo un proceso. El vacío fértil es nuestro medio de transformar la confusión en claridad. Es nuestra fuente de apoyo propio. Ahora bien, estos huecos son el espacio para un desarrollo mayor, generalmente se experimentan como nada, como vacío, como la sensación de estar perdidos. Así pues, huimos.

Experimentamos un terror tremendo cuando sentimos la nada. En nuestra cultura, la nada es la inconsciencia; para nosotros es el equivalente del vacío. En nosotros, la nada equivale a que allí no hay cosa alguna, por estar vacío, por estar perdido. Así pues, para evitar ese vacío llenamos el hueco artificialmente con toda clase de compensaciones excesivas, con verborrea, con síntomas, o bien lo evitamos por completo y nos convertimos en autístico-catatónicos.

También creamos al mismo tiempo una fijación en nuestros sistemas. El temor de la nada es tan tremendo que nos apegamos desesperadamente a lo que *es*. Lo trágico de esto consiste en que la energía dinámica del organismo se emplea entonces en conservar el *statu quo*. Cuando la energía dinámica de nuestro organismo se gasta en esta conducta evasora, no queda energía que pueda ir al hueco y convertir el vacío, o el hueco estéril, en un vacío creador.

Creo que todos los síntomas son un estancamiento o una condensación de la energía, o, como lo llamo, la excitación del organismo. La excitación es el equivalente psicológico de la excitación del protoplasma. Si puede uno prestar atención a la propia excitación, percibir o poner cuidado a esa percepción de la excitación en cualquier forma, entonces algo empieza a ocurrir.

Si se atiende a los sistemas de estancamiento de la excitación, entonces la misma figura en el primer pla-

no puede de nuevo enlazarse con el plano posterior y con la excitación, en lugar de ser, por decirlo así, histerica. O bien, el pánico o el terror pueden fluir en el organismo total como la vitalidad que apoya la vida. En la conducta de la verborrea o de la evasión puede fluir hasta convertirse en respuesta intuitiva. En esto, la nada se transforma en la fuente de la conducta auto-suficiente, y esto, en resumen, es el propósito de la terapia Gestalt.

El enfoque de proceso

frente al enfoque de cosa

Hoy quisiera contrastar el "enfoque del proceso" con el "enfoque de cosa". La "cosa" se ha convertido en un dios, que es el mundo; los nombres se han transformado en dioses que hacen cosas, que realizan cosas. Decimos que *un pensamiento* llega a mi cabeza. Eso es una tontería, "como si" el *pensamiento* fuese una cosa que puede llegar e irse, y en segundo lugar, "como si" pudiese llegar e irse a su propio arbitrio y movido por su propio impulso. "Como si" el *pensamiento*, *mi cabeza* y *yo* fuésemos cosas separadas, que hacen y realizan cosas. Todo esto es tonto ¿no les parece? Pero como dice el Antiguo Testamento: en el principio era el Verbo y el Verbo se hizo Dios. Es así como el género humano empezó a explicar el mundo. Algún dios hace cosas, realiza cosas. Actualmente, el nombre, dios, tiene nuevos apelativos: naturaleza, gravedad, electricidad, el electrón. Pero, al menos, los nombres que hemos dado a las fuerzas de la naturaleza no nos impiden saber que los electrones no están fijos sino que siempre se hallan

en movimiento —que son partículas movientes perfectamente relacionadas las unas con las otras. Así, una cosa es algo que se encuentra helada, fija, que es sustancia, que al parecer es palpable y que puede moverse únicamente porque otra cosa choca contra ella, o la empuja, o la detiene si está en movimiento, como una pared detiene a una pelota que rueda.

La palabra “ahora” también tiene esta clase de fijación de proceso, por cierto una fijación endemoniadamente difícil. Porque nadie puede atrapar al “ahora”. En el momento mismo en que tratamos de atraparlo, se nos va. Cuando la experiencia de “ahora” se va ¿qué ocurre? Me gustaría decir algo relativo a una de las proyecciones más frecuentes del neurótico, o digamos, del carácter autístico, a saber, su necesidad de atención, de que se le cuide. Esto se encuentra en contraste con la persona sana, que presta atención y dedica su interés y energía a observar al mundo y a enfrentarse a él. Y en este proceso de enfrentamiento en el que la atención y la percepción se unen, se experimenta el “ahora”. Pero más importante que esto es que mientras mayor sea la intensidad de la percepción del “ahora”, la experiencia es también mayor, y resulta más probable que este proceso afecte al organismo en una forma muy especial. Mientras mayor sea la intensidad de la percepción mayores serán las oportunidades de encontrar huellas.

A esto, en la terapia Gestalt, le llamamos el proceso de surcos. Significa que existe una imagen posterior que conecta el pasado y la adquisición de experiencia. Y este surcamiento siempre suministra una parte de la Gestalt: el fondo.

Tengo especial predilección por la metáfora (aunque, realmente, no es una metáfora sino un ejemplo),

de la idea de escuchar una sinfonía. Mientras se escucha durante una fracción de segundo se da una cuenta del sonido, pero las huellas que quedan forman el fondo de ese sonido, por lo que se llega a conocer toda la sinfonía. Cuando comprendemos esto podemos concentrarnos completamente en la experiencia del ahora, ese proceso continuo de escuchar sonidos, ver, observar, estar con la otra cosa que se llama mundo; y lo inmediato de la experiencia creará la Gestalt, esa figura y ese fondo que constituyen el surcamiento. Esto parece sencillo, y lo sería, si no fuese por nuestra "ZIM".

Se verá que no es posible hacerlo si no se está inmediatamente involucrado en el proceso continuo, y en eso estriba la gran dificultad de volverse auténtico, de ser verdadero, por que entre yo mismo, mis experiencias y el mundo que tenemos, se encuentra, como trato de explicarlo, una gran capa intermedia, esa ZIM —la zona intermedia. Esa zona está llena de verborrea, de complejos, de prejuicios, de previsiones catastróficas, de explicaciones, de excusas, de intentos, sí, de intentos e intentos de comprender. Y si gastamos nuestras energías en esos procesos, es imposible que estemos en contacto completo con el mundo, lo que de momento significa que no podemos asimilar y comprender cabalmente el proceso continuo. En otras palabras, quedan interrumpidos nuestros medios de crecimiento; están ocupados, tratando de obtener certezas. Pero cuando comprendemos esto, podemos emplear nuestros medios, podemos integrar la atención y la percepción. Quisiera subrayar aquí otra cosa, a saber: la atención y la percepción no se integrarán, no se unirán en el caso de la mayoría de la gente, tan pronto como la percepción se vuelve desagradable, penosa o incómoda. En ese momento negamos la experiencia, nuestra atención se

interna en la ZIM y empezamos a aporrear la mente, empezamos a asustarnos. De esa manera la Gestalt no puede concluir, no puede ocurrir ningún surcamiento, y la consecuencia de esto es que no puede haber ninguna maduración.

Todas estas cosas desagradables son parte de nuestros bloques de frustración, parte de nuestra falta de voluntad de enfrentarnos a lo desagradable, de poner fin a las *gestalten* anticuadas de trabajar por medio de la experiencia frustradora de llegar a entenderse con el mundo, de relacionarse con el mundo. En lugar de ello, nos encerramos de dos maneras principales: primero, interrumpimos con preasociaciones, con nuestras previsiones de lo catastrófico, con nuestras fantasías de verborrea interna. Nos evadimos tomando caminos apartados, teniendo síntomas y reflexiones acerca de nuestra experiencia; explicamos e inventamos excusas. Pero el resultado es siempre el mismo: nos envolvemos en nuestra ZIM, en lugar de experimentar y emplear nuestra capacidad para hacer surcos, para crecer y para enfrentarnos al mundo.

Eso es lo que pretendemos lograr con la terapia Gestalt, la integración de la atención con una percepción intensificada. ¿De qué manera es este enfoque de proceso diferente del enfoque de cosa? El nombre de Dios ha sido aplicado a la psiquiatría. Freud dedicó su vida entera a demostrarse a sí mismo, y a demostrar a otros, que la represión del sexo era mala y la causa de nuestros problemas.

Durante su época, el enfoque científico consistía en que el problema lo causaba algo en el pasado, como el taco de billar que empuja a las bolas, por lo que el taco es la causa de que las bolas rueden. Entonces, por supuesto, el problema estaba en qué era lo que empujaba

al taco, y así sucesivamente hasta que tenemos a Dios como el causante de una pobre mujer que se comió una manzana hace muchos miles de años. Entretanto, nuestra actitud científica ha cambiado. Buscamos en el mundo procesos, sistemas, no causa-y-efecto, estímulo-y reacción. Consideramos al mundo como un proceso constante y continuo. Todo se encuentra en flujo. Nunca entramos en el mismo río dos veces. En otras palabras, hemos hecho en el tiempo (pero desafortunadamente todavía no en la psiquiatría) la transición desde preguntar *por qué* a los asuntos en proceso, *qué* y *cómo*.

¿En los tiempos de Freud preguntaba la ciencia por qué, como él lo hacía? Los hombres de ciencia buscaban razones, causas, racionalizaciones. Creían que si podían cambiar la causa podían cambiar el efecto.

En nuestra era electrónica ya no preguntamos por qué. Preguntamos cómo. Investigamos la estructura —la estructura molecular, la estructura genética, la estructura química. Y cuando comprendemos la estructura, podemos entonces cambiarla. La estructura que buscamos en la terapia Gestalt, la estructura que más nos interesa, es la estructura del argumento de nuestra vida.

Es ésta la estructura de cómo evitamos la inmediatez de la experiencia. Los argumentos de las vidas son las estructuras de cómo nos dedicamos a juegos que creemos que serán seguros, pero la mayor parte de los argumentos de nuestra vida son las estructuras de cómo evitamos estar vivos, estar en contacto con el mundo y ser capaces de enfrentarnos a él.

Dolor y placer

Quiero hablar acerca del fenómeno biológico y psicológico básico —el dolor y el placer. Existen muchos aspectos de la satisfacción, de la insatisfacción, que puede ser alta o baja y de muchas otras maneras. La naturaleza ha creado el dolor con el objeto de llamar la atención acerca del dolor. Si hacemos caso amiso del dolor, digamos en un órgano, y nos sobreponemos a él, es probable que causemos un daño verdadero al organismo. Si tengo una pierna fracturada y deseo continuar andando con ella, el dolor me indica que no debo hacerlo, que me quede quieto. Así pues, es válido el principio biológico del placer y el dolor.

Ahora bien, también experimentamos dolor y placer en nuestra fantasía. Alguien me insulta y eso me parece desagradable y lo experimento sintiéndome ofendido. Esto no tiene fin: estoy avergonzado, y esa es una experiencia desagradable, dolorosa; me siento orgulloso, y esa es una experiencia agradable. Ahora bien, si una persona —y esto varía muchísimo— se percibe a sí misma percibe al mundo, experimenta agrado, indiferencia o dolor-desagrado. Invariablemente encontramos que la mayoría de la gente no está dispuesta a experimentar el desagrado en el nivel de la fantasía. En el momento mismo en que nos hallamos ante algo desagradable nos volvemos fóbicos. Éste es el punto decisivo, sin el cual nunca podremos comprender la psicopatología, el proceso del crecimiento y otras cosas. En ese momento huimos, evitamos pasar por el infierno, o por cualquiera que sea la situación desagradable. Con esta actitud fóbica no podemos llegar a la clausura de la Gestalt, no podemos terminar el asunto que nos ocu-

pe en ese momento. Y esas fantasías de que determinada cosa es desagradable, de que algo catastrófico va a ocurrir, se toma tanto como si fuera realidad, que siempre encontramos los medios y los arbitrios para volver a esquivar el problema. Esta es la labor del terapeuta —mostrar en dónde el paciente se vuelve fóbico, en dónde no puede aceptar el fenómeno de lo desagradable. Esto, aun teniendo experiencia en la terapia, en la buena terapia, mil veces, de que permaneciendo con lo desagradable, invariablemente se transforma en algo agradable. Cada vez que nos enfrentamos de nuevo a algo desagradable en la fantasía, huimos. Si una persona sueña que se la ha comido un león, lo toma como si fuera realidad y no se siente dispuesta a que se la coma un león, aunque su mente racional puede decirle que puede ser comida mil veces; sigue estando viva. Puedo matar a una persona mil veces en la fantasía, pero esa persona *sigue* estando allí. En otras palabras, la diferenciación entre la realidad y la fantasía es el punto decisivo. Dicen que la locura está siempre en la cabeza.

Empezamos nuestra primera sesión con el hecho de que el conocimiento llega a través de la percepción, y de que la percepción siempre ocurre en el momento presente. Si permanecemos con lo que en la terapia Gestalt se llama el *continuo de la percepción*, encontramos que el paciente interrumpirá el continuo de la percepción tan pronto como se tropiece con algo desagradable. Entonces, corre hacia una posición de apoyo, o se retira por completo, o empieza a expresarse la mente o a dar explicaciones; tal vez empiece a representar su papel, el de pobre de mí, a hacer juegos, a volverse melodramático, listo, insultante, deprimido, a recurrir a toda clase de artimañas para evitar el simple encuentro con lo desagradable.

La formación Gestalt

Deseo hablar hoy sobre la formación Gestalt —la formación biológica Gestalt. He dicho antes que la percepción consiste en diferenciar entre la percepción de uno mismo y la percepción del mundo. Ahora bien, si percibiésemos únicamente a nosotros mismos, viviríamos entonces en un vacío; seríamos autísticos. Tendríamos necesidades, como las del comer y beber, pero careceríamos de los recursos para satisfacer esas necesidades, no podríamos encontrar la diferencia entre el agua y el agua fantaseada. Si tuviésemos únicamente percepción del mundo, podríamos distinguir el agua, pero no sabríamos cuándo teníamos sed o cuando estábamos saciados. En cualquiera de los dos casos moriríamos. Por lo tanto, siempre existe la necesidad de una experiencia completa, amplia, total, de uno mismo y de lo demás. Deliberadamente digo “lo demás” en lugar de decir “del mundo”. Cuando hablamos del ser en la psicología humanista moderna, caemos en la trampa de Maslow y escribimos “ser” con una S mayúscula. Rescatamos entonces la superstición de que el ser es el alma o la esencia, o bien algo precioso, y no la identificación por todo ser. Entonces volvemos al síndrome divisorio de describirnos como cuerpos habitados por espíritus, y a decir que el cuerpo es sólo el cascarón frágil en que vive el fantasma por breve tiempo. El ser significa contraste con lo demás, de suerte que cuando digo “yo mismo lo hago” en realidad estoy diciendo que “ninguno otro lo hace”. Si me ataco a mí mismo, ello significa que no ataco a alguien más; me ataco a mí mismo, lo cual es una descripción insensata. En realidad, describo los sistemas que ocurren cuando interumpo mi

propia inmediatez y no ataco a otro. En lugar de ello, agoto la excitación de mi organismo —empleo mis energías para crear sistemas. En los organismos sanos existe una relación entre el ser y el mundo, y esa relación es una Gestalt. Cuando escribí *El ego, el hambre y la agresión*, en 1947, las personas que se tomaron la molestia de leer el libro se mostraron escandalizadas porque me había atrevido a bajar de su pedestal a toda la teoría del instinto. Nadie sabía dónde se hallaba el instinto. Así pues, introduje la teoría del equilibrio organísmico. Nosotros no tenemos organismo —somos organismos. Y como organismo (al igual que cualquier otro organismo, planta o animal) tenemos incorporado una gran variedad de sistemas muy sutiles. Cada sistema tiene lo que yo llamo el punto cero de funcionamiento óptimo. Por ejemplo, la glándula tiroides tiene que producir cierta cantidad de tirotoxina, con otras sustancias químicas. Si produce demasiado nos encontramos con la excitación excesiva, la ansiedad excesiva. Si no produce lo suficiente nos encontramos con el tipo mongoloide —indolencia, falta de inteligencia, etc. Ahora bien, este punto de equilibrio representa el funcionamiento óptimo del sistema. Nuestros niveles de fluidos, como el agua, también tienen ese punto cero. Si tenemos demasiada agua en nuestro sistema, nos abotagamos; si no tenemos suficiente, nos deshidratamos. El punto de equilibrio debe conservarse, pues de otra manera nuestros procesos químicos de metabolismo no funcionan. Cada vez que el organismo se desequilibra, o se aparta del óptimo punto cero, debe eliminarse el sobrante, o adquirirse el suministro mínimo. Y es aquí donde ocurre la peculiar formación de la Gestalt. Si hace demasiado calor y sudas, pierdes agua y te deshidratas. El ser tiene un mínimo de agua, por lo que automáti-

camente el ser se ocupa de tener esa agua. De repente, únicamente las cosas relativas al agua surgirán en el mundo. Tenemos la señal de la sed, y tan pronto como aparece esa señal de la sed, aparece también un caño de agua, o una cerveza, o lo que se necesite para reestructurar el equilibrio del organismo. Un buzón no entra en nuestra percepción sino hasta que necesitamos depositar una carta. Entonces, de repente, surge el buzón. Un hombre puede caminar por una carretera llena de baches y podemos decir que el camino no le parece malo. Pero si conduce un automóvil por esa misma carretera, de repente descubrirá los baches, que no percibió cuando recorrió la carretera a pie. Así, tanto el organismo como su medio ambiente entran en el primer plano, en función de las necesidades que surgen en el organismo en ese ambiente. Cuando se logra la satisfacción, la necesidad que se hallaba en el primer plano se retira hacia el fondo de la percepción y la siguiente necesidad importante, o urgencia, o deseo, ocupará el primer plano de nuestra percepción. Vemos pues que la naturaleza es una especie de sistema de autocontrol, muy sutil, tremendamente sensible a sus necesidades. En el momento mismo en que nos inmiscuimos, en que sobreponemos los controles sociales artificiales en el sistema, nos descomponemos. Cualquier autocontrol dañará a todo el organismo tan pronto como se encuentre en conflicto con una necesidad básica y vital. Cada vez que logramos una victoria sobre nosotros mismos, infligimos una tremenda derrota a nosotros mismos. Y si llegamos al extremo, lo que con mucha frecuencia es el caso, de controlar sentimientos que tienen que satisfacer demandas sociales o demandas ideológicas (nuestros ideales) cuando comenzamos a desensibilizar esos sentimientos, perdemos el contacto con las necesi-

dades que acompañan a esos sentimientos. El resultado es que no puede ocurrir ninguna rectificación. Esto es semejante a ciertos casos neurológicos en los que algunos nervios están dañados, por lo que ya no hay ninguna sensibilidad. Si perdemos la manera de darnos cuenta de nuestra temperatura, nos quemamos y nos lastimamos, porque no percibimos lo que nos está ocurriendo. Todos nosotros estamos milagrosamente constituidos de una manera adecuada para este proceso Gestalt. Tenemos dos sistemas incorporados en el organismo, con los cuales nos relacionamos con el mundo: un sistema es el sensorial, el sistema de la percepción o de la orientación, el de sentir y saber; y el otro es el sistema motor, el sistema de hacer, de enfrentarse a situaciones, de moverse en el mundo. Aquí, el fenómeno más interesante es que siempre que aparece una necesidad urgente hay una cooperación increíble de todo el organismo. Si tengo sed, no sólo únicamente los tejidos deshidratados son los que van a la botella de agua. La sed se apodera de todo mi organismo y entonces yo voy con mis recursos, tanto los sensoriales como los motores. Movilizo cuantos recursos necesito para que mi organismo recupere el equilibrio. Mitigo mi ser sintiendo y actuando al mismo tiempo y entonces la sed vuelve al fondo y surge un nuevo primer plano en una corriente interminable de percepción. Si se perturba este sistema, perdemos fe en la naturaleza. Comenzamos a asegurarnos de que nuestras necesidades sean satisfechas —llenamos nuestras despensas, tenemos mil amantes, almacenamos agua, tomamos pólizas de seguros. Entonces empezamos a desensibilizar y a perder la confianza en que podemos salir adelante sin antes habernos asegurado. Desarrollamos un carácter como medio de manipular al mundo, de suerte que haga las cosas por nos-

otros, que nos asegure. Y en este aseguramiento, el autocontrol interrumpe nuestro proceso natural de formación Gestalt, y quedamos todavía más descompuestos. En el momento en que se pierde la fe en el funcionamiento del organismo, se encuentra fe en algo más —en la religión, en la filosofía o en la psicoterapia. Es muy difícil comprender que no podemos ser diferentes de como somos, y que si nos dejamos llevar, el organismo tiene todo el poder y todo el potencial intuitivo para rectificarse. Lo que es más: si no confiamos en el funcionamiento del organismo (autorregulación) tratamos entonces de posesionarnos del futuro —saltamos fuera del funcionamiento del organismo y nos metemos en el futuro. La laguna entre el presente y el futuro se llama ansiedad. Como probablemente lo saben ustedes, la ansiedad es uno de los síntomas más importantes en la psiquiatría. Una de las diferencias entre la terapia Gestalt y otras formas de terapia es que no tememos los estados de ansiedad y tratamos de eliminarlos, sino que consideramos que son síntomas valiosos, porque la ansiedad es la fuerza vital embotellada del organismo. Ansiedad es excitación. Si se considera la ansiedad como un síntoma del salto al futuro, se puede entonces recuperar muchísimo más de la fuerza vital que se ha estancado. Si dedicamos nuestra fuerza vital a asegurarnos del futuro, y la principal actividad de asegurar el futuro es nuestra fantasía, creamos una gran laguna en nosotros mismos. Es completamente imposible que podamos ver el futuro cuando caminamos ciegamente hacia atrás y dirigiéndonos al futuro. Por “ciegamente” quiero expresar que vemos únicamente el pasado, y como vivimos en la fantasía del futuro, no podemos ver el presente, por lo que sólo vemos el pasado. Así pues, tenemos que llenar la laguna de

esta vista que nos falta, y lo hacemos por medio de los planes, de los temores, de las previsiones catastróficas, de las previsiones anastróficas, etc. De esa manera, estamos siempre ocupados-ocupados-ocupados-ocupados-ocupados, escapándonos de la realidad, escapándonos del presente, escapándonos de la posibilidad de recuperar nuestro equilibrio y de desarrollar nuestro propio potencial.

Cómo manipulo al mundo *

Introducción por Carl Humiston

Terapia Gestalt es el nombre que Fritz Perls aplicó a su método de psicoterapia. Cuantas veces hablaba de la terapia Gestalt le encantaba referirse a la responsabilidad. Uno de los principales propósitos de la terapia Gestalt es lograr que la persona asuma la responsabilidad de sí misma, de su propia vida, para alcanzar el sostén propio.

En esta película habló de cómo muchísimos de nosotros encontramos diversas maneras de atribuir la responsabilidad a otros, de evitar asumir la responsabilidad de nuestra propia vida.

Mi ejemplo sería la culpa. Vemos que para sentir culpabilidad o para pensar en forma culpable debemos comprender que no hemos logrado lo que alguien más espera de nosotros, que no hemos logrado estar a la altura de algo que se encuentra a la vista, en vez de asumir la responsabilidad de nosotros mismos. También en esta película demuestra, con un grupo de ejer-

* Aquarian Productions, Ltd.

cicio, uno de sus métodos más potentes —hacer que la persona reconozca su propia conducta.

En algunas ocasiones Fritz llegaba hasta a decir a una persona que se jactara de hacer algo que la persona misma consideraba como malo, o indeseable, o que detestaba reconocer que lo hacía. Cuando una persona reconoce su conducta —“yo lo hice, y lo hice bien”— ocurren dos cosas. Una de ellas es que la enegía que había estado atada en esa conducta queda en disposición de fluir hacia el resto de la vida de la persona, hacia el resto de sus actividades. La segunda cosa que ocurre es que su conducta empieza a cambiar, por sí misma, espontáneamente y sin más esfuerzo.

*

Quiero hablar un poco más acerca del proceso del crecimiento. Aquí, la palabra clave es “responsabilidad”. Responsabilidad significa la capacidad de responder, que con frecuencia se tuerce, llamándola obligación.

Una obligación es un acto que uno emprende presionado por una “persona superior” —ya sea una persona superior interna o externa. Y a cualquiera obligación generalmente la acompaña el resentimiento. Responsabilidad significa “soy sensible”, soy capaz de responder, sé lo que está ocurriendo. Y como percibo únicamente lo que experimento y la forma como veo al mundo, sólo puedo ser responsable de mí mismo, y de nadie más. Por supuesto, hay mucha gente que le encanta la dependencia y quiere encajarle la responsabilidad a alguien más —como cuando se dice “quiero que se me atienda; quiero que tú me dirijas”. La gente hace eso esencialmente para contar con un chivo expiatorio. Así, si tú me dices qué debo hacer, tú eres el res-

ponsable. Yo te puedo culpar si algo sale mal. En contraste con asumir la responsabilidad se encuentra la manipulación. No asumo la responsabilidad de hacer y producir lo que quiero en mi existencia. Quiero que tú hagas eso en mi lugar. Te manipulo, por cualesquiera medios de que disponga, para que te conviertas en mi esclavo, en mi madre, en lo que sea.

Quiero que tú te encuentres dentro del argumento de mi vida. Deseo un pequeño intento para ver cuánta honradez podemos movilizar en este grupo. Que cada uno de ustedes diga al grupo cómo manipula, él o ella, al mundo. Por ejemplo, disponemos de algunas formas sutiles de manipulación, como lo es la actitud negativa: te resisto. Manipulo para que tú puedas correr y te estrelles de cabeza contra una pared de piedra. Los atrapadores de osos son manipuladores que tienen mucha fama.

Te absorbo con preguntas inocentes, o con mucho encanto, y espero a que tú des un paso en falso, para que yo pueda cortarte la cabeza. Tenemos también a los que sonríen como Mona Lisa. Sonríen y sonríen, y nada penetra. Algunas personas piensan: "Qué idiota es ése. Bien lo conozco." Un manipulador muy bueno es el vuelve-loco. Todo lo que quiere es volver a uno loco y volverse loco él mismo. Otro asesino es la persona tóxica. La sopa de pollo es veneno. ¿Conocen ustedes a la madre judía que nos envenena con su sopa de pollo? Nos hace sentirnos culpables y sentirnos como personas tan malas que no podemos probar una comida bien preparada. Todas esas son formas de manipular al mundo.

Ahora quisiera que cada uno de ustedes dijera al grupo cómo manipula al mundo. Pueden hacerlo congregándose, haciendo la llorona, representando el papel de reina trágica, o de algún otro modo.

Clara: Digo que no soy suficientemente buena.

Fritz: Esta es una de las famosas piezas de la reina trágica. Si tú misma te deprimas lo suficiente, todo el mundo se deprimirá: llamamos a esto los castillos sombríos, los colgadores de crespones, la gente melancólica. Empiezan a representar papeles sombríos; si todos los demás se deprimen, ellos se van.

Marcos: Creo que manipulo al mundo por medio de la crítica. Criticando.

Fritz: ¿Criticando?

Marcos: Así es. Y presumiendo que hay una mejor manera de hacer las cosas, y que tal vez la mía sea la mejor. Eso es lo que yo probablemente sugeriría.

Fritz: En otras palabras, haciendo que la otra persona se sienta inferior.

Marcos: Sí.

Fritz: Estos juegos de depresión desempeñan una parte tremenda en este contexto social. No sólo nos deprimimos a nosotros mismos, sino que muchos deportes, por ejemplo, y muchas operaciones mercantiles tienen el objeto de deprimir a la otra persona. Si yo gano mi juego de tenis, tú te sientes deprimido. Algunos van hasta el extremo de que son verdaderos asesinos. Lo único que les importa es sentirse mejores y superiores. Lo mismo se aplica a los negocios. El motivo principal se olvida, siempre que se saque ventaja al cliente.

Juan: Manipulo al mundo teniendo accidentes.

Fritz: ¿Cuál es el propósito de eso?

Juan: Dejo que alguien más se ocupe de mí.

Fritz: Sí.

Ana: Manipulo al mundo tratando siempre de ocultar lo que siento, pero al mismo tiempo esperando que la gente me comprenda. Al sonreír, trata de esbozar una amenaza, posiblemente de violencia física si no se hace lo que quiero.

Fritz: Eso se asemeja mucho a una forma famosa de manipulación, llamada chantaje. "Si tú no me quieres, entonces..." Los padres son muy hábiles en manipular a sus hijos por medio de chantaje. Son famosos en todo el mundo por esto. Si no haces lo que yo quiero te llamo malo y travieso, te vas a la cama sin cenar o sacas mala calificación.

Magdalena: Manipulo al mundo *haciendo*, no sintiéndome superior, sino haciendo todo lo que puedo, haciendo todo aquello que se me ocurre, siendo lo más abierta que puedo ser, lo cual no es bueno, porque después, si alguien no regresa digo que hice todo lo que pude.

Fritz: ¿O haciéndote la inocente, no es así?

Magdalena: Sí.

Pedro: Manipulo al mundo esperando a que surjan situaciones y pretendiendo entonces que las puedo resolver.

Fritz: En cierto respecto, veo que entiendes lo que es desempeñar papeles, pero que no entiendes muy bien cuál es la intención al desempeñar papeles. ¿Qué logras con ello?

Pedro: Un sentido de competencia, y hasta de superioridad.

Fritz: Sí. ¿Y también impresionar a las personas?

Pedro: Sí.

Fritz: ¡Miren qué gran hombre soy!

María: Manipulo al mundo mostrándome más confusa y más perdida y haciendo las cosas en una forma que demanden intervención o crítica, con el objeto de que los demás me rebajen o me digan lo que tengo que hacer, y así ya no soy responsable.

Fritz: En otras palabras, haciéndote la incapaz.

María: Sí.

Fritz: En espera del príncipe azul.

María: Sí.

José: Manipulo al mundo criticando, y si eso no da resultado, demandando, y si eso no da resultado, haciendo un berrinche, rebelándome totalmente. Todo esto lleva el propósito de colocarme en una posición superior —una posición de percepción superior, de conocimiento superior —e igualmente esto es un paso para crear obligaciones hacia mí.

Alfonso: Manipulo al mundo mostrándome desamparado y retraído. De esa manera atraigo la atención hacia mí.

Antonio: Manipulo al mundo esperando; esperando a que la gente cometa lo que yo considero que es un error, e interviniendo entonces para demostrar que lo puedo hacer mejor, o que sé la manera de hacerlo.

Federico: Manipulo al mundo siendo pasivo y haciendo que las personas vengan hacia mí.

Teodoro: Manipulo al mundo mostrándome malhumorado y no haciendo las cosas bien, aunque sepa hacerlas. Pero si alguien me ayuda, digo entonces que sé cómo hacerlas, pero que no quiero hacerlas yo solo.

Elena: Manipulo al mundo retirándome cuando las cosas no me convienen —algunas veces deprimiéndome; otras simplemente yéndome, escapándome.

Georgina: Manipulo a la gente pretendiendo que les presto toda mi atención, haciéndolas sentir lo que yo siento, o haciéndolas desear lo que yo deseo. Me deshago de mi presión y la paso a los demás.

Fantasía y proyección

Tenemos dos clases de procesos, el público y el privado. El privado es por lo general nuestra vida de fantasía; el público es la conducta variable. Así pues, nuestra fantasía es nuestra vida privada. Hemos estado hablando acerca de niños retardados, cuando comprendemos que todos nosotros somos retardados cuantas veces no actuamos inmediatamente. Si no respondemos a la situación que se presenta —externa o internamente— sino que más bien detenemos nuestra respuesta inmediata, falsificamos nuestra manera de ser.

Muchos proverbios dicen esto: “Piensa antes de obrar”, o “Ve antes de saltar”. Ser inmediato es demasiado arriesgado. Ya sea que ese riesgo sea verdadero o 99 por ciento imaginario, nacido de nuestra inseguridad, el resultado sigue siendo el mismo. Perdemos más y más de nuestro centro, más y más de nuestra capacidad para responder inmediatamente con todas nuestras facultades y todo nuestro potencial. Demoramos nuestras respuestas verbalmente cuando ensayamos, computando, cerciorándonos y descubriendo. Este es un círculo vicioso. Comienza cuando la excitación que se supone acompaña a una acción inmediata (como la ansiedad) se interpreta como temor, y entonces la excitación entra en “ensayo” hasta que, con frecuencia, sólo quedan previsiones catastróficas y reducirse a una conducta obligada, en una situación que tiene 400 posibilidades.

Se cerciora uno de haber cubierto 399 posibilidades, y pasa inadvertida la verdadera posibilidad. Esa es la tragedia de cerciorarse. Siempre se deja afuera lo que verdaderamente se necesita cuando se cubren to-

das las posibilidades. Al cubrir todas las posibilidades nos cegamos ante la verdadera. Esta es una paradoja muy interesante, porque lo verdadero es la inmediatez.

Tenemos un "órgano" llamado intuición, en el que hemos aprendido a desconfiar. Esa intuición es la única dirección verdadera con que contamos. Diría que ésta es la más lamentable tragedia del hombre: tiene uno que asegurarse de esto y de aquello, y pasa por alto lo que es obvio.

Les daré un ejemplo social. Digamos que es obvio, para una persona cuerda, que ir a la Luna es un procedimiento loco. Ahora bien, la sociedad va más allá, al producir toda clase de salvaguardias para los astronautas (veintiún días de cuarentena para proteger a esos dos, tres, tal vez cuatro hombres, cuya vida es mucho muy valiosa). Al mismo tiempo, mientras la vida de esas dos, tres o cuatro personas se vuelve demasiado valiosa, existe otra situación, como la guerra de Vietnam, en la cual la vida de personas procedentes del mismo país se vuelve disponible. Todo este procedimiento demente se oculta por medio de toda clase de sistemas y de otros procedimientos. Es así exactamente como la mayoría de nosotros vivimos gran parte de nuestra vida — con la pérdida de la realidad.

La pérdida de la realidad se convierte, en sí misma, en otra realidad. Tomamos nuestras fantasías como si fuesen realidades; tomamos nuestros ensayos como reales. Cuando fantaseamos acerca de que matamos a alguien, nos sentimos tan temerosos de reconocerlo como si el peligro en que ponemos a esa persona fuese verdadero, como si la vida de esa persona realmente peligrara.

Así pues, volvamos a las suposiciones básicas: la psicosis y la locura son estados en los que consideramos las fantasías como si fuesen realidad. La diferencia es

que no hay manera de comprobar una fantasía, salvo llevándola a cabo. Ensayándola y aceptándola como si no fuese fantasía, puedo ver si es verdadera o sólo fantasía. No digo que no debemos fantasear. No estoy diciendo otro de esos "debo hacer esto y no debo hacer aquello". Represento mis fantasías. Percibo que son fantasías. Entro en el juego de comparar, y cuando llego al punto en el que creo que existe una relación entre la fantasía y la realidad material, siento que todo encaja. Este es el "¡ajá! ¡ajá!" Confiar en ese ¡ajá! ¡ajá! es confiar en la intuición.

Cuando se toma la fantasía por realidad se suprime muchísimo de lo que está ocurriendo. Por eso falsificamos la realidad recurriendo a ese proceso, y no reconocemos que se trata de nuestra fantasía. No nos atrevemos a enfrentarnos a lo inmediato, a llamar pillo a un pillo. Nos estorbamos a nosotros mismos con nuestras previsiones catastróficas: Si llamamos pillo a la otra persona, ocurrirá algo malo. Por eso pasamos por toda clase de ensayos, y en lugar de llamar pillo a quien es pillo, cambiamos de tema. Pero una vez que comenzamos a ver la posibilidad de confiar en nuestra intuición, hacemos un descubrimiento maravilloso: esos peligros que prevemos se convierten, por lo menos en un 95 por ciento, en nada que no sea nuestra propia proyección.

Creemos tener ventanas, pero lo que en la realidad tenemos son únicamente espejos. Nos vemos a nosotros mismos en nuestros espejos. Esto es parte de una conducta autística total que interrumpe nuestra conducta y nuestra comunicación inmediata. De esa manera quedamos verdaderamente atrapados en nuestras propias fantasías. Hacemos ensayos en lugar de enfrentarnos a las situaciones. Lo que resulta de nosotros, en el me-

por de los casos, es una imagen tibia, anémica, del vasto potencial que podríamos tener. Me gustaría decir algo más acerca de que tenemos espejos en lugar de tener ventanas.

PROYECCIONES

Es muy difícil comprender el proceso de la proyección. Lo que sigue puede servirnos de guía. Si proyectamos nuestra personalidad *total* en un suceso, el mismo puede ser una experiencia física y el descubrimiento de otra manera de ser. Si proyectamos una *parte* de nosotros mismos en otra persona, tenemos una experiencia paranoica. La duda es la siguiente: ¿Proyectamos nuestro ser total, o enajenamos parte de nuestro ser?

Si enajenamos una parte de nuestro ser que no nos agrada; si hemos estado prohibiéndonos a nosotros mismos molestar con nuestros lamentos a otra persona, por ejemplo, impedimos conservarnos como personas enteras, al prescindir de nuestra capacidad de lamentarnos. Decimos: "No soy un importuno". De esa manera dejamos afuera al importuno. "No soy como esa otra persona que es importuna." El importuno queda fuera de nosotros, o así parece, y nos fija su mirada. Pero esa parte de nosotros desea volver a donde pertenece, y nosotros deseamos acogerla en su lugar, y allí nace el conflicto.

Este es un concepto difícil de entender en la terapia Gestalt, porque cambia el carácter de la proyección. Si alguien me dice: "Te tengo miedo", yo respondo, "Sí, así es, atácame." Veo que esa persona debe haber proyectado su agresión hacia mí. La agresión existe, pero no en mí. Existe en los espejos de la otra persona, que

los emplea para experimentar su agresión como dirigida hacia ella misma. Su agresión no va dirigida a mí, por lo que el sentimiento de esa persona se convierte en miedo.

Ahora bien, lo mismo se aplica a la lucha intersíquica. Proyectamos ciertos actos en la misma forma dentro de nuestros sistemas, y después llamamos a ello consciencia o "persona superior".

En una ocasión Freud hizo un dibujo en el que mostraba que el superego obtiene su enojo de lo que equivale al inconsciente. ¿Cómo es posible que no veamos esto como una proyección? Si empleamos nuestros sentidos no es necesario que cosa alguna se interponga. Pero cuando hemos interrumpido la inmediatez de nuestras observaciones en lugar de emplear nuestros ojos, tenemos huecos.

Si proyectamos nuestros ojos vivimos en un estado permanente de observadores, de observados, de estar conscientes de nosotros mismos. Si nuestros oídos son los proyectados, vivimos en un estado en que tenemos que hablar y hacer que la gente escuche. Así se pierden los instrumentos por medio de los cuales podemos descubrir la diferencia entre las proyecciones y las fantasías.

Empecemos de nuevo, desde el principio. Somos personas completas. A medida que crecemos, prescindimos de ciertas partes de nuestro potencial; las proyectamos, las enajenamos.

Ahora bien, cuando proyectamos seguimos siendo todavía medio cuerdos. Naturalmente, buscamos un lugar en el que podamos colgar nuestro sombrero. Ni siquiera el paranoico agudo proyecta hacia un vacío. Encontrará un error que otro haya cometido y lo aprovechará como lugar para colgar en él su proyección.

Y lo inflará hasta convertirlo en un insulto tremendo para poder justificar su proyección.

Cuando deseamos actuar y falsificar nuestra manera de ser, en lugar de reconocer nuestro deseo de actuar sobre el mundo, el proceso se vuelve hacia nosotros. Entonces, en lugar de golpear a alguien más, nos golpeamos nosotros mismos y atribuimos la culpa a quien quiere dar la golpiza abiertamente, y nos mostramos temerosos de él. En ese preciso momento vivimos temerosos de la fantasía.

Casi todos ustedes saben lo mucho que me interesan los sueños. He descubierto que trabajar con sueños es la mejor manera de ocuparme de todas las fantasías. Esto, siempre que se sepan las mañas de cada paciente, que es el único peligro de la terapia Gestalt. Si el psiquiatra desea que se le den recuerdos de la niñez, obtiene esos recuerdos del paciente. Si el psiquiatra desea problemas, el paciente le da entonces problemas. Fritz quiere sueños, por lo que todos ustedes le ponen enfrente los sueños que han tenido.

Siempre se puede ver si el sueño es verdadero o si es un sueño falso, empleado para evitar enfrentarse a situaciones presentes. Aparte de esto, el sueño es un argumento cinematográfico de la vida de la persona. Creo que un sueño consiste en proyecciones de nosotros mismos. Cada parte de un sueño es una parte proyectada de nuestra personalidad. En los sueños empleamos evasiones. Las evasiones son formas de evitar la inmediatez; las evasiones son la forma como confundimos la fantasía por la realidad. Y así continúa el ciclo, hasta que lo rompemos.

CAPÍTULO DOS

La terapia

*Creo que el sueño es realmente
el camino real hacia la integración.*

Fritz

Sueños

EL MENSAJERO EXISTENCIAL (Conferencia sobre los sueños)

Como en el psicoanálisis, el fundamento de la terapia Gestalt se encuentra en el sueño. Trabajamos en torno del sueño, aun en los casos en que la persona afirma que no tiene sueños. Esto, en mi opinión, significa que la persona no está dispuesta a enfrentarse a sus problemas existenciales. Así pues, hacemos que esas personas consideren los sueños como algo que se encuentra en alguna parte en torno de ellas, y hacemos que les hablen al sueño, para descubrir nosotros qué objeciones tiene para recordar ese sueño. Todos soñamos y todos podemos aprender a crecer, gracias a nuestros sueños.

En mi opinión, el sueño es muchísimo más que el deseo de que se realice una situación inconclusa. Para mí, un sueño es un mensaje existencial. Puede llevar la comprensión del argumento de nuestra vida, de nuestro karma, de nuestro destino. Y lo bello de todo esto es que cuando asumimos la responsabilidad del argumento de nuestra vida, de nuestros sueños, somos capaces de cambiar nuestra vida.

Como ocurre en la neurosis, el argumento de nuestra vida está situado en nuestra vida de fantasía. No podré hacer demasiado hincapié en esto. Una y otra vez nos olvidamos de que estamos fantaseando, y que estamos imaginándonos imágenes, de que estamos haciendo cuadros y voces. Lo difícil es comprender que "la-fantasía-es-una-fantasía-es-fantasía". Y la fe que tenemos en esa fantasía, la creencia de que es la realidad, presenta la única dificultad. *Maya* es la palabra hindú que significa "todo es engaño" y creo que los hindúes incluyeron en esa definición la percepción sensorial. El Eclesiastés dice: "Vanidad de vanidades —todo es vanidad." Por el momento, quedemos del lado seguro y digamos que todo es engaño.

Sabemos muy bien que cuando soñamos tomamos la fantasía por realidad. Tomamos la situación más absurda como si fuese realidad. No nos sentimos atónitos si nos convertimos repentinamente en otro animal o si nos transformamos en otra persona. Cuando soñamos, tomamos la fantasía por realidad y cuando despertamos empezamos a ver lo absurdo, lo irracional que es todo, por lo que entonces olvidamos que la realidad en el sueño es una realidad —una realidad con un significado mucho más profundo que el que pueda reconocer toda la lógica.

Para poder aprovechar hasta su máximo el sueño,

debemos proceder sistemáticamente y ver lo que ocurre cuando un paciente nos cuenta un sueño. Generalmente, nos hace una historia verbal de lo que ocurrió la noche anterior, o muchas noches antes. No se conserva nada de lo vívido y animado de los procesos del sueño.

El siguiente paso es volver el sueño a la vida. En la terapia Gestalt logramos esto por medio de un sencillo giro gramatical. Pedimos a nuestro paciente que nos relate el sueño en tiempo presente —que describa la experiencia de su sueño como si ocurriera en el momento mismo en que la relata— como si su sueño fuese la realidad presente. Y si deseamos reforzar este proceso aún más, para que el paciente pueda conectar el argumento de su vida con la experiencia de su sueño, hacemos que el paciente intercale la declaración “y ésta es mi existencia”, después de cada oración. De esta manera nuestros clientes pueden conectar los mensajes de sus sueños con el argumento de su propia vida, percibiéndolo. Uno dirá: “Nado en el océano. Ésta es mi existencia”, o bien: “No puedo encontrar un lugar en que descansar. Ésta es mi existencia.” “Siento como si me hundiera. Ésta es mi existencia.” Como se ve, en el psicoanálisis nos hemos adaptado tanto a interpretar el sueño, a buscar asociaciones con sucesos que quizá puedan repetirse, que la idea de que este sueño sea un pequeño episodio que contiene la esencia del argumento de una vida resulta un tanto difícil de aceptar.

Así, mientras nuestro paciente emplea el sueño en tiempo presente, nosotros damos el tercer paso. Hacemos del sueño una historia, o una pieza teatral. Nuestro paciente se convierte en el director, en el elenco y en toda la utilería. Va de un lado a otro y monta la escena, describiendo dónde se encuentran todas las cosas y todas las personas. Inicia a continua-

ción el drama de la reidentificación. Hacemos que los pacientes representen todas las partes del sueño, actuando recíprocamente con todos los demás papeles y hablando siempre con el "Yo", para identificación, y en tiempo presente, para dar vida al drama. En este proceso podemos observar cómo los pacientes se vuelven más reales. Se descongelan al reintegrar todas las partes de ellos mismos que se han fracturado en el proceso de socializarse.

Lo hermoso de todo esto es que por muy muerto que el cliente parezca, aunque parezca ser un cadáver doble, queda todavía algo de vida verdadera, y eso es el sueño. Para mí, el argumento de la vida significa que todavía hay esperanza; que todavía hay vida en los sueños hasta en la persona que parezca más muerta. Quizá sea temor, un intento desesperado de obtener algo, una lucha, pero algo en el sueño tendrá vida. Y cuando hacemos que el paciente se identifique con esa vida, se transformará; algo empezará a ocurrir, algo empezará a salir bien. El paciente se conectará con el estado presente. Empezará por su propia cuenta a reidentificarse con los trocitos y pedazos dispersos de su personalidad, que habían permanecido juntos, sólo superficialmente, por medio de la expresión "Yo". Entonces, cuando todo empieza a marchar, lo dinámico, el *elan vital*, la fuerza de la vida que ha sido rechazada y proyectada hacia otros, comenzará a fluir de nuevo hacia su propio centro y el paciente empezará a ser nuevamente él mismo.

El paciente, y cualesquiera de ustedes que trabajen con sus sueños en esta forma, descubrirán que cada vez que recuperan unos cuantos fragmentos y los asimilan, para volverse menos divididos y dispersos, no solamente parecerán más vivos sino que se sentirán con más vida.

Quisiera hacer una pequeña digresión, para mencionar las pesadillas recurrentes. Me parece que son sumamente importantes. No sé si ya mencioné esto, pero opino que el error de Freud acerca del instinto de la muerte en estos sueños que se repiten consiste en que no vio que un sueño repetitivo es el resultado de una Gestalt incompleta. El sueño es un intento, que se hace una y otra vez, de resolver un problema. Si no estamos dispuestos a salir de ese atolladero, el sueño se repite. Esos sueños mostrarán la forma de ayudar a los pacientes a poner fin a la situación. Hay un aspecto de esto que quisiera mencionar. En los sueños encontramos los huecos en la personalidad. Encontramos que la persona no tiene ojos, o no tiene alma; una no tiene órganos; otra no tiene piernas en las que apoyarse. Cualquier cosa que falte en el sueño falta en la existencia de la persona. El sueño señala directamente lo que se evita para estar completo.

Para resumir todo esto, pregunto: ¿Si hemos enajenado ciertas partes de nosotros mismos, qué podemos hacer para recuperar lo que hemos enajenado?

Se recupera lo enajenado por medio de la reidentificación. Y aquí se presenta otro aspecto que es muy difícil comprender al principio: el hecho de que la palabra "Yo" no corresponde a la persona. "Yo" es un proceso de identificación. Ciertas tribus no tienen la palabra "Yo". Dicen: "Aquí está un niño." El niño no tiene todavía un "Yo". Un niño dirá: "Fritz quiere chocolate", o bien, "Fritz es grande". El "Yo" es identificación, no identificación simbólica, sino identificación. Esto soy yo. Si nos negamos a identificarnos con nuestras partes, como, por ejemplo, ser regañón, y yo digo: "Ese no soy yo", nos fragmentamos y utilizamos lentamente todas las energías dinámicas, hasta que pa-

recemos ser un caparazón habitado por un duende. Llamamos a ese proceso alienación. "Lo rechazo." Y al reidentificarnos, al desempeñar un papel y convertirnos en la parte proyectada, al poder transformarnos en esa cosa, en ese estado de ánimo, nos conectamos de nuevo, las cosas empiezan a salir bien y, de repente, surge la experiencia de "¡Ah, vaya!", lo cual es una penetración.

Cuando empezamos a asimilarnos empezamos a crecer, a integrar de nuevo las partes rechazadas. El sueño es la mejor manera de proceder. Si aprendemos un poco acerca de "cómo" recuperar nuestras proyecciones obtendremos penetración, felicidad, gozo y, sobre todo, fuerza vital.

Entonces la energía empieza a fluir en nuevas direcciones y el proceso de la neurosis, de la creciente alienación, se detiene y se invierte.

El resto del libro consiste en transcripciones, tomadas de las películas de Fritz Perls. A veces trabaja en un grupo, con diferentes personas en el "asiento incómodo". Otras veces trabaja con una sola persona.

ASPECTOS ALENTADORES Y NEGATIVOS DE LA PERSONALIDAD *

Bárbara: Conservo un sueño que tuve, y se me ha pegado. Es un —se abre.

Fritz: Háblale al sueño.

Bárbara: ¿Que le hable a mi sueño?

Fritz: Como lo oíste.

* Media-Psych Corporation.

Bárbara: Sueño, pareces ridículo. Y no tienes sentido.

Fritz: Ya ves cómo encaja. Eres ridícula con esa sonrisa. Es lo que vimos el otro día, esa ridiculez. Así pues, en el sueño, yo soy ridículo. Yo soy ridículo. Yo soy ridículo. Ya lo sé. Sé que soy ridículo. ¿Qué estás bloqueando ahora?

Bárbara: Mi corazón se sale de mi boca. Así, puedo hablar.

Fritz: Muy bien. Enciérrate. Retírate en ti misma. Ponte en contacto contigo misma. Apártate de nosotros. ¿Qué es lo que experimentas?

Bárbara: Experimento que mi cuerpo se estremece y veo el océano que salpica en mis ojos. Siento como si me estuviese haciendo más grande y más pequeña.

Fritz: ¿Qué ves ahora? Volviste a nosotros, o, al menos, a la silla.

Bárbara: (Oliscando.) Veo cosas chispeantes.

Fritz: Muy bien. Tal vez tienes ahora un sueño diferente. Dinos el cuento en tiempo presente. Recuerda las cuatro etapas. Primero, la historia que nos podemos saltar. A continuación, cuenta el sueño en tiempo presente. Tercer paso: conviértete en la directora de escena. Monta la escena. El siguiente paso es convertirte y transformarte en cada una de las pequeñas partes del sueño.

Bárbara: Soy una fresa. No. Estoy en una fábrica de leche malteada y hay una máquina muy grande que hace leches malteadas, y mi madre aparece a mi lado y dice: "Te compraré una leche malteada." Y yo digo: "Muy bien." Así pues, ella me compra una leche malteada y la gran máquina las hace, y a ella le dan una de chocolate y a mí una de fresa. Y ella sale del lugar — porque obtuvo la suya primero. Yo espero, y me dan

la mía. Yo también me voy. Supongo que es un hospital; es este lugar. (Risa.)

Fritz: ¿Qué tiene esto de chistoso?

Bárbara: No es chistoso. (Olfatea.)

Fritz: Bueno. Tenías una sonrisa afectada.

Bárbara: Es . . . es chistoso, pero no es chistoso. Es ridículo.

Bárbara: Se lo diré. No me estaba riendo del hospital. Me estaba riendo de lo que sigue. Lo cual era que iba yo al hospital a . . . a recoger a mi bebito, lo cual era —era ridículo. No era tiempo todavía. Así pues, tuve que esperar y paseaba por todo el hospital, y había allí toda clase de gente. Y yo estaba.

Fritz: ¿Te das cuenta de que estás volviendo al tiempo pretérito?

Bárbara: (Oliscando.) Sí.

Fritz: Vuelve a donde empezaste a caer en el pasado.

Bárbara: Mm. —Quisiera una leche malteada. La quiero de fresa. Ahora es mi madre la que me habla. No me dice nada, pero me habla. (Pausa.) Te veré después. Y ahora me dan mi leche malteada.

Fritz: ¿A tu madre le dan la leche malteada de fresa?

Bárbara: No. A ella le dan la de chocolate.

Fritz: La de chocolate. Y a ti te dan la de—

Bárbara: Fresa.

Fritz: Muy bien. Deja que la leche malteada de chocolate y la de fresa hablen entre sí.

Bárbara: Yo soy de fresa y tú eres de chocolate. Yo soy rosada. Tengo sabor dulce. Pero —yo tengo una clase distinta de dulzura que la tuya. Mi dulzura es, bueno, es verdadera. Es, bueno, no es, bueno, veamos. Bueno, quiero decir, sabe a fruta. Tiene un sabor de algo que tú podrías tener además.

Fritz: Favor de sustituir “tiene” por “tengo.”

Bárbara: ¡Oh! Yo —yo tengo un sabor como de fruta que se pudiera sacar de la tierra. Y tú, bueno, no sé de dónde vienes tú. Soy una leche malteada de chocolate. Soy, bueno, soy parda, no soy parda, soy, bueno, como parda. Como de un pardo lechoso. Tengo un sabor pronunciado. Tengo una dulzura pronunciada.

Fritz: ¿Qué ocurre ahora?

Bárbara: Creo que la leche malteada de fresa es ridícula.

Fritz: Diselo a ella.

Bárbara: Creo que la leche malteada de fresa es ridícula.

Fritz: Diselo a ella.

Bárbara: Creo que eres ridícula.

Fritz: Dilo de nuevo.

Bárbara: Creo que la leche malteada de fresa es ridícula.

Fritz: Cambia de asiento. Dile eso a él.

Bárbara: Yo soy ridícula para ti, pero, para mí, no soy realmente ridícula. Porque tengo buen sabor.

Fritz: Di eso a cada miembro del grupo. Tengo buen sabor.

Bárbara: Tengo buen sabor. Tengo buen sabor. Tengo buen sabor.

Fritz: ¿Qué experimentas cuando dices eso?

Bárbara: Siento que . . . siento que tengo buen sabor.

Fritz: Muy bien. Escojamos otra escena. Que la fábrica de leches malteadas y el hospital hablen entre sí.

Bárbara: Soy una fábrica de leches malteadas. Y yo, yo hago leches malteadas para que la gente las tome.
(Ríe.)

Fritz: ¿A quién le estás hablando?

Bárbara: Al hospital.

Fritz: Dile eso al hospital. Lo dijiste ya. Dilo realmente; envía el mensaje al hospital.

Bárbara: Yo, bueno, yo, bueno, hago leches malteadas, para que la gente las tome, y son buenas, son buenas leches malteadas y . . . pero a veces hacen que la gente se sienta enferma y esa es parte de la razón por la cual tú estás allí y ayudas a que la gente se ponga bien.

Fritz: Bueno. Ahora, sé el hospital.

Bárbara: Soy todo blanco por dentro. Y huelo verdaderamente horrible. Y este lugar es, bueno, algunos lugares huelen a limpio, verdaderamente, si no está uno en ellos demasiado tiempo. Y nosotros; yo tengo leches malteadas en mí, también. Pero, mis, las mías, no son tan especiales como las tuyas, porque esa es tu especialidad. Mi especialidad es, bueno, ayudar a la gente a que se sienta bien.

Fritz: Bien. Ahora, intentemos un atajo. Vuelve a ser tú misma. Y dinos a cada uno de nosotros: "Yo hago leches malteadas, yo les doy leches malteadas y ustedes terminan en el hospital, y entonces tengo que curarlos de nuevo." Algo semejante a eso.

Bárbara: Yo hago leches malteadas y, bueno, esta leche malteada que yo, que ustedes toman, les enferma.

Fritz: ¿Dijiste "les enferma"?

Bárbara: Pero eso es culpa suya. Yo, pero eso es culpa suya, porque ustedes, tal vez comieron demasiado, pero si van al hospital, podría ayudarles. Yo soy, yo les doy leche malteada, que hace que se enfermen. No debía hacerles daño.

Fritz: Por favor, reemplaza cada "hace" y cada "debía" por "yo".

Bárbara: Yo no debía hacerles daño. Ustedes van al hospital. Y mejoran. Pero eso también puede enfermarlos, yo, yo puedo enfermarlos, también. Soy una leche

malteada y ustedes se enferman de mí, por lo que van al hospital a aliviarse.

Fritz: ¿Puedes condensar todo eso en una sola cosa sencilla? Soy nutrimento y veneno al mismo tiempo.

Bárbara: Eso es. Soy nutrimento y veneno al mismo tiempo. Soy veneno y nutrimento al mismo tiempo.

Fritz: Muy bien. Cierra los ojos y retírate de aquí. ¿Qué experimentas? ¿A dónde vas?

Bárbara: Estoy en algún lugar en el que todo es rojo

Fritz: Sí.

Bárbara: Pero no es caliente.

Fritz: ¿Ves rojo?

Bárbara: Sí.

Fritz: ¿Puedes describir lo rojo con más detalles? ¿Qué clase de rojo es? ¿Hay alguna diferenciación?

Bárbara: Es un rojo caliente, como de fuego. Como el rojo de una manzana.

Fritz: ¿Como qué?

Bárbara: Del color de una manzana. Sólo que caliente, de una manzana de un rojo caliente.

Fritz: Manzana de un rojo caliente. Manzana. Pon en la silla a la manzana de rojo caliente. Háblale.

Bárbara: ¿Cómo es que eres tan roja? Tu rojo es tan vibrante. Es tan vivo, pero no es una buena manzana. Es . . . es fea.

Fritz: Sé esa manzana. Dile a eso a . . .

Bárbara: Pero no soy, realmente, fea y, bueno, no soy caliente. Simplemente lo parezco.

Fritz: ¿Qué experimentas cuando dices eso?

Bárbara: Experimento que nadie me cree.

Fritz: ¿Pero qué dices de ti misma?

Bárbara: Yo lo creo. Yo, yo no comprendo lo caliente y lo no caliente. No comprendo qué es eso.

Fritz: Resumamos. ¿Cuál es tu conclusión acerca de este pequeño trabajo que hicimos?

Bárbara: Mi conclusión es que soy ridícula. Siempre he sabido que soy ridícula, pero, no, eso no es una excusa. Y que no soy verdaderamente fea.

Fritz: Ahora, dínos a cada uno, muy rápidamente, “eres ridículo, sí”. ¿En qué forma somos todos ridículos? Empieza conmigo. ¿Cómo soy yo ridículo? Piensa en voz alta.

Bárbara: No sé que usted sea ridículo.

Fritz: Bueno. El siguiente. Muy aprisa.

Bárbara: No sé cómo tú eres ridículo.

Fritz: Rápidamente, encuentra algo ridículo.

Bárbara: Yo —yo no sé.

Fritz: Tú eres la única persona ridícula en el mundo.

Bárbara: No.

Fritz: Vamos, ve en torno tuyo. ¿Hay alguien aquí que sea ridículo?

Bárbara: No.

Fritz: Dile a Martín: “Martín, tú eres ridículo.”

Bárbara: Martín, tú eres ridículo.

Fritz: De nuevo.

Bárbara: Martín, tú eres ridículo.

Fritz: ¿Cómo es ridículo?

Bárbara: Es un mentiroso.

Fritz: ¿Y tú eres Blanca Nieves?

Bárbara: No.

Fritz: No. ¿La manzana envenenada? Sí. Conozco dos grandes asesinos. Creo que lo mencioné ya. Uno de los asesinos es la palabra “pero”. Con la palabra “pero” se puede matar cualquier cosa. Todo puede ser muerto por “pero”. Y por eso sustituimos “pero” con “y” en la terapia Gestalt. La otra forma es ridiculizar. Ridicu-

lizar es matar. Todo caricaturista sabe eso, y todo político también lo sabe.

SUEÑO DE SALÓN DE CLASES *

Cerca de veinte personas están sentadas en círculo en el taller del Instituto Esalen, en Big Sur. El doctor Perls también está sentado en el círculo. Luisa, joven bailarina de unos veintidós años, está sentada al lado del doctor Perls, en el asiento "incómodo". María, su maestra de baile, también está en el taller, sentada en el otro lado del círculo.

Fritz: Quiero emplear, como centro de mi trabajo verdadero, los sueños. Para mí, los sueños son un mensaje existencial, no sólo una historia —una situación inconclusa. Quisiera mostrar al grupo lo que puede uno hacer con los sueños. Volveré a una experiencia que tuve hace aproximadamente un año, cuando hicimos algo semejante con un productor de películas que trabaja con un sueño y que asumió el papel de hacer una película con el sueño. Un sueño es un buen argumento cinematográfico. Veamos si pueden ustedes ayudarme a relatar el sueño convirtiéndolo en una experiencia muchísimo más significativa que la que generalmente atribuimos a los sueños. ¿Quién tiene un sueño y quisiera trabajar con él? (Luisa levanta la mano.) Muy bien. ¿Puedes acercarte? ¿Te llamas . . . ?

Luisa: Luisa.

Fritz: Luisa.

Luisa: (Toma el asiento "incómodo" al lado de Fritz.) Éste es un sueño que tuve hace unas dos semanas. Estaba sentada en un banquillo, en un salón de clases.

* Media Psych Corporation.

Las sillas estaban alineadas en filas y por algún motivo yo me hallaba sentada en la fila de enfrente y había una muchacha muy joven a mi lado, a la izquierda. Mientras estaba sentada allí, el profesor explicaba algo que no me interesaba y, volviéndome a la muchacha que tenía a mi lado, le dije: "Se me ha caído una de mis muelas"; y ella alza la vista para ver. —(Hace el ademán de que se saca de la quijada una muela de atrás y la deja caer.)

Fritz: ¿Qué hiciste con tu muela ahora mismo? ¿Te la sacaste y la arrojaste lejos?

Luisa: La puse en el suelo.

Fritz: Prosigue con el sueño.

Luisa: La muchacha volvió la espalda y no pareció preocuparle mucho el hecho de que yo hubiese perdido una muela. Yo seguía sentada allí y más muelas empezaron a aflojarse, y de repente me encontré boca abajo, en la misma silla, y las muelas de abajo empezaron a caer así (imita la caída de más muelas) y todas salieron o se quedaron pendientes de hilos muy delgados, y yo seguía boca abajo. La sangre —la sangre de las muelas— no parece lógico, pero volvía a mi garganta y hacía muy difícil mi respiración, y yo no podía respirar y deseaba gritar. Gritaba pidiendo alguna ayuda. ¡Auxilio! pedía a alguien —así como esto— y me sentía un tanto asombrada de que nadie respondía a ese llamado tan peculiar y nadie hacía cosa alguna, sino que todos seguían tan tranquilos. Y esa muchacha, que había hecho una especie de observación acerca de las muelas que se me habían estado cayendo durante dos días, no parecía preocupada. Desperté con esa tremenda sensación de que me ahogaba.

Fritz: Has iniciado un relato y quisiera que lo convirtieras en una pieza teatral. ¿Quieres ponerte de pie?

Eres la directora de escena y todo ocurre en tiempo presente.

Luisa: (Se pone de pie.) Quiero quitarme los zapatos. (Se los quita.) ¿Puedo pedir a otras personas que representen otros papeles?

Fritz: No. Tú eres todo. Monta la escena.

Luisa: (Mientras habla, monta la escena en pantomima y representa el sueño.) ¿Puedo usar esta silla? (Se deja caer en la silla.) Aquí estoy. (Gesticula hacia el frente de ella.) Hay una gran pizarra allá arriba, con un profesor muy grande; no recuerdo sus cualidades específicas. El profesor está de pie, dándome la espalda —dándosela a la clase. Por algún motivo, las sillas están alineadas en filas de dos. Hay otra silla aquí (señala hacia el punto, al lado de su propia silla) y hay una muchacha —todo lo que recuerdo es que tiene el cabello oscuro— sentada aquí. La gente toma notas y parece más bien aburrida; y continúa así, hasta que, de repente, por algún motivo, mi muela —una de mis muelas de abajo— se cae, y yo parezco estar acostumbrada a eso. No tiene importancia, pero aun así, no me gusta. Así pues, me vuelvo hacia la muchacha que está a mi lado y le digo, como si me refiriera a algo tan insignificante como que el sol brilla, o a algo por el estilo —y le digo: “Se me está cayendo una muela.” Ella se vuelve hacia mí y me dice: “Bueno. Esta es la quinta en dos días. ¿No es así?” y vuelve a su escritura. Me siento un poco perturbada y continuo escribiendo y prestando atención, pero entonces me doy cuenta de que no es sólo una muela la que se me cae. De repente, me encuentro boca abajo, así, en la silla. (Se vuelve boca abajo, en la silla.) Las muelas de abajo se me caen y no puedo respirar. (Remeda con las manos en la boca, todavía boca abajo, en la silla,

con la cabeza colgando y los pies arriba de la espalda.) Toda la sangre y la saliva, y todo lo demás, se vuelve por dentro y me ahogo, arrgh, arrgh, como eso, y quiero — y quiero ayuda, y no sé qué hacer.

Fritz: Continúa creyendo que te vas a ahogar. La sangre brota.

Luisa: (Grita y se ahoga, se tira de la cabeza y se contrae hacia arriba, aún de cabeza.)

Fritz: ¡Grita!

Luisa: (Grita.) ¡Auxilio! (Silencio, largo suspiro.)

Fritz: Simplemente, deja que ocurra; simplemente, deja que ocurra.

Luisa: (Grita, todavía de cabeza, contorsionada en la silla, sosteniéndose y sollozando, acongojada. Se calma y se queda quieta y las costillas se ensanchan y se contraen.)

Fritz: ¿En dónde estás ahora?

Luisa: (Calmada, en voz retraída.) Siento como si hubiera salido de esto. Como si . . . ya no estuviera en esa situación.

Fritz: Regresa. ¿Qué experimentas ahora?

Luisa: (Enderezándose en la silla.) Más a semejanza de un sentimiento de alivio.

Fritz: Ahora, empecemos de nuevo. Quiero que, esta vez, el profesor sueñe el sueño. Sé el profesor.

Luisa: Muy bien. ¿Quiere que él sueñe el sueño como si fuese . . . ?

Fritz: No. Sé el profesor. Yo llamo “a la Rashomon” este trabajo con los sueños. Mira: significa que diferentes personas ven el mismo suceso desde su propio punto de vista. “Soy un profesor . . .” Describe exactamente qué clase de individuo eres.

Luisa: (De pie, imitando esta escena, con gestos vívidos.) Muy bien. Soy un profesor —tal vez de treinta

y tantos años, o de veintiocho o veintinueve, cabello oscuro, muy nítido, bien parecido, tal vez así de alto—.

Fritz: Noto que siempre me miras.

Luisa: Sí.

Fritz: ¿Qué quieres de mí?

Luisa: Aprobación, o que estoy haciendo lo debido.

Fritz: Dímelo.

Luisa: Quiero sentir que usted siente que estoy haciendo lo debido.

Fritz: Que el profesor diga eso a la clase.

Luisa: Clase, ustedes saben que verdaderamente quiero saber de ustedes que realmente les gusta lo que estoy haciendo y que sienten que lo que estoy haciendo . . .

Fritz: Acabas de mirar a María. (Risa general.)

Luisa: Le hago a ella las mismas preguntas que le estoy haciendo a usted.

Fritz: ¿Puedes experimentar cierta resistencia en hacer esto? ¿Puedes decirle esto a María? Que te parece difícil pedir su aprobación.

Luisa: (Se acuclilla enfrente de María y la mira.) María, te lo puedo decir, pero casi me oigo decirlo sin sentimiento, que me parece muy difícil pedirte tu aprobación.

Fritz: Dilo otra vez.

Luisa: Mira: quiero tu aprobación y la necesito.

Fritz: Díselo a María.

Luisa: María, quiero tu aprobación y no sé en qué otra forma puedo decirlo. Y siento que no estoy hablando fuera de mí y que esto me está volviendo loca.

Fritz: Dile a María. "María, te voy a volver loca."

Luisa: María, te voy a volver loca.

Fritz: De nuevo.

Luisa: Te voy a volver loca, María.

Fritz: Ahora, di otra vez lo que quieres de ella.

Luisa: Sigo queriendo y necesitando tu aprobación.

Fritz: Muy bien. Ahora, hazme el favor de poner a María en esa silla (indica la silla vacía enfrente de la "incómoda") y desenvuélvete. Ahora tú eres María. Dale a Luisa tu aprobación.

Luisa: (Regresa y se sienta en la silla "incómoda", representando a María. Luisa, sabes muy bien que tienes mi aprobación. Apruebo lo que eres.

Fritz: En detalle.

Luisa: (Como María.) Me agrada la longitud y la fuerza de tu cuerpo. Hay cierta soltura, cierta calidad de soltura en algunos de tus movimientos, que es peculiar de ti, y lo respeto. Me gusta. (Tose.)

Fritz: ¿Qué responde ahora Luisa?

Luisa: (Como ella misma.) Supongo que deseaba que dijeras eso. Necesitaba oírlo de ti.

Fritz: ¿Qué te hace sentir oír eso?

Luisa: María, quiero abrazarte. Lo haré.

Fritz: Abraza a María en la silla.

Luisa: (Abrazando a la María de la silla, a la María imaginaria.) María devuelve el abrazo a Luisa; eso es todo lo que se necesita decir. Lo que se necesita decir no puede decirse tan bien en palabras.

Fritz: Ahora vuelve a ser el profesor.

Luisa: ¿El profesor del sueño?

Fritz: Sí.

Luisa: (Se pone de pie e imita al profesor, con el cuerpo suelto y el gesto sarcástico; risa general.) Tengo pizarra y tiza.

Fritz: Háblale a la pizarra.

Luisa: (Con voz grave, como de profesor, precisa, en pose afectada.) Tú eres en lo que confío, encanto, puesto que cuando no puedo mirar hacia allá, tú eres

indudablemente el único lado hacia el que puedo mirar.
(Risa general.)

Fritz: Ahora representa la pizarra. ¿Qué es lo que responde la pizarra?

Luisa: (En voz alta.) So idiota, ¿qué te hace creer que tengo vida? No es mucho lo que te puedo dar. Si pudiera, me haría blanco, para que tu maldita tiza ni siquiera apareciera. (Risa.)

Fritz: Ahora, dale voz al profesor: Que haya una conversación entre el profesor y la pizarra, como la conversación que tuviste con María.

Luisa: (En voz baja.) Éste es el profesor, quien realmente no habla muy alto.

Fritz: Yo soy . . .

Luisa: Yo soy el profesor y no hablo muy alto. Me siento un hombre pequeño. Uso chaqueta y corbata y camisa blanca y ropa oscura. Los zapatos bien encerrados, sólo que uno de ellos siempre se me desata. Y me gusta muchísimo mi trabajo. (Risa.)

Fritz: ¿Harás bailar a este profesor?

Luisa: Puedo representar al profesor.

Fritz: Representa al profesor.

Luisa: Tomo esta tiza del riel; llevo un libro en la mano izquierda . . .

Fritz: En tu mano izquierda está el libro y en tu mano derecha la tiza. Detente allí. Ahora tenemos una nueva conversación y un nuevo encuentro: la tiza y el libro. Se encuentran: se hablan. La tiza representa tu lado derecho y el libro tu lado izquierdo.

Luisa: Muy bien. (Se desliza hasta el suelo, del lado izquierdo, con las piernas juntas y apretadas y los brazos a los lados.) Soy el libro. (Se lleva las manos enfrente, con un espacio mínimo entre ellos.) Estoy así de abierto. A veces llega alguien y me pone en parte en

esa dirección... pero no me siento como... Esa tiza, está allá. Puedo verla...

Fritz: Háblale. "Tiza de allá."

Luisa: Tiza, te puedo ver allá, y estás más lejos, más lejos de lo que supuse.

Fritz: Ahora representa la tiza.

Luisa: (Se mueve, de suerte que queda frente al lugar del libro; como tiza, se alarga, se hace grande, con voz fuerte.) Mira: puedo escribir por todo ti.

Fritz: Dilo de nuevo.

Luisa: No hay nada que puedas hacer. Puedo escribir por todo ti, y no hay nada que tú me puedas hacer.

Fritz: Otra vez.

Luisa: *No hay nada que tú me puedas hacer, libro.*

Fritz: Nuevamente.

Luisa: Libro, nada puedes hacerme.

Fritz: Sé otra vez el libro.

Luisa: (Como libro se cierra. (Tiza, estás en un error.)

Fritz: Nuevamente.

Luisa: Cuando me lo proponga, puedo aplastarte y sólo porque *te permito* ser, sólo porque te permito *existir*, no estás aplastado.

Fritz: ¿Tiza?

Luisa: (Como tiza, mirando con curiosidad por debajo de una mano, encorvada.) No harías tal cosa. No lo harías. No tienes el derecho de hacer eso.

Fritz: Ahora, escribe tú misma el argumento. Cambia de papeles cuando gustes.

Luisa: (Como libro.) ¿De manera que crees que puedes escribir sobre todo mi cuerpo? ¿Qué te hace creer eso? Si quisiera, podría matarte. Abre la boca una vez más y te aplastaré. Porque además de ponerte entre mis páginas y apretarte lentamente, así (se voltea)

me puedo incorporar y dejarme caer sobre ti. (Lo hace.) (Como tiza.) Ja, ja, ja, tal vez me hayas aplastado, pero sigo estando aquí. No puedes deshacerte de mí. Sigo estando aquí. Ahora soy polvo, y puedo cubrirte si deseo, cubrirte por completo con mi polvo. (Pausa.) Pero no sé qué ganaría con eso. Creo que mejor te dejo. Te dejo que te corroas y te sulfures. (Pausa. Se tuerce el labio con la mano izquierda.)

Fritz: ¿Qué está haciendo ahora tu mano izquierda?

Luisa: Torciendo mi labio.

Fritz: ¿Sí? (Ella continúa jugando con su labio y su mirada es pensativa). Quisiera que fueses otra vez el profesor. Háblale a la clase acerca de tu conflicto —lo que hace la mano derecha y lo que hace la izquierda.

Luisa: (De pie.) Prefiero volverme y dar la cara a la clase.

Fritz: Profesor, ¿qué ves cuando das la cara a la clase? ¿Ves a la clase?

Luisa: No.

Fritz: Dilo a la clase.

Luisa: (Como profesor, con voz áspera.) Clase, miro hacia ti y no puedo siquiera verte. Todos parecen que se funden en una gran forma aterradora.

Fritz: Ahora, cambia de posición. Sé la clase. Contéstale al profesor.

Luisa: (Como clase, parada en un pie, con los brazos en jarra, sarcástica.) ¿Quién demonios crees que somos? Tú eres el que tienes que dar las calificaciones, tú eres el que nos apruebas o nos repruebas. No nos toca hacer nada contigo; *no* te queremos.

Fritz: Di eso de nuevo.

Luisa: No te queremos.

Fritz: Dile qué es lo que no le gusta de él a la clase.

Luisa: (Agresiva.) No nos gusta el maldito hecho

de que tú ni siquiera nos miras, de que ni siquiera te importa lo que ocurre. Prefieres sentirte satisfecho con tu trabajo. Estás lleno de mucha basura y creo que lo sabes.

Fritz: Sé de nuevo el profesor.

Luisa: (Como profesor, con los pies juntos, beligerante, gimoteando.) Les dije ya cómo me sentía, les dije que ni siquiera puedo verlos, y ahora se vuelven contra mí, dispuestos a pisotearme y a aplastarme. ¿Cómo creen que *me* siento con eso? A ustedes les interesa . . . cómo se sienten *ustedes*, ¿pero cómo creen que *yo* me siento con eso?

Fritz: Cambia de nuevo de papel.

Luisa: (Como clase.) ¿Y eso qué diablos importa? ¿Qué debemos hacer? ¿Sentarnos aquí y tratar de que usted se sienta bien? ¿Está eso bien? ¿Es eso todo lo que yo quiero de la vida? ¿Es eso lo que usted cree?

Fritz: Díselo a María. (Risas.) ¿Todavía necesitas aprobación? (Más risas.)

Luisa: (A María.) María, ¿para qué crees que estamos aquí? ¿Para hacer que tú te sientas bien? ¿Pero qué demonios es todo esto? (Risas.) Estás llena de mierda, pero te quiero.

Fritz: ¿Qué ocurre ahora?

Luisa: Siento deseos de volverme hacia atrás, de sentarme, de retirarme.

Fritz: Retírate. Cierra los ojos y vete. Sal del cuarto. Sal de él, sólo en fantasía. ¿A dónde te gustaría ir?

Luisa: (Con los ojos cerrados.) Me gustaría ir a dar un paseo por la vereda, hasta el agua, al lado de la playa.

Fritz: Sí. ¿Qué experimentas allí?

Luisa: (Con calma, con los ojos cerrados, todavía de pie.) Quiero caminar en la arena y sentir la arena hú-

meda entre mis pies (menea rápidamente los dedos de los pies) y sube entre mis dedos, y baja entre mis dedos, y me gusta. Se siente sólida. (Da unos cuantos pasos lentos, como de tanteo). Entonces me siento un minuto, sólo para ver el agua. (Se pone en cuclillas, con los brazos en las rodillas.) No dura mucho.

Fritz: Vuelve ahora a nosotros. ¿Qué experimentas al estar de nuevo aquí?

Luisa: (Abre los ojos y se sienta.) Algo incierta, pero, fundamentalmente, bien.

Fritz: ¿Puedes disipar, bailando, la incertidumbre?

(Construye una danza, llevándose las manos al cabello, estirándose, adelantando las manos, curvadas hacia adentro y tratando de alcanzar algo; da unos cuantos pasos pequeños, tropieza con el pie de alguien y se tambalea. Sus hombros se ven cerrados, contraídos; se abre entonces y se estira con un movimiento como de tienda de campaña, muy tensa, y a continuación se suelta, con los brazos colgantes y flojos, a los lados, mientras da algunos pasos pequeños, todo con calma y facilidad.)

Fritz: ¿Nos ves ahora? ¿Cómo está tu vista? ¿Todavía no se aclara?

Luisa: (Inmóvil, concentrada.) Sí. Creo que veo a algunas personas. Ustedes son personas. Creo que las veo.

Fritz: Muy bien. Sé de nuevo el profesor. Enfrenta-te a la clase otra vez.

Luisa: (Como profesor; calmada, tranquila, atenta.) Clase, puedo ver un poco de lo que ocurre. Veo . . . muchos ojos en torno mío. Veo . . . tienen ustedes muchos ojos, algunos de ustedes usan anteojos. Otros, no. Tienen ojos azules y ojos pardos . . . algunos lentes brillan . . .

Fritz: Sigues viendo ojos, esencialmente. Todavía

no tienes ojos tú misma. Tus ojos siguen estando afuera. Así pues, representa los diferentes ojos, que te ven. Fíjate en la forma como puedes ver al profesor ahora. Míralo de nuevo. Sé los ojos de la clase.

Luisa: (Como ojos, se sienta con las piernas cruzadas y los codos en las rodillas.) Hay en la clase varios ojos diferentes. Hay ojos pardos, con anteojos. Vienen hacia mí.

Fritz: Los ojos. Aun no eres los ojos. Tus ojos siguen estando afuera. ¿Podrías ser los ojos pardos? (Pausa). Como ojos pardos, ¿qué haces con el profesor?

Luisa: Tengo fijo al profesor.

Fritz: Díselo a él.

Luisa: Profesor, deseamos tenerte fijo. (Pausa.) Por algún motivo, me encuentro a nivel de las rodillas y con las piernas en alto . . .

Fritz: Ahora, sé algunos de los otros ojos. Sé los ojos azules. ¿Cómo encuentras al profesor?

Luisa: Ojos azules. Como ojos azules, veo al profesor, pero veo más que al profesor.

Fritz: Dile eso.

Luisa: Profesor, lo veo, pero en usted veo algo más que sólo usted. Verlo me ayuda —me ayuda a ver dentro de mí misma— mis propios pesares. Me gusta usted, pero ahora pienso más en mí misma. Por ahora, deboirme un momentito. Me encuentro ahora en mi propio mundo. (Hace un gesto de rechazo y se concentra.)

Fritz: (Pausa.) ¿Qué ocurrió?

Luisa: ¿Qué ocurrió?

Fritz: Sí. ¿En dónde estás ahora? . . . ¿En dónde estás ahora?

Luisa: No tan aquí como estaba antes.

Fritz: Nos dejaste otra vez. Retírate de nuevo. Dinos a dónde vas.

Luisa: (Baila otra vez, sentada. Abre los brazos, cierra los ojos, a tientas, buscando con incertidumbre hacia afuera. Se abraza a sí misma, mira hacia abajo fijamente y a continuación se enrosca en posición fetal. Pausa. Se pone de pie.) Bajo hacia la tierra.

Fritz: Sí. ¿Qué encuentras allí? ¿Qué descubres allí?

Luisa: Es abundante y parda . . . y hay guijarros . . . y hay un caracol. Es un caracol pardo, con una concha pequeña . . . y es pequeño.

Fritz: Ahora sé el caracol pardo. ¿Qué clase de existencia llevas, caracol pardo?

Luisa: (Se encoge nuevamente, hecha un caracol, se mueve como tal mientras habla, con las rodillas y los codos en el suelo.) Vivo en mi concha, pero cuando quiero puedo sacar parte de mí misma de mi concha. (Avanza, agachada) y así puedo alejarme.

Fritz: Regresa y dinos esa frase.

Luisa: (En posición de caracol.) Vivo en mi concha. A veces puedo salir de ella un poco, y es así como puedo moverme . . . y levanto mi concha (imita) y salgo de ella otra vez un poco, me estiro entonces y saco mis antenas y veo en torno mío y nuevamente levanto la concha. Pero me gusta ser caracol. Me gusta ser. . . Realmente, hasta mi concha es a veces algo bonita (palpa a lo largo de la espiral de la concha). Si se fija uno en el diseño de mi concha se nota que tiene espirales, muchas líneas pequeñísimas que se entrecruzan en torno de las espirales . . . muy complicado.

Fritz: Caracol, te quito ahora tu casa. Te dejo desnuda. Ve lo que sientes ahora, sin la concha.

Luisa: (Contrayéndose, en forma de concha) Bueno. Me levanto dentro de mí misma, sin la concha que me proteja.

Fritz: Di eso de nuevo.

Luisa: Nada hay que me proteja cuando me levanto dentro de mí misma.

Fritz: ¿Qué temes? ¿De qué necesitas protección?

Luisa: De gente con pies grandes y zapatos pesados, que me pisotearán. (Imita un caracol desnudo, contrayéndose hacia atrás.)

Fritz: Ahora sé esa persona. Pisa al caracol con tus pies grandes y tus zapatos pesados.

Luisa: (Se pone de pie, camina con pies grandes, asentándolos deliberadamente.) Un acto más bien inconsciente. En realidad, no me doy cuenta de que piso al caracol.

Fritz: Písanos. Ahora somos caracoles.

Luisa: ¡Diablo! (Camina en torno del círculo, asentando los pies lenta y deliberadamente, pisando los pies de las personas que se hallan en el círculo. Pisa los pies de María y estalla la risa.)

Fritz: ¿Cómo te sientes cuando haces eso?

Luisa: Una combinación de desenfado y de culpabilidad. (Sigue caminando.) Ya he estado del otro lado. Hay una especie de libertad y de alegría al caminar por donde quiero. Si hay un caracol en el camino, entonces . . . está en mi camino.

Fritz: Di eso a los caracoles —a nosotros. “Si estás en mi camino . . .”

Luisa: Bueno, caracoles (en voz alta), si ocurre que estén en mi camino cuando simplemente paso por aquí, eso es la muerte. Si no creen que soy pesada, ¡hagan la prueba!

Fritz: Dile eso a Mary.

Luisa: (A Mary.) Si estás en mi camino, nena, tu también te vas, y es así exactamente como está la cosa. Fritz (lo pisa), usted también.

Fritz: ¿Cómo estás de los ojos ahora? ¿Qué ves?

Luisa: Están bien.

Fritz: ¿Nos ves?

Luisa: Sí.

Fritz: ¿Con claridad?

Luisa: Creo que también hay brazos . . . brazos, además de ojos. (Se sienta y pone los brazos en torno suyo, se inclina hacia atrás, sonriente, y se pone a fumar un cigarrillo.)

Fritz: Muy bien. Eso es hasta donde quiero llegar.

MARTA *

Fritz: Diría que el caso de Marta es de reacción retardada. En la mayoría de los casos soy capaz de llegar al centro de una persona y resolver alguna situación relevante —definitivamente dentro del plazo de una hora. A este respecto, el caso de Marta presentó algunas dificultades. Trabajé con ella el día anterior, durante breve tiempo, y claramente apareció que su dificultad con la terapia previa era que su cortina no había sido descubierta. Cuando entraba en dificultades, corría una cortina mental entre ella misma y el terapeuta, de suerte que no era posible ninguna comunicación. No *fingía* ser estúpida, sino que realmente quedaba sin expresión e incapaz de comunicarse. En esta película aparecerá la misma cortina, en forma diferente.

Si tengo un sueño con el que poder trabajar, la terapia se simplifica mucho. Mi técnica con los sueños es emplear toda clase de material disponible que figura en el sueño. Dejo que las personas representen los diferentes papeles y si son capaces de captar realmente el espíritu de cada papel, asimilan así su material re-

* Media Psych Corporation.

chazado. Como verán ustedes, Marta se encuentra tan fuera de contacto, se ha vuelto tan rígida y muerta que tropieza con grandes dificultades en captar realmente el espíritu de los diversos papeles. Lo intenta; tiene buena voluntad, pero no puede lograrlo por completo. No obstante esto, algo ocurrirá.

Después que terminamos nuestra sesión hubo una reacción retardada y tuvo ella una erupción de emocionalismo. Antes, casi no hay visible ningún afecto y sentimiento. El lenguaje es rígido y su capacidad de acompañar al terapeuta es un tanto limitada. Hay algunas partes de la película que parecerán muy aburridas, porque nada ocurre superficialmente. Sin embargo, poco a poco, algo se ha asimilado y la idea es demostrar que no obstante el resultado insatisfactorio ocurrió realmente algo muy importante.

(Marta es una mujer joven, de unos veinticinco años. Su aspecto es atractivo, pero su manera de ser es insípida, habla en un tono monótono, y mantiene una postura encorvada y apática. Está sentada al lado del Dr. Perls (en el asiento incómodo y enfrente de ella hay una silla vacía).

Marta: Bueno. —He tenido variaciones de este sueño. Yo —¡ah!— voy caminando y hay una —una iglesia, y es una iglesia de ladrillo del Medio Oeste, un pequeño edificio alargado, pequeño, pero largo. Y al lado hay una cocina. Y la cocina que da a la iglesia está toda abierta de un lado. Y yo entro en el cuarto y está allí una negra —una mujer mayor que yo— y su nombre es Conchis, o algo así. Y yo parezco decirle algo. Y entonces veo que entra esa otra mujer.

Fritz: ¿Quién es esa otra mujer?

Marta: No sé quién es. Una mujer de edad madura. Entra y sé que algo va a ocurrir. Presiento que esa

mujer va a matar a la otra mujer. Me alarmo y —bueno— paso por el corredor, a la iglesia. Me dirijo a ese hombre, que es el subdirector de la escuela en que yo enseñaba. Y le digo, Juan, va a haber un asesinato en este cuarto —en un cuarto— en la cocina. Esa mujer va a matar a esa otra mujer. Y él simplemente me mira y dice que todo está arreglado. Entonces miro hacia el frente de la iglesia y veo a cuatro hombres que están sentados allí. Uno de esos hombres vuelve la cabeza un poco hacia un lado, y ese hombre es mi padre. Vuelvo a la cocina y —bueno— hay allí muchos muchachos pequeños, y están usando el teléfono y llaman a la policía. Y el cadáver está en el prado, todo cubierto con sólo una —una— una lona, o algo. Y ellos dicen: “Deje el cuerpo allá afuera.” Y entonces salgo y tengo que subir por una colina y tengo que caminar en medio de todos esos sesos y cachivaches —basura y todo eso.

Fritz: Sí. Representaremos primero unos cuantos papeles, antes de representar todo. No sé si tendremos tiempo. Yo represento la iglesia: “Soy una iglesia del Medio Oeste.”

Marta: Bueno — Soy una iglesia de ladrillo.

Fritz: Estoy hecha de ladrillo.

Marta: Y tengo un piso de linóleo solamente, sin alfombra. Y —¡ah!— tengo bancas duras.

Fritz: ¿Y cuál es tu propósito, iglesia?

Marta: (Tiene una mirada de perplejidad y habla con vacilación, como si estuviese en medio de una niebla) —¡Eh?—

Fritz: ¿En dónde estás?

Marta: Mi vida —

Fritz: Sí, sí.

Marta: Toda mi vida —

Fritz: Estás bloqueando algo. Cuando relataste el

sueño dijiste y, y, y, sin hacer pausas. Ahora, de repente, cuando te pregunto algo, haces que la cortina se corra nuevamente. ¿Qué experimentas ahora?

Marta: Me siento — un poco asustada por algo. Tengo — recuerdos — de la iglesia y de lo que la iglesia significa — Creo que la iglesia — en donde estuve cuando era pequeña — Pero no es esa iglesia, no es esa —

Fritz: ¿No eres la misma iglesia que cuando eras pequeña?

Marta: No lo soy — No, el recuerdo que acabo de tener no es de la misma iglesia que cuando era pequeña.

Fritz: Muy bien. Ahora representa a la negra.

Marta: Ella es —

Fritz: Yo soy —

Marta: Yo soy —

Fritz: ¿Ya ves? Permíteme que te explique algo. Estamos muy empobrecidos en nuestro potencial. Hemos rechazado mucho de lo que podríamos ser. Hemos enajenado mucho de nuestro potencial y para recuperarlo tenemos que reidentificarlo. Y lo hacemos en esta labor con los sueños, siendo — verdaderamente des-
empeñando — el papel que hemos enajenado. Ahora bien, quiero que verdaderamente seas la negra. ¿No comprendes aún? ¿Qué parte de ti es la mujer negra? Si verdaderamente lo representas, comprenderás.

Marta: (Con voz forzada, como si tropezara con un obstáculo.) Soy — alta y — calmada y — amable — y trabajo en la cocina. Me siento muy competente — muy cordial —

Fritz: Ahora representa a esa otra mujer — a la de edad madura.

Marta: Estoy loca — y muy perturbada — y sim-

plemente entró y — bueno — con plena intención — de matar — y hasta tengo un cuchillo —

Fritz: ¿Quieres matar a la negra?

Marta: Sí. Voy simplemente a entrar, dándole la vuelta a esa mesa, y la voy a matar.

Fritz: ¿Cómo la matarías?

Marta: — simplemente una cuchillada — se le da simplemente una fuerte cuchillada.

Fritz: ¿Qué objetas en ella?

Marta: No lo sé.

Fritz: ¿Qué objetas en ella?

Marta: (Pausa larga) — Es como si me esperara —

Fritz: Ten un encuentro con ella: “Vine aquí a matarte — ”

Marta: Parece insensato — como si no — como si no se pensara — simplemente entrar allí y simplemente — darle un golpe.

Fritz: Ahora sé la mujer muerta, la negra muerta. Representa su papel.

Marta: Pero en el sueño, la mujer que fue muerta no era la negra. (Pausa.) Es la mujer blanca, y está allí tendida, en el césped.

Fritz: Representala.

Marta: Soy simplemente — Mi cuerpo ha sido arrojado allá afuera al césped, porque dijeron — déjala allí — Simplemente arrojado allá afuera — y estoy tendida de espaldas — y hay una lona — una lona sobre lo que queda. (Pausa.)

Fritz: Ahora sé la lona: “Soy la lona—”

Marta: Soy la lona — y áspera — y cubro lo que queda — para que otra gente no tenga que verlo —

Fritz: Ahora representa a la gente que quiere ver — debajo de la lona.

Marta: Nadie quiere verlo — simplemente están —

bueno — alrededor — uno habla por teléfono. La negra no está ya allí. Son únicamente muchos de esos — muchachos — alrededor —

Fritz: Representa a los muchachos.

Marta: Me arremolino —

Fritz: Nos, nos — Vamos, representalo, representalo, representalo.

Marta: Están — estamos sencillamente en torno.

Fritz: Sí.

Marta: Esperando a que llegue la policía y — y se encargue del embrollo.

Fritz: Representa a la policía.

Marta: — Sólo tiene un costal — Tengo un costal y simplemente pondremos el lío ese aquí — y nos lo llevaremos, lo acarreamos lejos —

Fritz: Ahora, vuelve a ser la mujer muerta. Te están llevando.

Marta: — A mí — me están envolviendo, para que nadie tenga que verme — y — simplemente me llevan lejos —

Fritz: ¿Qué hacen — contigo?

Marta: Su trabajo es recogerme y —

Fritz: ¿Y hacer qué contigo?

Marta: Arrojar los restos en algún lugar.

Fritz: ¿En dónde? Dime cuál es el lugar en que te arrojan.

Marta: — El Depósito de cadáveres —

Fritz: Sí.

Marta: — y —

Fritz: Marta, ¿cuándo moriste?

Marta: (Con voz inanimada, haciendo un esfuerzo.) No lo recuerdo — ni siquiera recuerdo — ni siquiera recuerdo haber estado alguna vez viva, ni cuando era niña. Ni siquiera recuerdo — No recuerdo. A

veces siento que simplemente — simplemente grité — y morí.

Fritz: Retrocede y vuelve a ser la iglesia.

Marta: — Soy silenciosa — y vieja — (Pausa.)

Fritz: ¿Qué experimentas ahora?

Marta: Simplemente siento — tengo simplemente muchos recuerdos de la iglesia —.

Fritz: Quiero que interrumpas esto por un momento y que vuelvas a nosotros, aquí. Vuelve a la realidad, de tu pesadilla, de tu muerte. Ve en torno tuyo. ¿Qué ves? ¿Cómo sientes el mundo en este momento?

Marta: Creo que es bastante cordial.

Fritz: ¿Qué sientes?

Marta: Que la gente — bueno — que se preocupa —

Fritz: ¿Sí?

Marta: — Siento como si se preocuparan por mí —

Fritz: ¿Qué me dices de ti misma? Los muchachos, al parecer, no se preocupan.

Fritz: ¿Te preocupas tú? Ve en torno tuyo. ¿Podrías preocuparte por alguien que esté aquí?

Marta: Sí.

Fritz: ¿Puedes expresarlo?

Marta: Bueno, sé que hay aquí dos personas que me interesan mucho, mucho, mucho, mucho.

Fritz: No lo repitas tanto. Exprésalo. Díselo a ellas. Anda.

Marta: (Con una risita nerviosa). Ni siquiera sé cómo decir a alguien — cómo corresponder (con voz muy forzada, dura) — cómo puedo corresponder — qué amables son conmigo — y yo — quisiera poder en alguna forma — ayudarles a no ser tan tímidos —.

Fritz: Ahora escucha tu propia voz. No les hablas a ellos.

Marta: No. Yo — no puedo —

Fritz: Estás produciendo literatura, no comunicación. Inténtalo una vez más. Ve y dile esto a ella.

Marta: — No sé cómo.

Fritz: Ahora, levántate y — estás de nuevo sentada, sin comprenderte. Como te mostré antes — la mano derecha va a la izquierda y la izquierda a la derecha. ¿Cómo puedes vivir así? ¿Cómo puedes hacerlo? Ahora, ve así hacia ella. (Extiende completamente los brazos.)

Marta: (Imita el gesto franco de Fritz y habla con voz notablemente más segura.) Sí, supongo que deseo que pudiera decirte cuando me haces enojar y cuando me exasperas; y también deseo que pudiera decirte cuando siento que verdaderamente te quiero, cómo sientes y cómo eres.

Fritz: Sigue la literatura.

Marta: ¡Maldición!

Fritz: Maldición, sí. Simplemente, maldícelo. Intenta de nuevo. Empieza con María.

Marta: Muy bien. Ahora mismo — ¿por qué me exalto? — porque siento que me pides que te quiera — y luego no me dejas quererte — o decirte, o mostrarte, o —

Fritz: Dile unas cuantas cosas. Dile lo que es: Mezquina —

Marta: — Yo —

Fritz: ¿Puedes sentir tu estreñimiento emocional?

Marta: Sí, ¡maldición! seguramente que puedo.

Fritz: Ahora, ve a ella, ahora mismo. Acércate a ella. Cierra los ojos y tócala con la punta de los dedos. (Marta va a ponerse enfrente de María, mujer joven, al otro lado del grupo, y pone sus manos en los hombros de María. María se incorpora, para responder.) No. No respondas, por favor. Sólo deja que te toque. (A Marta.) ¿Qué sienten tus manos?

Marta: — Está acogedora —

Fritz: Di: “Estás acogedora.” Siempre habla en segunda persona.

Marta: Estás acogedora.

Fritz: Que tus dedos nos digan lo que sienten. Anda. Sigue explorándola.

Marta: Estás suave — y estás asustada — (Suspiro) —

Fritz: ¿Qué experimentas ahora?

Marta: — Estoy asustada —

Fritz: Bueno. Regresa. Regresa. (Marta va a sentarse nuevamente en su silla, al lado de Fritz.) Ahora, vuelve a ver en torno tuyo. ¿Qué sientes?

Marta: Siento que la cortina ha caído.

Fritz: La cortina se ha cerrado nuevamente. Estás otra vez muerta. Muy bien. ¿En dónde enterraremos el cadáver? (Fritz toma la mano de Marta.) No estás completamente muerta. Tus manos están tibias, no verdaderamente heladas. Todavía tienes posibilidades de una resurrección. Tienes que esforzarte por lograrla.

(Cambio de escena, al estudio)

Fritz: Supongo que notaron ustedes por lo menos dos cosas en esta película. Una de ellas es que la cortina volvió como la lona y que detrás de la cortina se hallaba realmente la muerte, ese despojo, la vida perdida. La otra cosa interesante es que después que le pregunté: “¿Cuándo moriste?” encontramos el primer vestigio de emoción. Empezó a lamentarse de su propia muerte. Cuando terminamos la sesión, salí del lugar. Después, volví la mirada y noté que el dolor se había apoderado de ella y que lloraba a lágrima viva, mientras sus amigos la consolaban. Vamos a ver ahora esta última escena.

(Cambio de escena, de nuevo con el grupo. Marta se encuentra en medio de un grupo, llorando amargamente y siendo consolada.)

UNA SESIÓN DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS *

Transcripción de una sesión de Terapia Gestalt. Unos quince muchachos y muchachas están sentados en círculo. Son estudiantes universitarios. El doctor Perls está en el círculo, con una silla no ocupada, a su lado. Esa silla es el "asiento incómodo", cualquiera del grupo que desee trabajar con el Dr. Perls puede ir a sentarse en la silla incómoda. Del otro lado, enfrente de la silla incómoda, está otra silla vacía. Se filma la sesión y hay cámaras y micrófonos en torno. Al paso que trabaja una persona, él o ella ocupa el asiento incómodo y puede, una que otra vez, cambiar de lugar para ir a sentarse a la otra silla vacía.

Fritz: Veamos. Éste es el asiento incómodo. Ya todos ustedes lo saben. Y ésta es la silla vacía. Esa es la parte con la que tienen ustedes que ver, ya sea parte de ustedes mismos o parte de alguien que lleven dentro, alguien con quien no hayan resuelto la situación. Ahora nos encontramos en un estudio, y acabamos de hablar del miedo al público. La terapia Gestalt se interesa exclusivamente en el *ahora*, y nuestro propósito es aprender a hacer frente a cualquier cosa que ocurra, y en estos momentos lo que ocurre es cierto miedo al público. Si se sienten ustedes incómodos, no se encuentran en comunicación honrada. Así pues, probemos un poco. ¿Quieres ocupar el asiento incómodo? (Una muchacha ocupa el asiento incómodo.) Y ahora dime cómo experimentas tu miedo al público.

* Media Psych Corporation.

Bárbara: — Bueno — mis manos están muy frías y húmedas. Muy húmedas. Y tengo este papelito. (Estruja un pedazo de papel. Ríe nerviosamente.)

Fritz: ¿Puedes hacerme eso a mí?

Bárbara: ¿Rasgarlo?

Fritz: Eso.

Bárbara: Sí.

Fritz: Vamos. Hazme pedazos.

Bárbara: (Estrujando el papel.) Tengo muchísimo miedo. Tengo miedo de usted.

Fritz: Ponme en esa silla. (Indica la silla vacía.)

Bárbara: ¿Y le hablo a usted?

Fritz: Sí.

Bárbara: Creo —supongo que tengo miedo, porque pienso que *me haré algo a mí misma*; porque sé que usted no va a hacerme nada. Pero, realmente, tengo miedo de usted.

Fritz: Muy bien. Ahora vuélvete hacia la cámara. Dile eso mismo a la cámara.

Bárbara: (Viendo hacia la cámara.) Realmente, tengo miedo de usted.

Fritz: Ahora, representa a la cámara. Siéntate aquí y haz el papel de la cámara. ¿Qué contestaría la cámara? ¿Si tuvieras sentimientos, en calidad de cámara, qué dirías? Háblale a esa muchacha que está tan asustada.

Bárbara: (Cambia de asiento y habla como si fuera la cámara.) Te veo sentada allí; te veo nerviosa; te veo insegura; veo que estás *bien*. (Da un suspiro de alivio.)

Fritz: Ahora vuelve a ser tú misma. ¿Qué dirías? Prosigue con el diálogo.

Bárbara: Me siento mejor. No estoy tan — ah — preocupada — ahora. Me siento más tranquila.

Fritz: Así es. Como verás, esto ocurre siempre. Si asimilas algo de la proyección y comprendes que en

realidad te enfrentas a una fantasía, a algo que tú inventas, y *si recuperas aquello de lo que has prescindido — cualquiera energía o experiencia que hayas desechado*, y que hayas dado al mundo — entonces eso vuelve a ser tuyo. Entonces creces e integras ese material extraño. Muy bien. ¿Quieres ensayar esto? Toma el asiento incómodo. (Una segunda muchacha toma el asiento incómodo.)

Ana: Las palmas de mis manos están muy frías y húmedas y por dentro me siento muy inquieta. Por dentro. Pero, por lo demás, me siento supernaturalmente calmada.

Fritz: ¡Ah! *Supernaturalmente* calmada.

Ana: Sí.

Fritz: Pudiera ser que tu calma sea falsa.

Ana: Así es. Así es.

Fritz: Muy bien. Ahora cierra los ojos. Retírate dentro de tu cuerpo. ¿Qué es lo que sientes físicamente?

Ana: Martilleo, martilleo, martilleo, martilleo.

Fritz: ¿Puedes exagerar ese martilleo, martilleo? (Hace algunos ruidos.)

Ana: ¡Tan! ¡Tan! ¡tan, tan!

Fritz: Más fuerte.

Ana: (Hace ruidos fuertes, ásperos, resopla.) Eso seguramente se siente mejor. (Risa general.)

Fritz: Así es.

(Ana vuelve a su asiento y otra joven ocupa el asiento incómodo.)

Dorotea: Sigo jugando con un papel.

Fritz: Háblale al papel.

Dorotea: Papel, te sigo retorciendo. No te dejaré ir. Y mis manos siguen estando sudorosas y me tiemblan un poco. Y —¡oh!— me estoy poniendo un poco agitada. (Como si su mano la hiciera su víctima.)

Fritz: ¿Oyes tu propia voz?

Dorotea: Sí. Me estoy asustando.

Fritz: ¿De qué? (No por qué.)

Dorotea: De toda esa gente que está allí, observándome.

Fritz: Dile eso.

Dorotea: Me asustan todos ustedes que me están observando.

Fritz: Ahora cambia de posición. Tú eres toda esa gente que te está observando. Di: "Te estoy observando —"

Dorotea: Te estoy observando y tú *debes* estar asustada. Especialmente si mis padres me están observando o algo por el estilo y yo digo algo — puede lastimarte.

Fritz: Muy bien. Cambia de asiento nuevamente. Responde.

Dorotea: (Cambia de asiento.) Siento mucha hostilidad hacia toda esa gente y hacia mis padres.

Fritz: Expresa tu hostilidad. Exprésala en ese pedazo de papel.

Dorotea: Quisiera retorcerte.

Fritz: Ahora, en esto. Noto que has desconocido tus propios ojos. En lugar de tener ojos, los tuyos se encuentran en el mundo exterior y te están viendo.

Dorotea: Sí. Eso es cierto.

Fritz: ¿Podrías tratar de descubrir tus propios ojos y decirnos lo que ves? Usa ahora tus propios ojos. ¿Qué ves?

Dorotea: Veo que tengo miedo —

Fritz: Eso no es lo que ves. Eso es lo que te imaginas.

Dorotea: Entonces todo lo que veo son cámaras — y formas —

Fritz: Sí.

Dorotea: Y oscuridad.

Fritz: ¿Me ves a mí?

Dorotea: — Y simplemente a gente sentada allí.
(Cambia de tono.)

Fritz: ¡Ah! Estás despertando. Sí. Esto es lo que yo llamo el mini-satori. En contraste con el gran Satori — el gran despertar. Éste es un pequeño despertar. De repente despierta uno como de un trance — estás siendo perseguida por los ojos del mundo.

Dorotea: Sí.

(Dorotea ocupa su propio asiento y otra joven toma el asiento incómodo.)

Julia: Mis manos están muy frías y sudorosas, y mis pies — Y los dedos de mis pies están separados de mi cuerpo — no los puedo sentir.

Fritz: Háblales.

Julia: Dedos de mis pies, ¿por qué están tan fríos — y tan sucios? Siento que las sandalias me aprietan. Quiero tronarme los dedos de los pies. Me siento apretada por las sandalias.

Fritz: Ahora, que los dedos de tus pies hablen a las sandalias: “Me siento apretada por ti — ”

Julia: Sandalias, déjenme ir. Quiero moverme.

Fritz: Otra vez.

Julia: Déjenme ir.

Fritz: Dilo gritando.

Julia: ¡DÉJENME IR!

Fritz: De nuevo.

Julia: ¡DÉJENME IR, SANDALIAS! (Vuelve a su asiento.)

Fritz: Ahora bien, la forma de hacer frente a los sueños en la terapia Gestalt es la siguiente: Consideramos que los sueños son un mensaje existencial, no situaciones residuales o inconclusas, ni tampoco cosas trau-

máticas o realización de un deseo. Tenemos que descubrir cuál es el mensaje que recibimos de nuestros sueños. Hay algo más en el sueño que tiene que ser comprendido. Un sueño es un fragmento de nuestra personalidad. Ahora bien, por fragmento entiendo esto: si tengo tres trozos de madera y los pongo juntos, para formar un triángulo, entonces ese triángulo forma una Gestalt, algo coherente. Ahora bien, si esos pedazos de madera se separan nuevamente, se fragmentan, están uno aquí y otro allá, por todas partes. Así es. Gran parte de nuestra personalidad está fragmentada. Se encuentra allí, pero no está disponible, porque sus diferentes partes están separadas las unas de las otras. La terapia Gestalt no es un método analítico sino integrante. Y lo principal es — si trabajamos con sueños, no interpretar, no hacer interpretaciones y juegos intelectuales. Creo que cualquiera interpretación es un error terapéutico. La interpretación es interferir con el paciente, con la opinión del terapeuta. Por ese motivo el paciente tiene que hacer por sí mismo todo el trabajo pesado. Y los pasos que damos son . . .

(Ana ocupa de nuevo el asiento incómodo y Fritz habla, dirigiéndose a ella.) *Primero* preguntamos: ¿Nos contarás tu sueño?

Ana: Sí. Me hallaba en un lugar largo, oscuro, frío — Posiblemente un refugio de cemento, o en una cloaca, bajo tierra, con mis hijos. Ninguno de nosotros llevaba ropa y teníamos algún equipo de buceo — algo así como mangueras — y yo sabía que tenía que salir y que tenía que sacarlos. Me sentí muy disgustada con ellos y empecé a golpearlos y a gritarles, pero no daba resultado — nunca podía hacer contacto con su carne. Los golpeaba mucho, muy duro.

Fritz: ¡Ajá! Ahora conocemos ya uno de los mensa-

jes existenciales. Evitas ponerte en contacto y golpeas a los niños. ¿Ves eso?

Ana: En mi vida, les pego mucho.

Fritz: Y en el sueño —

Ana: No lo hago. No me siento muy bien cuando les pego.

Fritz: Éste es el primer paso. El segundo paso es que te nombro directora de escena. ¿Montarás la escena del sueño? Y habla en tiempo presente. Monta la escena en tu fantasía: “Estoy aquí con mis hijos. Allí está la cloaca.”

Ana: Muy bien. (Se pone de pie y se mueve mientras describe la escena.) Estoy en un lugar frío y oscuro. Las paredes son frías a ambos lados. Creo que mis chicos están adelante. Pero no caminan lo suficientemente aprisa. Y les digo: “¡Vamos!” ¡Adelante! Y los golpeo y los vuelvo a golpear y los sigo golpeando. (Actúa la escena mientras la relata.) Y ellos parecen simplemente permanecer en el mismo lugar. Nunca puedo alcanzarlos. Es como si diese golpes en el vacío.

Fritz: Ahora representa al niño. Y háblale a tu madre.

Ana: No me voy a mover. Y tú indudablemente estás preparando una tormenta. Y yo, sencillamente, no me voy a mover. Y tú puedes seguir agitándote hasta agotarte. Y yo no voy a hacer maldita la cosa. Voy a ir exactamente por donde quiero ir. (Dirigiéndose a Fritz.) Allí termina. Lo olvidé allí.

Fritz: Sí. Muy bien. Ahora, tengamos un verdadero encuentro con tu niño. Sé el niño otra vez. ¿Es un niño o una niña?

Ana: Ambos.

Fritz: Ambos. Muy bien. Se te están enfrentando.

Ana: ¿Tomaré ese asiento? (Indica la otra silla.)

Fritz: Sí.

Ana: (Cambia de asiento, habla como los niños.) No me puedes alcanzar. No me puedes lastimar. De verdad. Te estás poniendo en ridículo, gritando y dando de golpes, y yo voy a ir a mi propio paso. No puedes hacer que me apresure.

Fritz: ¿Qué responderías a eso?

Ana: (Hablando como madre.) ¡Tienes que salir de aquí! Sé lo que te conviene y tengo que sacarlos de aquí. Eso es lo más importante. Escúchame. Y veme.

Fritz: (Señalando hacia la otra silla.) Allí, de nuevo.

Ana: (Cambia de silla; habla como niño.) A menos que realmente me pegues, nada obtendrás. Puedes levantar tanto lodo como quieras. No vas a alcanzarme mientras yo no quiera.

Fritz: ¿Puedes hablarme a mí como te hablan tus hijos?

Ana: (Con voz infantil.) ¡No quiero hacerlo! ¡Déjame en paz! ¡Vete y deja de molestarme! (gruñe) —

Fritz: Ahora, habla como corresponde a tu edad, y habla con ese mismo espíritu. Pero exprésate como te sientes respecto a mí.

Ana: (Con voz calmada.) Simplemente, déjame en paz. No puedes tocarme. Nada puedes hacerme. Puedes lanzar golpes al aire, puedes ver hacia otro lado, puedes sentirte aburrido. Pero me da igual.

Fritz: ¿Qué clase de persona estás representando ahora?

Ana: Es una mezcla. Muy altanera —

Fritz: Sí.

Ana: — y un poquitín seductora. (Hace un signo.) El sueño fue muy potente cuando ocurrió. Me causó la reacción física más fuerte que nunca haya yo tenido de un sueño. Una reacción desagradable. Y no sé

por qué no es todavía más fuerte — por qué no entro en órbita con ello. Usted sabe. Tal vez sea algo inútil.

Fritz: Muy bien. ¿Sigues sintiendo todavía algo acerca de eso?

Ana: Puedo evocarlo. Le diré por qué creí que el sueño me parecía tan importante después que lo tuve. Porque cuando me enojo mucho, desecho ese enojo, o solía guardármelo muy dentro. Muy dentro. Así, nada más. (Habla con voz forzada.) Y, realmente, no me voy a hacer daño a mí misma, pero lo intenté, tanto como pude. Algunas veces hasta me pellizco. (*Se pellizca.*) Pero nunca iba a . . .

Fritz: A hacerme esto a mí. Noto que cuando haces eso retienes el aliento.

Ana: Sí. ¡Oh! Es muy real retener el aliento.

Fritz: Sí. Ahora hazlo de nuevo y respira al mismo tiempo. (Ella se pellizca la mano, respirando profundamente.) Sigue respirando y haz ruido.

Ana: (Exhala e inhala, haciendo ruido.)

Fritz: ¿Cómo te sientes ahora?

Ana: Con mucho más poder.

Fritz: Como ves, has recuperado algo de poder, de tu sueño. En el sueño eres impotente.

Ana: Sí.

Fritz: Ahora hemos tomado de los niños algo de su poder y te lo hemos devuelto a ti.

Ana: Sí. Creo que los azoto e inmediatamente después vuelvo esos golpes contra mí misma.

Fritz: Claro, claro.

Ana: ¡Oh! — ¡Mañana les tocará! (Muy vivaz.) (Fritz se ríe.) Gracias. (Vuelve ella a su propio asiento.)

Fritz: Así pues, aunque no se considere todo el sueño — si se hace por cuenta propia — si se sueña y simplemente se desempeñan los diversos papeles y se com-

prende —al menos si se *trata* de enfrentar a uno con el otro, si se tienen muchos encuentros internos — hasta que de nuevo se reasimila más y más del material desechado — en ese caso nuestro poder y todo lo que nos hicimos a nosotros mismos, haciéndolo a mí — nos volvemos más reales. Esta es la esencia de la terapia Gestalt. Deseamos transformar a la gente de papel en verdadera gente. Por ese motivo desechamos toda la formación de opiniones y las interpretaciones, y todo lo demás. Así es. ¿Quién quiere trabajar con un sueño a continuación? (Se dirige a Bárbara.) ¿Tú?

Bárbara: Yo tengo un sueño.

Fritz: Sí. (Bárbara ocupa el asiento incómodo.) Con el propósito de abreviar, vamos a hacer algo superficialmente falso. Cuéntame tu sueño y mezcla en cada frase las palabras “Ésta es mi existencia”. A fin de comprender que esto no es sólo una escena, sino la estructura básica de tu existencia.

Bárbara: Creo que debo hablar en el presente para este sueño. Me encuentro en lo alto de una torre muy elevada. Esta es mi existencia.

Fritz: Tengo que interrumpirte porque hay algo, alguna expresión, que está ocurriendo. Por favor, no la interrumpas. Dime qué estás haciendo con tus manos.

Bárbara: (Desanimada.) No lo sé.

Fritz: Que tu mano derecha hable a tu mano izquierda.

Bárbara: Te estoy frotando. Siento — se siente sabroso oprimir fuerte, apretar esos dedos. Yo — a mí me gusta apretarte.

Fritz: Di eso otra vez.

Bárbara: A mí me gusta apretarte.

Fritz: Ahora ¿qué contesta tu mano izquierda?

Bárbara: Soy pasiva. Me gusta eso. Yo — yo lo siento bien.

Fritz: No sabemos todavía hasta qué grado encontramos aquí una división entre la derecha y la izquierda. La mano derecha —el lado derecho— generalmente expresa al varón, al lado agresivo, motórico, práctico. Así es. Muy bien. Ahora, volvamos al sueño.

Bárbara: ¿Es eso lo mismo si es uno diestro o zurdo?

Fritz: Sí.

Bárbara: Estoy en lo alto de una torre y la torre gira. Es una torre muy elevada. Se me arroja desde un borde y me cuelgo de él, y ésta es mi existencia. Y me cuelgo de un riel y estoy cayendo. —

Fritz: ¿Verdaderamente experimentas eso?

Bárbara: Sí, y me cuelgo y me sostengo tanto como puedo, y pido auxilio.

Fritz: ¿Cómo?

Bárbara: Grito: ¡Auxilio! ¡Auxílienme! Llamo a mi marido, que está sentado adentro, y no me oye. Y — bueno — mis hijos también están allí, en alguna parte.

Fritz: Ahora pon a tu marido en esa silla y llámale, pidiendo auxilio.

Bárbara: ¡Juan! ¡Juan! ¡Juan! Ven y ayúdame. ¡Juan! Me estoy cayendo. Ven y ayúdame. ¡Por favor, ven a ayudarme!

Fritz: ¿Oyes tu propia voz? ¿Puedes oír tu propia voz? Di eso de nuevo y ve si tu voz expresa lo que sientes.

Bárbara: ¡Juan! Ven a ayudarme, Juan. Ven a ayudarme. Necesito tu ayuda, Juan. Te necesito.

Fritz: Di eso de nuevo.

Bárbara: Te necesito.

Fritz: Otra vez.

Bárbara: (Llorando un poco.) Te necesito.

Fritz: Otra vez.

Bárbara: Te necesito.

Fritz: ¿Qué responde él?

Bárbara: (Cambia de asiento; habla como Juan.) No es que quiera no oírte. Sencillamente, no te oí. Sencillamente, no noté. (Llorando.) Sencillamente, no noté. Quiero ayudarte.

Fritz: Toma de nuevo tu asiento. ¿Qué le dirías?

Bárbara: (Cambiano de asiento). Estoy enojada porque no me escuchas. Parece que no te importa. (Cambia de nuevo de asiento; habla como Juan.) Sí me importa, Juanito.

Fritz: Di eso de nuevo.

Bárbara: Sí me importa, Juanito.

Fritz: Otra vez.

Bárbara: Sí me importa, Juanito.

Fritz: Cambia de nuevo.

Bárbara: (Llorando.) Quiero abrazarlo.

Fritz: Hazlo.

Bárbara: No está aquí. (Abraza a un Juan imaginario.)

Fritz: ¿Recibió él el mensaje?

Bárbara: (Oliscando.) Yo no lo sé.

Fritz: Pero, tu marido. Hay algo mal en la comunicación entre ustedes.

Bárbara: Sí.

Fritz: (Interpretación) — y tú representas el juego de la culpabilidad. Él es el culpable. Podría ser que tú no sabes cómo conmooverlo — cómo comunicarte con él. Bueno, hay muchísimo más en el sueño. Te cuelgas desesperadamente, etc., etc. Pero creo que queremos terminar. Al menos, obtuviste algo del sueño. ¿No es así? (Bárbara asiente con la cabeza.) Creo que aprendimos algo muy importante en la última sesión: ese conflicto. Empezamos sintiéndonos comprometidos en la situa-

ción de aquí y todos tenían temor del público. Y ahora que surge algún otro Gestalt, como el trabajo con los sueños, te comprometiste tanto en lo que a ti ocurre que el fondo se aleja más. Te vuelves real en una forma diferente. Podría uno examinar un sueño y ocuparse de todos los pequeños detalles. No sólo de todas las personas diferentes, sino de todas las cosas distintas. Y eso bastaría para lograr una integración completa. Pero lo que generalmente ocurre es que después de haber examinado un sueño y de que se hayan integrado algunas de las piezas fragmentadas, tenemos otro sueño que muestra más de lo que está ocurriendo, y que simplifica. Como verán ustedes, especialmente cuando tienen esas pesadillas, que son los verdaderos sueños de frustración propia, y cuando se dejan de frustrarse a sí mismos, dejan de interferir en ustedes mismos y entonces empiezan a florecer y a estar en contacto con el mundo, y todo lo demás. Así pues, hagamos otro ensayo con los sueños. (Se dirige a Julia). ¿Quieres venir? Ahora, de nuevo, vuelve al sueño. Mientras sueñas, el sueño parece ser absolutamente verdadero. El sueño más absurdo parece ser real y esto está completamente justificado — porque lo que sueñas es real. Es un lenguaje diferente. (Julia ocupa el asiento incómodo.) Veamos. ¿Cuál es tu sueño?

Julia: Estaba en una gran tienda, como la de Macy's.

Fritz: Habla en tiempo presente. Entra el sueño.

Julia: Estoy en una gran tienda, pero no tienen límite los pisos. Siguen y siguen. Se puede subir por la escalera eléctrica. Mi madre me esperaba afuera, en el frío, y estaba encogida. Con abrigo negro. Y yo entré a comprar. Y —

Fritz: Ves que inmediatamente mataste lo vívido del sueño y — ah — bueno, no espero de ti todavía una

verdadera cooperación. Y, además, el sueño lo confirma. Pero, al menos, trata de permanecer en el tiempo presente.

Julia: Estoy en una gran tienda.

Fritz: Tu madre espera afuera.

Julia: Mi madre espera afuera. Lleva un abrigo negro.

Fritz: ¿Qué haces con tu mano izquierda?

Julia: Estoy dando golpecitos a mi pierna.

Fritz: Estás dando golpecitos a tu pierna. Sigue dando golpecitos a tu pierna. ¿Quién más quiere dar golpecitos?

Julia: Mi madre. (Suelta una pequeña risa.)

Fritz: (Es una interpretación, pero está bien.) Ahora, da de golpecitos. Y al mismo tiempo ello indica que tu madre es tu pierna. Muy bien. Empecemos con ese pequeño fragmento de sueño. Si tu fueras esa gran tienda, ¿qué clase de existencia llevarías? Ahora tú eres esa gran tienda.

Julia: ¿Soy una gran tienda?

Fritz: Sí.

Julia: Sería grande, y —

Fritz: Soy grande, y —

Julia: Tengo muchas cosas en mi estómago. Tengo todo. Tengo todo en el mundo. Todo está aquí. Cualquier cosa que uno quiera se puede encontrar dentro de mí. Hay libros y discos y muebles y tengo ropa —

Fritz: ¿Puedes oír tu propia voz? ¿Puedes representar tu propia voz?

Julia: ¿Como un instrumento? (Canta: La-a-a-a-a.)

Fritz: No es así como yo oigo tu voz. Oigo tu voz así: (gruñe) uh-uh-un-uh-uh.

Julia: No puedo oirla.

Fritz: Así es. No puedes oír tu propia voz. Basta ya. Sé tu madre.

Julia: (Con una voz chillona, como su madre.) Julia, Julia, ¿en dónde estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Por qué no me llamas?

Fritz: Respóndele.

Julia: Porque yo no soy tú. ¡Yo no soy tú! Tú no sabes, no *tienes* que saber lo que ocurre en mi vida.

Fritz: Cambia de asiento.

Julia: (Cambia de asiento; como su madre.) Pero —estoy sola ahora— no tengo ya a nadie.

Fritz: Continúa escribiendo ese guión cinematográfico entre tú y tu madre.

Julia: (Como ella misma.) Bueno, *tengo que ser yo misma*. Quiero decirte: porque tu nunca me escuchas. Pero tengo que vivir mi propia vida. Yo no soy tú.

Fritz: ¿Te oye ella? ¿Te oye a ti?

Julia: (Como madre) ¿Qué? No creo que tú seas yo. Yo, yo no espero que seas como yo. Yo tengo mi propia vida. Tú lo sabes. (Cambia de asiento; como ella misma.) Pero, pero tú estás allí. No te vas.

Fritz: Vamos a hacer algo que es falso. Vamos a dejar que tu madre entre en la gran tienda. Di lo que experimentarías allí. Desempeña el papel de tu madre en la gran tienda.

Julia: Bueno — (como madre) Judy, mira, aquí está un vestido bonito. ¿No crees que te verías bien en él? No haría que parecieras tan vieja. Vamos a ver de qué tamaño es. ¡Oh! Es del nueve. ¿Crees que te vendrá un nueve?

Fritz: Muy bien. Ahora se te permite que le respondas, o que hables con ella. Ella dice que si te vendría esto o aquello.

Julia: (Como ella misma.) Pero a mí no me gusta.

No me gusta el color. (Como madre.) Pero —¿qué color quieres? (Como ella misma.) Quiero rojo. (Como madre.) Pero te ves *terrible* de rojo. Sabes muy bien que no te ves bien de rojo.

Fritz: ¿Te has dado cuenta de lo mucho más vivaz que eres cuando representas a tu madre? (Julia se ríe.) Sí. Tu voz, al menos, tiene *cierta calidad*. Ahora viene la pregunta de los sesenta y cuatro mil pesos. ¿Que edad tienes?

Julia: Veintiuno.

Fritz: Veintiuno. ¿Y para qué necesitas una madre?

Julia: ¡No necesito una madre!

Fritz: Díselo.

Julia: No te necesito. *No te necesito.*

Fritz: ¿Qué responde ella?

Julia: (Como madre.) Lo sé. Pero, tú sabes que estamos aquí. Sólo para un caso de emergencia. Tú sabes a dónde acudir.

Fritz: Continúa escribiendo el guión.

Julia: (Como ella misma.) Pero, en caso de emergencia, quiero salir del apuro yo misma. No quiero tener necesidad de acudir a ti en caso de emergencia. (Como madre.) Sí, ya lo sé. Pero, como tú sabes, sólo si se te ofrece. Si necesitas di-ne-ro. Ya sabes, algo así. (Risa general.) (Como ella misma.) Pero no necesito dinero. La paso muy bien por mí misma. Y si lo necesitara, encontraría la manera de obtenerlo.

Fritz: Ahora hablas siempre en forma más o menos defensiva. ¿Cómo podrías, si no necesitas a tu madre, por qué no te deshaces de ella?

Julia: No sé cómo.

Fritz: Bueno, te voy a dar un Fritz ideal. Ponlo en esa silla y pregúntale cómo puedes deshacerte de tu madre. Aquí tienes a tu propio psiquiatra.

Judy: (Hablándole al Fritz imaginario que está en la otra orilla.) Fritz he pensado en esto durante mucho tiempo, y realmente estoy pegada a mi madre. Creo que usted puede decirme cómo.

Fritz: Ahora, representa el papel de él.

Julia: (Como Fritz, hace un ademán con un cigarrillo imaginario y deja caer la ceniza imaginaria. Hay risa general. Inhala varias veces, más risa. Hablando como Fritz.) Hazme tu madre. Soy tu madre. ¿Qué me haces? (Ella cambia de silla. Como Julia, golpea la silla en la que está sentado el Fritz imaginario. La golpea y la sacude.)

Fritz: ¿Qué hiciste?

Julia: Maté a mi madre. (Risa general.)

Fritz: ¿Si? Muy bien, ahora representa a tu madre muerta. (Pausa). ¿Qué es lo que experimentas como madre muerta?

Julia: Dolor.

Fritz: Exprésalo.

Julia: (Gritos y sollozos agónicos, una y otra vez.)

Fritz: ¿Tienes alguna idea de lo que ocurrió?

Julia: Ahora no la tengo. (Dorotea dice algo.)

Fritz: (Dirigiéndose a Dorotea.) ¿Me haces el favor de ocupar este asiento? (Dorotea ocupa la silla que está enfrente de la de Judy.)

Dorotea: Todavía necesitas de tu madre. De otra manera no habrías sentido tanto dolor por haberla matado.

Fritz: (A Dorotea.) Como ves estás pensando por ella. Y todo ese pensar por ella evita que ella crezca.

Dorotea: Eso es cierto.

Fritz: Eso es exactamente lo que estamos tratando de no hacer. Estamos tratando de frustrar a nuestros pacientes. Estamos tratando de obligarlos a que desarro-

llen su propio potencial, a que aprendan a sostenerse sobre sus propios pies. Por lo tanto, tratamos de darles tan poco apoyo como sea posible. Si ella no sabe lo que ocurrió, lo ignoro. Sólo puedo fantasear. Podría hacer sugerencias completamente equivocadas. (Dorotea vuelve a su propio asiento.) (Fritz, dirigiéndose a Julia.) ¿Qué sientes ahora?

Julia: Todavía me siento — cortada.

Fritz: Te sientes cortada. ¿Cortada de qué?

Julia: De mí misma. No puedo respirar.

Fritz: Cierra los ojos y entra en tu propio cuerpo. Danos detalles exactos de cómo evitas respirar. ¿Puedes asumir la responsabilidad por lo que te estás haciendo a ti misma?

Julia: Estoy cerrando mi garganta.

Fritz: Sí.

Julia: Estoy sosteniendo mi estómago. Apretando mi boca. Estoy haciendo que mi estómago se me haga nudo.

Fritz: ¿Qué le estás haciendo a tu estómago?

Julia: Anudándolo.

Fritz: ¿Puedes hacer todo eso —lo que te estás haciendo a ti misma— a tu madre (imaginaria)? (Julia se tuerce, aprieta, golpea, sacude a su madre, emitiendo ruidos agónicos.) Hazle más ruidos a eso. (Julia llora, grita, jadea.) ¿Qué sientes ahora?

Julia: Me siento mejor. Me siento como una bruja.

Fritz: Sí. Sí. Sí. Ahora, te hago bruja. ¿Qué podrías hacerme a mí? (Julia hace gestos amenazadores a Fritz.) (Imagen.) ¿Te gusta ser bruja? (Julia ríe, Julia estalla.) Muy bien. Es hasta aquí a donde quiero llegar con este sueño. Deseo decir un poco más acerca de lo que, por el momento, podemos llamar la técnica del sueño. En su

contexto histórico, esa técnica, por decirlo así, deriva su fuente de otros dos psiquiatras: uno de ellos es Moreno y su psicodrama. La desventaja del psicodrama de Moreno es que tiene que hacer intervenir a otras personas. Entonces, el papel se falsifica, debido a la singularidad de la otra persona. Si yo permito a una sola persona, ya sea hombre o mujer, que cree los diferentes papeles, entonces sabemos que pisamos terreno firme. La otra parte de la técnica es la de realimentación, de Carl Rogers. Pero, primero, debo decir que existe otra diferencia entre la técnica de Moreno y ésta. Moreno generalmente se limita a personas. Pero hay mucho en que intervienen los objetos. Por eso, si damos vida a los objetos —ahora no puedo dedicarme a explicar la relación de los objetos con la insensibilidad mortal de la persona— tenemos más material que asimilar. La otra persona es Carl Rogers, con su técnica de realimentación. Sólo que yo no empleo únicamente frases para la realimentación. Realimento la experiencia y hago que las personas se escuchen las unas a las otras. No hay ninguna otra alternativa — *luchar o escuchar*. Si las Naciones Unidas escucharan, en lugar de luchar, tendríamos paz. *¿Pero quién tiene oídos? ¿Quién escucha?*

POLARIDADES EN EL MATRIMONIO *

En esta película Fritz Perls demuestra un par de características de la Terapia Gestalt, que fue la psicoterapia perfeccionada por él. Respondió que cada uno de nosotros tiene dentro polaridades opuestas y que no estamos en contacto con una de esas polaridades opuestas. Con frecuencia proyectamos esa otra polaridad ha-

* Aquarian Films.

cia alguien más. Fritz vio también que invariablemente escogemos como pareja matrimonial a alguien que representa cualesquiera opuestos o polaridades con las que no estamos en contacto nosotros mismos.

Así pues, en esta película emplea un trabajo que hizo con un marido y una mujer juntos, para demostrar cómo puede ponerlos en contacto con las polaridades faltantes entre ellos y dentro de cada uno de ellos. Al trabajar con los dos, juntos, ambos pueden aprovechar la energía combinada de los dos, para lograr mayores resultados.

Magdalena: (Con una muestra de desdén.) Desperté. Cuando era muy pequeña, yo, ello, no me molestaba. Me sentía feliz nadando. No me importaba no beberme el agua. Pero al ir creciendo me sentía más y más molesta por no poder beberme el agua.

Fritz: Muy bien. Sólo hasta aquí quiero ir. Nuevamente se ve lo mismo que hicimos antes con los sueños. Ninguna interpretación. Tú lo sabes todo; sabes mucho más que yo y que todas mis interpretaciones, las que únicamente te desorientarían. Se trata simplemente de aprender, de descubrir cuál es tu verdadero ser.

Magdalena: Gracias.

Luis: Mm. Yo tengo un sueño.

Fritz: Sí. No te muevas. ¿Qué puedes decirme de tu postura?

Luis: (Pausa. En voz baja.) "Estoy cubriendo mis órganos genitales."

Fritz: Sí. ¿Puedes decirle esto al grupo? "Estoy cubriendo mis órganos genitales."

Luis: Estoy cubriendo mis órganos genitales.

Fritz: Extiéndete acerca de esto.

Luis: ¿Mmmm?

Fritz: Extiéndete acerca de esto. Nuevamente, per-

míteme recordarte que en la terapia Gestalt no preguntamos *por qué*; siempre preguntamos *cómo*. Investigamos la estructura y la mejor manera de hacerlo es obteniendo más detalles.

Luis: Supongo que espero que me den un puntapié en las bolas. Y probablemente trato de protegerme un poco.

Fritz: Muy bien. Ocupa la silla vacía. Y ahora, tú eres el enemigo. Luis, quiero que me des un puntapié en las bolas.

Luis: Mm, Luis, quiero que me des un puntapié en las bolas.

Fritz: Ahora escribe el guión entre el que da el puntapié y el otro.

Luis: (Suspira.) ¿Qué tienes contra mí? Quiero decir: ¿por qué te muestras tan hostil?

Luis: (Cambia de lugar.) Porque eres un burro, Luis. Realmente, no estás dispuesto a abrirte de capa.

Luis: Si me abro de capa no tendré protección ni podré evitar que me des un puntapié en las bolas. ¿No es así?

Luis: (Cambiando.) ¿Por qué no te expones? ¿No puedes hacerlo?

Fritz: Siéntate de nuevo y ve en torno tuyo. Ya te dije que todas las miradas, todos los retraimientos, todas las locuras, todas las inhibiciones son fantasías irracionales. Eliminemos tu fantasía. Mira en torno tuyo. ¿Quién está listo para darte un puntapié en las bolas?

Luis: Nadie a quien yo pueda ver aquí.

Fritz: ¿Entonces, para qué te proteges?

Luis: (Se ríe.)

Fritz: Viste fantasmas. Viste tu propio fantasma. Cierra los ojos. Ahora imagínate que tú me das un puntapié en las bolas. ¿Qué experimentas?

Luis: Me siento lastimado.

Fritz: ¿Tú te sientes lastimado?

Luis: Me siento, humm.

Fritz: ¡Vamos! No me salgas con ésas. ¿Cómo puedes sentirte lastimado si eres tú quien me da un puntapié en las bolas?

Luis: Siento que . . . siento que eso es algo que no debería ser.

Fritz: Sí.

Luis: Me imagino que le doy a usted un puntapié. Me imagino que usted se dobla de dolor.

Fritz: Sí.

Luis: Y veo algo así como magulladuras. Veo a un encantador anciano que se retuerce de dolor.

Fritz: Sí. Ahora, representa a ese anciano que se retuerce de dolor. No creo que quieras sentarte en la silla. Representalo. Hay ademanes. ¿Qué sientes ahora?

Fritz: Ahora mírame. ¿Me ajusto a la imagen del hombre al que acabas de golpear? De manera que tú me pateas, y me pateas mil veces las bolas, según tu fantasía. Yo sigo siendo el mismo de siempre. Puedes matar a una persona mil veces en tu fantasía. Eso lo dijo Sócrates. La diferencia entre una persona buena y una persona mala es que la persona buena hace en su fantasía lo que la persona mala hace en la realidad. Muy bien. ¿Tienes un sueño?

Luis: Es un sueño muy corto. Pero lo he tenido varias veces en los últimos años. Sencillamente, voy volando. Y siento, en cierta forma, que me estoy elevando, más bien que ir volando. Me elevo, como un ave. Estoy volando, no sé, tal vez a seis metros sobre el suelo y como que me deslizo sobre el paisaje y tengo la tendencia, mientras vuelo, a seguir los contornos del paisaje. Y veo (suspira), veo casas y calles e iglesias y

campanarios, y veo también árboles y me siento más . . . me siento muy bien cuando me elevo así. Me siento libre. Y ese es todo el sueño.

Fritz: Ahora representa al paisaje. Danos tu versión de cuando ves a Luis. Acuéstate. Sé el paisaje.

Luis: ¿Con que ésas tenemos? ¡Luis está volando! Pasa velozmente sobre mi cabeza.

Fritz: Háblale a Luis; "Luis, estás sobre mi cabeza."

Luis: ¡Hola, Luis! Veo que hoy vuelves a volar. ¡Ah, ah! Parece que te gusta mucho. Parece que te gusta volar sobre mi cabeza. Supongo que te sientes muy bien cuando estás allá arriba y puedes vernos desde lo alto a nosotros, que estamos aquí.

Fritz: Di eso otra vez.

Luis: Supongo que te sientes muy bien cuando puedes dar vueltas, volando allá arriba, nos miras desde lo alto a nosotros, a todos nosotros que estamos aquí.

Fritz: Y, paisaje, ¿qué sientes cuando Luis te mira desde arriba?

Luis: Bueno, primero siento —¡wow! Sería brutal poder volar, y me siento un poco, un poco inferior, y entonces me doy cuenta, me doy cuenta de que soy sólido, de que las cosas crecen de mí y que . . .

Fritz: Di eso otro vez. Este es el mensaje.

Luis: Las cosas crecen de mí y no crecen de algo que solamente vuela.

Fritz: Muy bien. Cambia de papeles. (Pausa.) No. Luis no está sentado, sino que está volando. Anda, cambia de papel.

Luis: Hay mucha libertad aquí arriba. El viento silba en mis oídos y nada me ata aquí. Esto es hemoso. Sólo flotar . . . elevarse. Cosas que van pasando. Son interesantes desde esta clase de escalas.

Fritz: Trata siempre de emplear la palabra "tú".

Luis: Tú eres interesante desde aquí arriba. Por otra parte, realmente no estoy interesado en ti. Simplemente, te paso de largo. Simplemente, te paso de largo.

Fritz: Muy bien. Tenemos aquí otra frase clave. Siéntate. Di esta frase a cada miembro del auditorio.

Luis: Solamente vuelo por encima y te paso de largo. Y todo lo que veo es sólo unos cuantos fragmentos tuyos. Y vuelo por encima y simplemente te paso de largo y nunca llego realmente a conocerte. Subrayo. Simplemente, paso de largo por poco tiempo y después me voy. Realmente, nunca, bueno, nosotros nunca llegamos verdaderamente a ninguna parte.

Fritz: ¿Recibes el mensaje?

Luis: Mmmmmm.

Fritz: Dile eso otra vez a ella. (A su esposa Ana.)

Luis: (Suspira.) Simplemente paso de largo siempre. (Pausa.) (Empieza a llorar.) Nunca me detengo lo suficiente para permitir que ocurra.

Fritz: Levántate. Háblale. Háblale así.

Luis: No importa, porque ahora estoy aquí. Creo que voy a permanecer aquí por algún tiempo. Y, bueno, hay tanta libertad estando sentado aquí como volando allá arriba.

Fritz: ¿Cuál es tu respuesta, Ana?

Ana: Siento que no hay, como usted sabe, que no hay tanta libertad aquí abajo como allá arriba.

Luis: Ni siquiera tienes que preocuparte acerca de eso. Sé que no es así. ¿Y qué importa? Lo digo por ti.

Fritz: ¿Podrías intentar algo, Ana?

Ana: Mmmmm.

Fritz: Ahora cambien de papel. Tú, Ana, desempeñas su papel y te elevas, y te pones por encima de todos nosotros. Y tú, Luis, representas el papel de Ana, que está aquí abajo, en el suelo.

Luis: ¿Quieres volar por todas partes?

Ana: (Ríe.) (Haciendo un gesto desdenoso.) Bueno, estoy volando como un pájaro, muy alto en el cielo. (Con desdén.) No tengo nada que me retenga allá abajo. Solamente floto. Miro hacia abajo y te veo, en el suelo. Y siento deseos de volar lejos. En realidad, lo encuentro bastante cansado. Tendré que descender.

Fritz: Ahora tú respondes como Ana. Respondes como Ana. Tú eres ahora Ana.

Luis: Yo, yo, bueno, a mí me gusta verte volar, Luis. sé que esto te gusta.

Fritz: Los ángeles llaman a esto el gozo del cielo y los demonios la tortura del infierno. El hombre lo llama amor. Bueno, tenemos aquí un buen ejemplo de lo que siempre ocurre cuando las cosas proceden debidamente. A fin de cuentas, todos los conflictos, todas las divisiones, surgen en una polaridad exacta. Aquí tenemos la polaridad de arriba-abajo. Tener los pies plantados en el suelo o tener los vuelos de la fantasía. Con frecuencia tenemos la división. Antes tuvimos la división entre la persona de arriba y la persona de abajo. No hemos tocado la enorme importancia entre derecha e izquierda, pero vemos, una y otra vez, que la gente encuentra polaridades, y entonces podemos encontrar los centros de esas polaridades. Éste es uno de los medios de la integración.

NACIMIENTO DE UNA COMPOSITORA *

Ilana: Tengo a Fritz en mis brazos y arrojo humo —arrojo humo en tu boca, Fritz. Tu rostro está muy enfrente del mío y eso es como una declaración, en el sueño. Tú estás allí y nuestras bocas, nuestras bocas se

* Media Psych Corporation.

juntan, y yo arrojo humo hacia ti. Inmediatamente después de esto hay un anuncio. Va a haber un concierto enfrente de la piscina — va a haber un gran concierto enfrente de la piscina. Y nosotros vamos al concierto. Y allí hay — y allí hay una muchacha que dirige la orquesta. Lleva el pelo largo y se parece a una de las camareras del comedor. Dirige una obertura y yo estoy sentada allí. ¡Diablo! Es tan mala, y la obertura es tan — me recuerda cuando estábamos en el campamento y el director de orquesta — solíamos ser dos violines, dos flautas y un violoncello — y ¡demonio! tú sabes, ¡ooh! horrible, absolutamente horrible, con los címbalos, y ridículo. Sonidos verdaderamente ridículos. Y ella dirige muy seria y produce solamente sonidos horribles. Estoy sentada allí, haciendo muecas y diciéndole a cualquiera que esté a mi lado: “¡Válgame Dios! Eso es infame, ella es tan infame.” Y me retiro caminando, me retiro, me alejé de su dirección de orquesta y de los sonidos. ¡Oh, sí! La NBC y el CBS están grabando esto, lo que me enfurece todavía más, y me retiro. Mi prima se me acerca — en realidad, es la prima de Francisco, y me dice: “Sabes, Ilana, creo que me voy a dedicar a dirigir orquestas.” Yo la miro, y como tú sabes, la odio, pero con una gran sonrisa le digo: “¡Oh! Eso es maravilloso. Debe ser muy interesante.” Y ella responde: “Pero no me gustaría que alguien del público se riera de mí.” Y yo digo, como alocada — (pausa).

Fritz: ¿Qué experimentas en este momento?

Ilana: Como si . . . como si me dijera: “No me gustaría que alguien del público se riera de mí — se riera de mí.”

Fritz: Repite esa frase.

Ilana: No me gustaría que alguien del público se riera de mí.

Fritz: Di eso mismo al grupo.

Ilana: No me gustaría que alguien del público se riera de mí. (Pausa.) Mi respiración está muy agitada y...

Fritz: Entra en tu cuerpo.

Ilana: Sí. Mis manos están húmedas y pegajosas, lo que, como usted sabe, me disgusta. No me gusta tenerlas así. Mi respiración está alterada. Hace así: bú, bú, bú. Me siento malvada.

Fritz: Ahora regresa al sueño — a nosotros, y pronuncia una vez más la frase: “No quiero que nadie.”

Ilana: No me gustaría que nadie, aquí en el público, se riera de mí. (En voz alta.)

Fritz: Así pues, vuelve a tu cuerpo.

Ilana: Un poco mejor. ¡Ah! Todavía temblorosa, el corazón me late aprisa, pero me siento mejor, puedo respirar más profundamente, mi respiración ya no es tan leve, ya no es así.

Fritz: Ilana, vuelve a las frases.

Ilana: ¿Hubo alguna frase?

Fritz: Esa frase.

Ilana: ¡No me gustaría que nadie en el público se riera de mí! (Pausa.)

Fritz: ¿Tienes miedo?

Ilana: ¡Está allí! ¡Está allí! ¿Cómo, cómo te atreves a reírte de mí, cómo te atreves a reírte de mí mientras estoy dirigiendo?

Fritz: Cambia de asiento y representa a la persona que se ríe de ti.

Ilana: Muy bien. Es tan cómica. Está allí, de pie, y dirigiendo a dos violines, cuatro tímpanos, veinte flautas. Usted sabe. Se cree que es muy buena. Realmente, está dirigiendo allí, dirigiendo una orquesta y ni siquiera sabe... ¡es una porquería! — y permanece allí

y sigue dirigiendo. ¡Dios mío, me encontrarían muerta si estuviese yo allí! Denme por lo menos una orquesta de ocho instrumentos. ¡Dios mío, qué porquería!

(Cambia de asiento.)

—Bueno. Sube y dirige tú entonces, tú que eres tan valiente. Eso verdaderamente me exasperó, cuando ella dijo que una mujer, que una mujer, también, allá arriba. Eso, verdaderamente . . . no quiero que la gente en el público se ría de mí. Tú, basura, ni siquiera sabes cómo suena, y me estás criticando. Tú, sentada allá.

(Cambia de asiento.)

—Está bien. Me da la espalda, como tú sabes. Puedo continuar haciendo esto porque, como ves, te está diciendo, le está diciendo a todo el mundo, que ella es una basura. No me puede ver. Me da la espalda. ¿Cómo puede dirigir ese sonido? Además, ella es, ella es una camarera. Es una camarera y se sube allí y agita los brazos. Tú sabes.

Fritz: Bueno. Ahora eres la orquesta.

Ilana: ¡Oh, mierda! Todo el mundo se ríe. ¿Hay música? (Empieza a moverse por todos los lados y a hacer algo.)

Fritz: No, no, no, no. Quiero que tú seas la orquesta.

Ilana: Esa orquesta, ¿sí? Esa no es la orquesta. Esa es la orquesta de ochenta instrumentos y también son todos ellos unos maletas. (Todo el mundo comienza a reírse.) Ella tiene, tiene como eso —

Fritz: “Yo soy la orquesta.”

Ilana: Yo soy la orquesta.

Fritz: Cuatro tímpanos.

Ilana: Sí y me acaban de reunir para este concierto estúpido, enfrente de la piscina. Todo el mundo está en los prados, y parece esto tan ridículo. Estamos tocando una obertura, estamos tocando una obertura, y yo

soy cuatro tímpanos y yo soy dos címbalos, y (hace una pantomima de los instrumentos, y todo el mundo se ríe) veinte flautas, que tocan con la mano izquierda, con la mano derecha, y dos violines y un violoncello. Me gusta el violoncello. Y esta pollita, como si estuviera sirviendo almuerzos allá, pero está dirigiendo, y esto es lo más estúpido —

Fritz: “Me está dirigiendo a mí.”

Ilana: Sí, ¡oh, sí! Me está dirigiendo a mí, y este es el sonido más estúpido. ¡Oh! Me olvidé de los doce clarinetes. (Empieza a vocalizar los sonidos de la orquesta y estalla una gran risa entre el grupo.) Chirridos, graznidos, arañazos... etc., y todo esto es horrible. ¡Soy horrible, soy un sonido horrible! Y la gente está escuchando esto. ¡Oh! y me están escuchando en serio. Todo el mundo mueve la cabeza afirmativamente. Me estoy burlando de todo el mundo. Soy tan mala y todos ellos creen que soy tan buena. ¡Y soy tan mala! ¡Dios mío, cómo se engaña a la gente! ¡Soy una mierda! Sí. (Pausa.) Me siento bien haciendo esto, verdaderamente bien. (Pausa.) Así pues, huyo de esta prima mía.

Fritz: Espera un minuto. Vamos a regresar a todo esto.

Ilana: Muy bien. Y veo a todos muy claramente. No demasiado cerca, pero como si estuvieran al lado mío. Lo estoy viendo a usted. Lo veo claramente, pero no me estoy fijando en usted. No estoy allí como público. Usted está allí; yo estoy aquí.

(Cambia el tono de su voz.) ¡Oh! ¿No es esto sencillamente hermoso? Es nada menos que de primera clase.

Fritz: Eso se lo dices a ella. Me siento sencillamente hermosa y la orquesta...

Ilana: ¡Oh! Tú eres sencillamente hermosa, de pri-

mera clase. Es lo mejor que he escuchado en varios meses. Esto es realmente, esto es realmente, esto es realmente música. ¡Qué orquesta! Eres verdaderamente algo. Verdaderamente equilibrada. Robusta en los instrumentos de viento, por lo que, como tú sabes, no resulta demasiado empalagosa. Las cuerdas tienden a que el sonido sea demasiado sentimental. Verdaderamente, has encontrado un nuevo sonido.

Fritz: Di eso otra vez.

Ilana: Has encontrado un nuevo sonido.

Fritz: De nuevo.

Ilana: Has encontrado un nuevo sonido.

Fritz: Muy bien. Ahora regresa y compón una pieza para esta orquesta.

Ilana: ¿Qué componga una pieza para esta orquesta?

Fritz: Sí. Esa es tu tarea, sin ridiculizarla.

Ilana: Muy bien.

Fritz: ¿Tienes una idea de la causa por la que estás tan perturbada?

Ilana: (Pausa larga.) Tengo sentimientos, tengo sentimientos, como usted sabe, tengo ideas. Emplearía mucho los instrumentos de percusión, porque tengo cuatro tímpanos y dos címbalos, y emplearía las flautas, puesto que tengo tantas. (Entona una melodía) Como gaitas todo el tiempo (canta) y hago que un grupo de flautas borden en torno de ello, borden en torno, como un obbligato, usted sabe, un contrabajo, un gran contrabajo que toque siempre, y los timbales... cabrían cuatro de ellos. (Entona otra melodía.) Tengo dos violines. Emplearé sólo uno. Perdóname José, yo — yo oigo en un sueño, oí esta melodía (canta). No. Ese no es el chelo. Yo — (canta la melodía y empieza a llorar).

Tratamiento con terapia Gestalt

CODICIA INSACIABLE *

Diana: (Sentada en una silla, al lado del Dr. Perls.) Mis pies están en el suelo, mi espalda en el cojín, y me mantengo erecta, con los brazos. Y usted. (se ríe) con su cara brillante. Y los dedos de sus pies, y la plata (en el collar del doctor Perls) que brilla.

Fritz: ¿Puedes, en lugar de tanto y, y, y, y, en lugar de esa jerigonza, poner punto después de cada frase?

Diana: Percibo el azul de su camisa — punto. Percibo el rizo — punto, y el micrófono — punto.

Fritz: Hazme un favor. Apégate a la sencilla frase “ahora descubro.” Tal vez, a la postre, empieces a descubrir, pero al principio, al menos vamos a apegarnos a la frase.

Diana: Ahora descubro — mi pierna —. Ahora descubro mis brazos — punto. Ahora descubro el ruido — punto. Ahora descubro el latido de mi corazón, punto. Ahora descubro mis hombros — punto. Ahora descubro la mano de usted (eleva la voz) — punto. Ahora descubro mi voz — punto.

Fritz: La recuperaste.

Diana: Ahora descubro mi incomodidad, punto. Ahora descubro la hormiga — punto. (Riendo.) La sombra — punto. El brillo en la cabeza de usted — punto.

Fritz: ¿Cómo es que necesitas tanto tiempo para llegar a tu período? (En inglés, la palabra *period* significa “punto”, como en el contexto anterior, y también “período”, “regla” o “menstruación”, que es el significado que Fritz le da en este caso.) (El grupo se ríe.)

* Media Psych Corporation.

Diana: Píldoras anticonceptivas.

Fritz: Como verás, dices la palabra "punto". Esperas un poco y, muy obedientemente, lo pones, pero la frase sigue quedando sin llegar a ser una declaración completa. No es todavía Gestalt. Sigue estando abierta.

Diana: Ahora descubro la boca de usted, punto.

Fritz: Ahora, lo triste de esa declaración voló hacia la palabra punto.

Diana: Ahora descubro que usted se suena la nariz — punto. Y su sonrisa — punto. Y esa enyesadura. (Riendo) y mis pies — punto. El dedo gordo de mi pie y mis otros dedos — punto. Cigarrillo — punto.

Fritz: Temo que voy a tener que dar una interpretación. Parece como si no puedes soportar tener la boca vacía. Siempre ha de estar llena.

Diana: Eso es verdad. (Riendo). ¿Pero de qué? Ahora descubro mi pierna blanca. (Suspirando.) Descubro mi suspiro, mi confusión — punto. Ahora descubro que siento deseos de esconderme, punto.

Fritz: Muy bien. Ahora trata de diferenciar cuando descubres algo y cuando algo te descubre a ti — cuando algo te sorprende.

Diana: ¿Entre algo que me descubre a mí y algo que yo descubro? (Suspira.) Ahora descubro a Pedro — punto. (Pedro es el camarógrafo que está filmando.)

Fritz: Di eso otra vez.

Diana: Ahora descubro a Pedro — punto.

Fritz: De nuevo.

Diana: (Con creciente ansiedad.) Ahora descubro a Pedro — punto.

Fritz: Otra vez.

Diana: Ahora descubro a Pedro — punto. (Empieza a llorar.) Ahora descubro a Pedro — punto.

Fritz: Muy bien. ¿Qué experimentas ahora?

Diana: (Suspira.) Una emoción creciente y, después, que quedo separada, y después, que pierdo el presente y el criterio.

Fritz: Muy bien. Ahora cierra los ojos. Dijiste que habías descubierto a Pedro. ¿Puedes decirme qué descubriste?

Diana: Su camisa blanca, y que me estaba mirando (llora) y mi necesidad, mi necesidad de contacto. (Suspirando y llorando.) Estoy descubriendo lo mucho que contengo mis sentimientos. Estoy descubriendo que estoy juzgando mi llanto. Estoy descubriendo si es o no verdadero.

Fritz: Vuelve a Pedro.

Diana: (Respirando con pesadez y llorando.)

Fritz: Cierra los ojos y vete de nuevo.

Diana: Descubro mi respiración. Que mi boca está seca, que mi boca está vacía. (Ríe y su risa se convierte en sollozos.) Mi boca está vacía. Siento la necesidad de llenar mi boca.

Fritz: Muy bien. Abre los ojos. Abre los ojos. Trágate a Pedro.

Diana: (Solloza y su llanto se transforma en risa.)

TRATAMIENTO DEL TARTAMUDEO *

Fritz: ¿Tu primer nombre es...?

Alfredo: Alfredo.

Fritz: ¿Alfredo?

Alfredo: Sí, Alfredo Vaughn.

Fritz: ¿Qué experimentas?

Pedro: ¿Quieres sentarte en la otra silla para que

* Media Psych Corporation.

puedas ser visto en la cámara? (Alfredo se pasa de una silla a otra.)

Fritz: ¿Qué experimentas, Alfredo?

Alfredo: ¿En estos momentos?

Fritz: Sí.

Alfredo: Todo esto — parece que — una pulsación en mis brazos y mi pecho. Y siento como si me faltara aliento.

Fritz: Cierra los ojos. Retírate dentro de ti mismo. Ponte en contacto con todos tus síntomas. ¿Qué experimentas?

Alfredo: Siento como si estuviera respirando verdaderamente muy pesado. Sin embargo, no sé por qué. Mi respiración es un poco saltona. Sigo sintiendo las pulsaciones en todo mi pecho y en la frente. Parece que disminuye un poco mientras hablo.

Fritz: Si puedes integrar la atención y la percepción, verás entonces lo que ocurrirá. Simplemente, mantén toda tu atención en aquello que percibas. Ponte en contacto con tu experiencia.

Alfredo: Todo aquello que percibía al principio parece irse apagando. Yo — yo casi no siento ya que el corazón me lata.

Fritz: Quiero que desaparezca tu miedo al público. Veamos a nuestro público. ¿Cómo sientes a tu público?

Alfredo: Casi como rostros solamente, diversos colores, mudos, quietos.

Fritz: Vuelve a tus otras experiencias.

Alfredo: Bueno, yo — yo sien-siento que mi corazón empieza a latir más a-a-a-a-prisa, de nuevo.

Fritz: Muy bien. Retírate dentro de ti mismo y atiende a tus síntomas. (Pausa.) Por favor, no cambies lo que estás haciendo con tu mano derecha. Describe lo que estás haciendo con tu mano derecha.

Alfredo: Tomo mi dedo gordo y lo froto con la punta del índice de mi mano izquierda.

Fritz: ¿Puedes hacer que tu mano derecha hable a tu mano izquierda? Dale algo que decir. Inventa algún diálogo entre tu mano derecha y tu mano izquierda.

Alfredo: (Tartamudeando.) La mano izquierda está frotando la bola, la punta de la mano derecha.

Fritz: Representa a tu mano derecha. "Estoy frotando—"

Alfredo: ¡Oh, ya entiendo!

Fritz: Tu bola.

Alfredo: (Tartamudeando.) Froto tu bola para que te sientas mejor. No se siente mejor.

Fritz: Noté que estabas tartamudeando. ¿Podrías exagerar el tartamudeo?

Alfredo: T-t-t-t-t-d-d-d-d-o.

Fritz: ¿Qué sientes en la garganta? ¿Qué sientes en tu garganta?

Alfredo: Un bloqueo, que está llena, que sube hasta la zona del paladar. En este momento siento una verdadera apretura, que aumenta.

Fritz: Veamos si es posible que abreviemos. ¿Quieres venir hacia mí, tomar mi brazo con tus dos manos, como si mi brazo fuese tu garganta, y comenzar a ahogarme?

Alfredo: ¿Ahogarlo como si fuera mi garganta?

Fritz: Sí. Y háblame al mismo tiempo: "Te voy a ahogar, hasta matarte."

Alfredo: Te voy a ahogar, hasta matarte, para que no puedas hablar más.

Fritz: Hazlo.

Alfredo: Voy a apretar y a empujar con tanta fuerza que ya no puedas respirar. Entonces ya no podrás hacer nada.

Fritz: ¿Qué pasó con tu tartamudeo?

Alfredo: No pensé en él.

Fritz: Exactamente, porque me mataste a mí en lugar de matarte a ti mismo. Me ahogaste, en lugar de ahogarte. Di, para ti: "Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar."

Alfredo: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar.

Fritz: Otra vez.

Alfredo: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar.

Fritz: Pon en ello todo tu ánimo.

Alfredo: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar. (A gritos.)

Fritz: Nuevamente.

Alfredo: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar, hijo de perra. (A gritos.)

Fritz: Ahora pon en ello toda tu persona, todo tu enojo.

Alfredo: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar. (Gritando aún más.)

Fritz: Muy bien, gracias. Es así como te debes librar de tu tartamudeo. Es así como debes hacerlo siempre.

Alfredo: ¿Enojándome?

Fritz: ¿Hay alguien en el público a quién quiera ahogar?

PENA POR TOVA

Tova: Estoy en la casa de mis padres, en la que viví hasta que salí de ella. Y mi papá y ella están en un pequeño balcón, que sale de mi habitación. Yo estoy en el cuarto y observo que están allí, apoyados en el ba-

randal y hablando, o jugando. De repente, mi papá hace un movimiento inesperado y cae desde el barandal. En ese momento despierto, asustada y preocupada. Necesité unos cuantos minutos, después de haber despertado, para calmarme. Ese es todo el sueño.

Fritz: ¿Qué tienes contra David?

Tova: ¿Mi papá?

Fritz: Sí.

Tova: ¿Qué tengo contra mi papá?

Fritz: Tienes que empezar nuevamente, desde el comienzo.

Tova: ¿Qué tengo contra ti? Te quiero mucho.

Fritz: Te creo.

Tova: Eres muy dulce y encantador. ¿Qué tengo contra ti? ¿Qué tengo contra ti? (Cambiando de silla.) Nada tienes contra mí. Entonces ¿cuándo te lastimo? Algunas veces, cuando, cuando, cuando no quiero hacer lo que tú me dices que haga. Y si no parece que sea muy importante, de repente te enojas tanto que me asustas. Puedo ver en tu rostro la mirada de susto y nada hay que pueda hacer para evitarlo. Si —

Fritz: Espera —

Tova: Es —

Fritz: Vamos a —

Tova: Es —

Fritz: Di esto a ti misma, mira y contrólate. A continuación, di: “Estoy controlando y si no puedo controlar a alguien, me enojo.”

Tova: Estoy controlando y si no puedo controlar a alguien me enojo mucho. Esto es aún demasiado general para mí. Cuando me propongo — cuando me propongo, cuando quiero que tú hagas algo, entonces es para mí muy importante, en ese momento, hacer algo. No puedo soportar que tú te niegues a hacerlo. No lo

aceptaré y entonces te obligaré a que lo hagas. De manera que estoy enojado contigo y estaré enojado contigo. (Cambia de silla.) Muy bien. A ti te parece muy bien estar enojado conmigo. Está muy bien, mientras yo diga que está bien, mientras yo pueda aceptarlo, pero existe un límite. Si no puedo aceptarte cuando estás enojado, te lo haré saber.

Fritz: Bueno. Ahora eres el apartamento de tus padres.

Tova: (Llorando.) Déjeme con mi sueño. (Deja de llorar.) No quiero. No quiero estar allí. Sigue cargado de cosas que quiero olvidar.

Fritz: ¿Como qué?

Tova: La atmósfera triste. Allí está mi madre, como se veía. No me gustó como se veía. Los muebles eran parduzcos y pequeños. Sigo viendo la habitación de mis padres y sigo viendo a mi madre. Me resisto a entrar en esa habitación.

Fritz: Sé esa habitación.

Tova: Seré esa especie de librero, la mesa redonda y el espejo, tres sillas de madera y una cómoda de madera con cajones y — y cosas en las que se cuelga la ropa, un sofá que se hace cama, la mesa pequeña de mi madre. ¡Oh! Tantos muebles que casi no hay espacio por donde moverse.

Fritz: Di esto: "yo estoy."

Tova: Yo estoy mal ventilado. Yo estoy tan apretujado que no hay en mí mucho espacio libre. Ninguna de las cosas que incluyo son bonitas. Son muebles viejos que no hacen juego entre sí. Cada uno de ellos procede de una época diferente. Pero todo cumple cierta función; todo sirve para determinado propósito. La gente que vive en mí necesita cada una de esas cosas y simplemente no hay mucho espacio para ponerlas; ya

no hay más espacio. Tengo una ventana grande muy bonita, que hace que la calle entre. Cuando se está en mi ventana, realmente se está más en la calle que dentro de mí. Se puede observar a la gente que pasa, se puede respirar aire fresco.

Fritz: Vuelve a ser Tova.

Tova: El recuerdo más vivo de mí — de este cuarto es el de mi madre, muerta en el sofá. (Llora.)

Fritz: Ve a ella, ve a ella.

Tova: Se ve horrible.

Fritz: Di tú a ella.

Tova: Tú te ves horrible y ese médico tonto sólo está sentado allí, sin hacer nada, y yo —

Fritz: ¿Te sientes importante?

Tova: No. Sólo me siento triste. Y le digo a él: “¿Qué puede hacerse?” Y él responde: “Es demasiado tarde.” Entonces, me acerco a ti; te cierro los ojos, te acaricio, te beso y te digo adiós. (Solloza.) Esa es la única forma como te recuerdo ahora. Ese es el único recuerdo que conservo de ti. No puedo verte la cara. Sólo veo que estás tendida allí, en el sofá, viéndome. (Sollozos.) Y después que te digo adiós te tapo con las sábanas y me deshago del doctor, y me deshago de todos, de todos los que han estado allí. (Sollozo.) De repente, sin ningún aviso, mi padre entra y yo voy hacia él — y lo abrazo y le digo que mi madre se ha ido (pausa) y trato de controlarlo.

Fritz: ¿Qué dice él?

Tova: Eres muy bueno. Él no sabe qué hacer — Está horrorizado. Y para no derrumbarse, empieza a ocuparse de los procedimientos y de cosas semejantes, para tener algo que hacer, pues es ya demasiado tarde para ninguna otra cosa.

Fritz: Tova: ¿Confías en mí, no es así?

Tova: Sí.

Fritz: Muy bien. Tengo que pedirte que me repitas esta escena una vez más. (Hace una pausa.) Ella está en el sofá, muerta; el médico está allí enfrente. Vuelve a eso otra vez.

Tova: (Cambia de asiento.) Entra uno en el cuarto — yo estaba ansiosa, porque iba por la calle hacia la casa y una vecina me dijo que mi madre no se sentía bien, lo que me asustó porque ¿cómo sabía esa vecina que mi madre no se sentía bien? Mi madre no se siente bien con frecuencia, pero nadie se entera. (Pausa.) ¿Tengo que repetir todo eso?

Fritz: Tu vecina te acaba de decir que tu madre no se siente bien. ¿Qué hay antes de que entres en la casa? ¿Qué ocurre entonces?

Tova: En ese momento empiezo a correr. Estoy a sólo dos puertas de la casa.

Fritz: Sí.

Tova: Y corro tan aprisa como puedo — porque comprendo que algo va sumamente mal. Si esta señora sabe que mi madre no se siente bien, puesto que mi vecina no vive en la misma casa.

Fritz: ¿Cómo pasas por la puerta?

Tova: La puerta está abierta. Solamente corro dentro de la casa. Abro la puerta de la habitación, entro corriendo en ella — y veo a ese hombre sentado en la silla, sin nadie cerca de él. Y otra vecina me dice que es el médico. Entonces vuelvo la cara y veo a mi madre. (Sollozando.) No puedo saber si ha perdido el conocimiento. Se ve terriblemente y yo me dirijo al doctor y le pregunto: “¿Qué puedo hacer?” (Sollozando.) Y él responde que es demasiado tarde. Me acerco (fuertes sollozos) y la tapo con la sábana. (Solloza más.) Hablo con el médico un poco más. Le pregunto qué ocurrió.

Responde que cuando llegó era ya demasiado tarde. Que cuando llegó, ella ya había muerto, por lo que él no sabía de qué había muerto. Eso me irrita. No puedo no puedo soportarlo. (Pausa.) No he vuelto a estar allí tampoco desde hace mucho tiempo.

Fritz: Lo siento, Tova, pero tienes que pasar por eso una vez más.

Tova: ¿Qué clase de tortura es ésta?

Fritz: Te ayudará.

Tova: (Sollozando.) No quiero repetir eso una y otra vez.

Fritz: ¿Hay algo en la muerte de ella con lo que te torturas?

Tova: No lo creo. La única cosa es que a veces fantaseo — tengo sueños de que ella estaba enferma, y que yo la atendía. No tuve ocasión de hacer algo. Pero no he tenido ocasión desde hace mucho tiempo. Eso lo comprendí inmediatamente después que murió. Todavía siento que no tuve ocasión de poder hacer algo por ella.

Fritz: ¿Puedes tratar de pensar que ella no te dio esa ocasión?

Tova: ¿Por qué llegaba tan tarde a la escuela?

Fritz: Sí, porque no te dio ningún aviso previo.

Tova: Pero es que rápidamente salimos a la calle, por la mañana, y yo seguía mi camino y volvía a la hora del almuerzo, y cuando volví tú ya te habías ido. (Pausa.) (Continúa hablando en voz muy baja.) ¡Fue un choque tan tremendo!

Fritz: Trata de decir esto: “¿Cómo pudiste hacerme esto?”

Tova: ¿Cómo pudiste hacerme esto? ¿Cómo pudiste hacerme esto a mí? (Pausa.) Siento lo opuesto, Fritz.

Fritz: ¿Sí?

Tova: Siento que ella me hizo mucho bien yéndose entonces.

Fritz: Ya entiendo. Dile eso mismo a ella.

Tova: Dios mío. Resulta difícil decirlo, pero creo que me hizo bien continuar sola. (Solloza.) Continuar por mi propia cuenta, desde entonces. (Pausa prolongada.) No lo sabía entonces, cuando ocurrió, pero ahora siento que la vida se me volvió más fácil. Sea como fuera, no lo sabía entonces. (Pausa prolongada.) De repente, como resultado, me ocupé de mí misma y empecé a hacer cosas que creía que debían hacerse. (Pausa.) Y si tú, si tú te hubieras quedado, yo habría dejado que las cosas, sencillamente, continuaran, sin ocuparme de ellas. No habría dado ningún paso. En ese sentido me hizo bien que te fueras, que me hubieras dejado. (Pausa.) Ni siquiera te echo ya de menos con frecuencia. No he soñado contigo desde hace años. (Susurrando.) Me siento muy agitada.

Fritz: Muy bien. Retírate dentro de ti misma.

Tova: (Cierra los ojos y respira profundamente.)

Fritz: (Después de un rato.) ¿Qué sientes en el estómago?

Tova: Me cuesta trabajo relajarme, pero ya me estoy relajando.

Fritz: Vuelve a nosotros, y especialmente a Shima (su marido.) (Tova llora, va hacia su marido, lo abraza y vuelve a ocupar el asiento incómodo.)

Fritz: ¿Qué sientes después de haber vuelto a ese lugar?

Tova: Me siento rara. He estado en esa habitación tantas veces antes, y ahora — siento como si hubiese ido sólo una vez más. Pero ahora no siento el terror que acostumbraba a sentir.

Fritz: Lleva a cabo algo.

Tova: (Interrumpe.) No oí lo que usted dijo.

Fritz: Dije que si llevas a cabo algo, si los escandalizas, te das cuenta de lo que sea.

Tova: Excepto que no siento nada nuevo en lo que está ocurriendo ahora. Nada he descubierto. Nunca me he expresado de esta manera. (Ríe.)

Fritz: ¿Por qué no lo haces de nuevo?

Tova: Fritz, confío en usted y sé que lo que siento en este momento no es lo que voy a sentir mañana y espero que mañana me sentiré mejor. Verdaderamente, así lo creo. (Pausa prolongada.)

Fritz: En muchos casos debemos hacer esto, una y otra vez. Siempre hay detalles que quedan fuera. Entonces logramos el descubrimiento de la Gestalt, que se encuentra en alguna parte remota. Pero entonces, encontramos abierto el camino hacia una apreciación mucho más racional. Sin embargo, sigue habiendo algo que puede *impedir mi conocimiento* de cierta clase de capacidad para controlar eso.

Tova: No sé. (Pausa.) Sí lo sé. Creo que ahora lo sé.

Fritz: Como ves, sigues considerándolo como lo sentías antes. Ya no te afecta; te has levantado. Verás como podrás manejar eso en lugar de que eso te destruya.

Tova: Bueno. Tampoco veo eso. Eso fue lo que me hizo ser así. Lo comprendo. Tuve sólo una primera impresión de todo eso. (Pausa prolongada.) Resulta todo fácil con mi padre, cuando lo considero así.

Fritz: Te doy un consejo más. Una de tus principales maneras de manejar estas situaciones es dándole largas al asunto, dándole largas. Si esperas lo suficiente, lo superas y puedes hablar.

DOLOR Y SEUDODOLOR *

Fritz: No estás lista todavía para darte cuenta de lo que le estás haciendo a él.

Rocío: Algo enojada con usted.

Fritz: Vuelves a lo mismo.

Rocío: No tengo que soportar esto. No tengo que soportar esto de nadie aquí tampoco.

Fritz: No debes confirmarlo. Muy bien. ¿Quién más?

Rocío: Últimamente he tenido dos sueños y, al final, ambos se refieren a mi padre. Uno de ellos se desarrolla en nuestra casa, a la que han ido varios parientes; y usted Fritz, figura en el sueño. Al final, le pedimos a usted que nos dijera algo acerca de la terapia Gestalt, y usted le dijo a mi padre: "Eso es una lámpara que se apaga." Mi padre está sentado; también eso es un símbolo de la muerte. Se le puede hablar al símbolo de la muerte, y entonces no recuerdo qué es lo que ocurre, hasta que mi padre dice algo semejante a esto: "Comprendo que ya salí de esto y quiero que usted grave mi voz otra vez."

Fritz: Tú eres la única cuando yo he estado molestando.

Rocío: Gracias, Fritz.

Fritz: Yo he estado molestando.

Rocío: Muy bien. Eres demasiado listo.

Rocío: ¿Por qué no se calla? (Descontrolada.) Soy, supongo que soy tímida, que soy molesta, que la gente me rechazará y que no le simpatizaré. Usted sabe que me ocurre algo, que estoy enferma y cansada, que me siento aquí y que río tontamente, todo el maldito tiempo.

Fritz: Te quiero mucho.

* Media Psych Corporation.

Rocío: Este hombre es un desgraciado.

Fritz: Me siento vivo.

Rocío: Y tiene aspecto de demonio, mordiéndose el labio. Neville, otra vez, y el Demonio. Y, Eduardo verdaderamente, me molesta. Todo lo que puedo ver es que en realidad, no te importa.

Fritz: Y sé que hay algo más.

Rocío: Y fantaseo acerca de ella. Proyecto todas mis deficiencias hacia todo el mundo. Usted me hace sentir estúpida, usted me hace sentir . . . como una idiota.

Fritz: Si puedes decirme algo agradable.

Rocío: Me siento estúpida. Estoy harta de usted, viéndolo tan malditamente aburrido, cuantas veces estoy aquí.

Fritz: ¿Sientes pena de ti misma?

Rocío: ¿No puede usted ser amable?

Fritz: Si cumples.

Rocío: No voy a ser grosera. ¿Quién cree usted que soy yo? No soy un títere, pendiente de un hilo.

Fritz: ¡Oh sí! Lo eres.

Rocío: ¡Sí, soy un maldito títere la mitad del tiempo! (Se ríe.)

Fritz: Habla. Sé tú misma.

Rocío: ¿No puede ser amable? Si lo es, yo no seré grosera. ¿Exactamente qué cree usted que soy yo? No soy un títere.

Fritz: Sí. Lo eres.

Rocío: ¡Con toda seguridad que lo soy!

Fritz: Sé un títere grosero.

Rocío: No voy a ser grosera con nadie. Estamos todos aquí juntos.

Fritz: Tú me lo dijiste. También eres una actriz mala.

Rocío: Eso fue lo que me indignó.

Fritz: ¿También lo de actriz mala?

Rocío: Lo que verdaderamente me exasperó fue cuando ustedes dos hablaron acerca de la tradición interna. Lo que verdaderamente le interesa son los dólares y los centavos.

Fritz: En Israel todavía.

Rocío: ¡Y qué! ¡Al diablo con lo que digan!

Fritz: ¿Qué me dices acerca de — despedazada —

Rocío: Bueno, eso también. En Estambul, el universal Fritz. Los Estados Unidos no es lo suficientemente grande para usted.

Fritz: No, no lo es.

Rocío: Eso no es molesto. Necesariamente es usted una madre judía en ciernes.

Fritz: Soy más.

Rocío: Los Estados Unidos no es lo suficientemente bueno para usted. Usted sólo tenía mujeres latosas en torno suyo. Usted mismo no es otra cosa que una vieja latosa. ¡El gran Fritz! Si su madre pudiera verlo ahora. Usted es el doctor que yo quería como hijo, mi terapeuta. El doctor que yo quería como mi hijo. Más grande que Ford. Ahora me siento pesada.

Fritz: Ahora haz eso mismo con tu padre.

Rocío: Prefiero hacerlo con mi madre.

Fritz: ¡No, no! Con tu padre. (Hasta este momento Nancy ha estado bromeando y riéndose, a veces verdaderamente enojada, pero de repente, al llegar aquí, empieza a gritar y a sollozar en forma incontrolable.)

Rocío: Papacito, papacito ¿no puedes crecer? Tienes cuarenta y seis años de edad y todavía no has crecido. ¿No puedes hacerle frente, en alguna forma, a mi mamá? Quiero que seas un hombre.

Fritz: Repite eso.

Rocío: Quiero que seas un hombre, papá, pero no lo

eres. No lo eres. Por favor, sé un hombre. Ya moriste y no puedes ser más de lo que eres. Eres como una mula que trabaja mucho. Trabajaste toda tu vida para darnos cosas. No eres fuerte. No eres fuerte y quiero que crezcas. Siempre quise que me protegieras y tú nunca pudiste. (Sollozando.) Ni siquiera te presentabas por allí mucho. Siempre estabas trabajando y dándonos cosas. Sabía yo que me querías, pero eso no bastaba. ¡Eras tan débil! No podías hacerle frente a mi mamá. (Llorando.) Papacito, quisiera que estuvieses aquí. No quiero que estés muerto. No puedes volver. Quería verte fuerte, toda mi vida. Pero tú sólo te quedabas a un lado. Ni siquiera sabías la mitad del tiempo que estaba yo allí. Simplemente cerrabas los ojos a todo. Ni siquiera asumes la responsabilidad. Gastas tu tiempo ganando dinero. Eres amable, pero eso es una debilidad. Nunca te enojabas, nunca le hacías frente a nada.

Fritz: ¿Puedes decir que nunca te protegió de tu madre?

Rocío: Nunca me protegiste de mi madre. Nunca supiste lo que estaba ocurriendo. ¡Eras tan ciego! Querías creer que todo marchaba bien, y ni siquiera me creíste cuando te dije lo que ella me hacía, pero sí me lo hacía. Ni siquiera lo creíste cuando te dije lo que ella hacía. Pero tu respondiste que ella no podía hacer esas cosas, pero sí las hacía. En una ocasión hasta quiso estrangularme, pero tú no podías creerlo cuando te lo dije. Eras tan malditamente ciego. Bueno. Yo no era feliz, como tú creías. Ahora es demasiado tarde. Estás muerto para siempre. Quiero que vuelvas. Sin embargo, no todo era malo. Algunas veces tu dirigías.

Fritz: Muy bien. Eso basta. Vuelve a nosotros.

Rocío: (Trata de calmarse, pero casi vuelve a sollozar de nuevo.)

Fritz: Regresa a tu padre.

Rocío: No me siento bien. Tú estás muerto. Papacito, sigo viéndote cuando regreso de la escuela, con el rabino a tu lado. Me esperaste todo el día. Te dije que te quería, y te quiero. Verdaderamente, te quiero. Papacito (sollozando) te quiero. Te quiero, papacito. Te quiero, papá. Nunca sentí que me creyeras. Pero te quiero. Verdaderamente, te quiero.

Fritz: Ahora, te creo.

Rocío: Así es. Te quiero. (Calmándose, empieza a respirar profundamente.)

Fritz: Vuelve ahora a tu respiración; continúa respirando.

Rocío: (Respira profundamente.) ¡Ah! ¡Ah! Me siento libre.

Fritz: (Entregándole un Kleenex.) Dinos eso a todos nosotros.

Rocío: Me siento libre. (Levantando la vista.) Siento la respiración aquí abajo.

EL MINI-SATORI *

Fritz: (Dirigiéndose a todos.) En el budismo Zen, al propósito se le llama iluminación, o Satori. Significa ello el despertar del trance de Maya, de la irrealidad de nuestro pensamiento. Generalmente, no nos damos cuenta de que vivimos completa y eternamente en un trance, principalmente en un trance verbal, en prejuicios, inhibiciones, etc. Cuando despertamos de ese trance, en la terapia llamamos ese pequeño despertar un mini-satori. El gran satori, el despertar definitivo, la iluminación definitiva, es raro. Pero muy frecuente-

* Media Psych Corporation.

mente encontramos a un paciente que tiene un *mini-satori*, un despertar, y después se desliza hacia atrás, hasta llegar a un trance menor. Aquí, en la breve película que sigue, tenemos un exquisito empleo pequeño de un trance profundo, de una especie de despersonalización, hasta llegar a una clase de despertar, hasta salir del trance y ver al mundo claramente, con brillantez y existente.

María, mujer de unos treinta y cinco años, participa en un período de trabajo de un mes de duración, en el Instituto Esalen, de Big Sur. Antes de esta sesión, María había trabajado varias veces con el doctor Perls. En esta ocasión se dirigió tranquilamente al asiento incómodo, miró a cada miembro del grupo y tomó asiento. El salón de la sesión quedó sumido en un silencio extremo, sin que se oyera el acostumbrado manejo de papeles, ruido de ceniceros y otras cosas semejantes. (Parecía como si estuviese presente algo sobrenatural dentro de la naturaleza.)

María: Quiero tenerlos a todos ustedes cerca, para poder en cierto modo estar con ustedes y sentarme en el asiento incómodo cuando me ponga lo suficientemente nerviosa, de suerte que pueda usted curar a todo el mundo — Ahora me siento entumecida.

Fritz: Que entre tu entumecimiento. (Le toca la mano.)

María: Con eso disminuyó, inmediatamente. Es un entumecimiento mucho, muy fuerte — especialmente en la cara — como algún material grueso pegado a mí, en torno de mi cara. Ahora se extiende. ¡Ah! ¡Oh! Ya no estoy entumecida.

Fritz: Lo que sigue es un experimento. Ignoro si vamos o no por buen camino. ¿Dirías adiós a tu juventud?

María: Siento que estoy ahora en ella. Inmediatamente me veo como si tuviera ocho años de edad.

Fritz: ¿Podrías decirle adiós a la niña de ocho años?

María: ¿Verdaderamente te vas? Sí, dice ella que sí. Da la espalda y se aleja. Simplemente se desvanece, precisamente debajo del calcetín de Esteban.

Fritz: Vuelve al espejo. ¿Puedes decirle adiós a esa persona?

María: No conozco a esa persona.

Fritz: Háblale. ¿Es mujer o es hombre?

María: Es mujer. ¡Soy yo!

Fritz: Bueno. Primero tienes que conocerla.

María: Realmente, no tengo que hacerlo. ¿Es necesario?

Fritz: Sí.

María: Bueno. Ella está allí simplemente, en el espejo.

Fritz: Háblale.

María: ¿Quién eres tú? Nunca te he visto antes. No te reconozco. No siento — no siento que te conozco — nunca te he visto antes. Tus ojos no tienen ese aspecto, generalmente.

Fritz: ¿Cómo parecen los ojos de ella ahora?

María: Son cafés. Son mis ojos. Son cafés y están abiertos. Y hay una pequeña chispa en cada uno de ellos, como de la veintiava parte de lo que generalmente veo en el espejo, y además, hay un punto muerto en cada uno de ellos — así.

Fritz: Ahora, cambia de asiento. (María pasa a una silla, directamente enfrente de ella y opuesta al asiento incómodo.)

María: Ya estoy. Ella nada dice. Simplemente mira y sus expresiones no cambian.

Fritz: Dale voz.

María: Muy bien.

Fritz: No creo esto. "No digo una sola palabra."

María: Muy bien, muy bien. No digo una sola palabra. Estoy solamente aquí, mirando a usted — mirando a usted, y no siento en mí ninguna vida. Y — y — y esas dos pequeñas chispas que se ven en mis ojos son únicamente la luz que llega de afuera, que no procede de mí. (Retírase de nuevo al asiento incómodo.) Bueno ¿de dónde vienes? Sabes que no soy así y tú eres mi reflejo, en el espejo. Así pues, —

Fritz: Di eso una vez más: "No soy así."

María: No soy así.

Fritz: Nuevamente.

María: No soy así.

Fritz: Otra vez.

María: ¡No soy así!

Fritz: De nuevo.

María: Tú no eres yo.

Fritz: Otra vez.

María: ¡No soy así!

Fritz: De nuevo.

María: No soy.

Fritz: Tu voz se vuelve verdadera. Ahora, vuelve a ser ella.

María: (Pasa a la otra orilla.) ¿Quién produce el reflejo en el espejo? ¡Ja, ja, ja! ¡Eres tú, pícara! (Vuelve al asiento incómodo.) No tengo ninguna respuesta que darte. Tiene que ser así — eres mi reflejo.

Fritz: Di eso mismo al grupo.

María: ¿Tiene que ser así — tú eres mi reflejo?

Fritz: Sí.

María: Tiene que ser así — tú eres mi reflejo. Tiene que ser así — tú eres mi reflejo. Tiene que ser así —

tú eres mi reflejo. Tiene que ser así — tú eres mi reflejo. Bueno.

Fritz: ¿Qué es lo que realmente sientes?

María: Siento como si la mitad de arriba quisiera moverse y como si hubiese allí sangre.

Fritz: Muévela, un poco. (María empieza a mover la parte superior de su cuerpo, con un movimiento oscilatorio.) Un poco más.

María: (Sudando.) ¡Wow! Aquí hay aire. Eso me agrada. ¡Wow! ¿Dónde he estado?

Fritz: ¿Dónde has estado?

María: No lo sé.

Fritz: Cuando llegaste a este asiento estabas en un trance; no estabas aquí.

María: Enajenada.

Fritz: Sí. Fuera de este mundo.

María: Enajenada.

Fritz: ¿Lo ves?

María: Sin duda. Acabo de recordar que Abel hizo esto del hipnotismo, ayer, en la clase de masaje.

Fritz: Muy bien. Vuelve a tu trance.

María: Sí. Eso es.

Fritz: Muy bien. Vuelve a tu trance.

María: Bueno. Ahora siento todo este movimiento, en mi cabeza y bajándome por el cuello — todo este movimiento.

Fritz: Es tan difícil tratar de volver.

María: Sí . . .

EL DEMONIO *

Fritz: Esta es una película muy interesante, que se ve desde el punto de vista del demonio. Se trata de una posesión, por alguien más. Lo malo aquí es que el demonio no aparece como parte de Neville, sino como una proyección, como una persecución. Neville siente que está perseguido por el demonio. Como siempre en la terapia Gestalt, dejamos que el paciente se identifique con los diferentes papeles, con las diferentes proyecciones, y de esa manera recupera lo que realmente es suyo. Hay un pasaje en la película en que tal vez ustedes no comprendan lo que estoy haciendo. De repente, llamo a la madre de él. Teníamos buenos motivos, porque la terapia previa de él giraba en torno del odio que sentía por su madre. Con la ayuda de comprenderlo a él como si fuese el demonio, también comprendemos que aquí y ahora podría él realmente dar los primeros pasos para desquitarse de su madre.

Neville: (Está sentado al lado del profesor Perls y agarra fuertemente los brazos del sillón.) Yo, yo, yo, yo me siento — yo me siento como si me estrangularan.

Fritz: Sí. Ahora di — yo — yo soy las manos.

Neville: La mano.

Fritz: Yo soy la mano que estrangula.

Neville: Yo soy la mano que estrangula, pero estoy unida a brazos largos. Mis dedos son largos.

Fritz: Háblale al grupo.

Neville: Y agarran. Tengo garras. Te voy a estrangular (Pierde el control y empieza a gritar.) ¡Te voy a estrangular! (Grita y comienza a sollozar.) No dejaré que respire.

* Transcripción de audiocinta. Cortesía de John Stevens.

Fritz: Di eso a alguien que esté aquí: "No dejaré que respire."

Neville: (Viendo hacia un hombre que está cerca.) ¡No dejaré que respire! (Sollozando.) ¡No dejaré que respire, maldito! (Neville lo ataca con los puños.)

Fritz: ¡Un momento, un momento! Deja de hacer eso. (Contienen a Neville.) Ese es otro problema.

Neville: (Llora y solloza.)

Fritz: Mantén los ojos cerrados y baja al zambullidor. Sí, tú sólo, y mira las olas. (El zambullidor es donde están los baños de Esalen.)

Neville: Yo — yo me siento muy pequeño y restringido.

Fritz: Todavía no. Deja que tu pesadilla espere un poco. Abre los ojos, y míranos con tus propios ojos, no con los ojos del demonio.

Neville: Los veo a todos, pero hay un poco de neblina entre nosotros.

Fritz: Por supuesto, por supuesto. No estás con nosotros. Todavía estás en el demonio. Dinos algo más acerca de tu demonio.

Neville: Mi demonio. Yo soy el demonio. Doy vueltas en torno de Neville — constantemente. Espero, por sí haces algo. Estoy allí para detenerte y asustarte. Y las manos, si mis manos no bastan, recurro a mis ojos, para que me ayuden a hacer la tarea.

Fritz: Muy bien. Ahora regresa a nosotros y de nuevo escoge a alguien que esté aquí, en lugar de escoger a Neville. Haznos eso a nosotros.

Neville: Juana, soy tu demonio. Quiero tomarte y exprimerte hasta el último soplo del aire. Te miraré fijamente mientras lo haga y te seguiré mirando fijamente, y así te sentirás tan asustada que ni siquiera sabrás lo que te está ocurriendo. Será la forma más

horrible que puedas imaginarte de que te vayas. Mis garras se hundirán en tu cuello.

Fritz: ¿Qué sientes cuando eres el demonio?

Neville: Me siento como un demonio.

Fritz: ¿Sientes algún poder?

Neville: Mis manos. Sí, siento poder. Es muy aterrador.

Fritz: Indudablemente. Di: "Soy aterrador."

Neville: Soy aterrador. Cuando tengo mi poder, soy aterrador.

Fritz: Di: "Te aterro con mi poder."

Neville: Te aterro con mi poder.

Fritz: ¿Dónde sientes poder? En tus manos, en tus músculos. ¿En dónde más?

Neville: En mis ojos.

Fritz: Ojos. Vamos a hacer un intento. Cierra los ojos. Empieza con tu madre.

Neville: Intentaremos.

Fritz: Tu madre, como experimento. Sé un demonio con ella.

Neville: Yo soy — yo soy tu demonio. Me gustaría tomarte y matarte y despedazarte, hasta hacerte astillas. Te voy a estrangular, hasta que estés muerta, como tú me estrangulaste a mí. (Solloza.) Te voy a estrangular.

Fritz: Muy bien. Toma un descanso.

Neville: ¡Te voy a estrangular, hija de puta! (Solloza.) No te escaparás.

Fritz: Mejor comienza por los ojos.

Neville: Eso es.

Fritz: Quisiera que pasaras a una forma diferente de fantasía. Quiero que imagines un pezón. Toma ese pezón entre los dientes y aplástalo y muélelo y apriétalo. En la fantasía, por supuesto. ¡Qué bueno que ella no

esté aquí! (Se ríe socarronamente.) Sólo con los dientes. Nada de manos. Sin los ojos. Sólo con los dientes.

Neville: (Se atraganta.) ¡Ujh!

Fritz: Muélelo bien.

Neville: ¡Ujh!

Fritz: Mastícalo fuerte.

Neville: ¡Ujh! ¡Ujh! ¡Ujh!

Fritz: ¿A qué sabe?

Neville: ¡Ujh! Horrible. ¡Ujh!

Fritz: Dilo otra vez.

Neville: ¡Ujh!

Fritz: De nuevo.

Neville: ¡Ujh!

Fritz: Ahora, di ¡ujh! a tu madre.

Neville: ¡Ujh! ¡Ujh! ¡Ujh! ¡Ujh! Me — me siento con algo de náusea.

Fritz: ¿Cómo haces que me sienta yo? (Pausa.) ¿Cómo haces que me sienta yo?

Neville: Ahora tú me haces vomitar. Tú me haces vomitar. Tú me haces vomitar. Tú me haces vomitar.

Fritz: Basta. Cierra de nuevo los ojos. Ahora tu madre está en tu estómago.

Neville: (Tose.)

Fritz: Ella duerme. ¿Esperas que se quede en tu estómago?

Neville: Haga que se aparte. (Tose.) (Una pausa.) Estás en mi estómago. Me estorbas. No quiero que seas mi alimento. Me estorbas. Sal de allí. ¡Con un demonio, sal de allí! ¡Ujh! (Pausa.) Yo — yo — yo — yo — yo — no puedo seguir más con esto. No siento que se mueva.

Fritz: ¡Qué bueno! ¡Qué bueno! Ahora vamos a representar una fantasía completamente diferente. Imagínate que tú eres tu madre y que estás preñada con Neville.

Neville: ¡Oh! ¡Maldita sea!

Fritz: Él es un monstruo.

Neville: ¡Jesús mío! Otro más, y ya son cuatro. ¿Para qué demonios quiero otro? Voy a tratar de deshacerme de él. No lo quiero. Ya hay bastantes. Chicos mugrosos, malditos. No necesito un quinto. Me voy a deshacer de él. Pero solamente voy a tratar de hacerlo. No voy a ir a extremos. Tomaré alguna medicina, y si no da buen resultado, entonces tendré que quedarme con él. (Pausa.) ¡Oh! ¡Mierda! ¿Para qué lo necesito? De cualquier manera, no quiero a mi indecente marido. ¿Para qué necesito otro muchacho de él? Me sedujo para que llegara a esto. ¡Ujh! ¡Ujh! No. No es mucho lo que pueda hacer para evitarlo. Está bien clavado. Me clavé con él. (Hace una pausa.)

Fritz: ¿Cómo te sientes?

Neville: Me siento menos tenso. Ya no estoy aterrizado.

Fritz: No, no lo estás. Eso es sorprendente. Ya sabiste de tu trance. Ve lo mucho que ahora estás en contacto.

Neville: Juana — yo — (ríe.) Eduardo, tú, tú ves ahora mismo a través de mí; me estás viendo. Virginia, veo en tu rostro mucha simpatía. Felipe, también veo en tu cara simpatía. Juan, veo orgullo en tu cara. Francisco.

Fritz: Bueno. Me agrada que ahora conozcamos toda la historia. También sabemos ya lo que ocurre en la zona intermedia. Vinimos a eliminar una parte de tu mente — a devolverte ese poder que estaba concentrado en el demonio.

Neville: Sí. Me gusta eso. Sin duda me ha estado usted lastimando. (Pausa.) Nada lo lastima a usted. (Pausa.) Siento que el corazón me late.

El callejón sin salida

COMPROMISO DE ABURRIRSE *

Fritz: Quisiera tener a alguien aquí, que no sueñe. (Dirigiéndose a Martín.) ¿No sueñas tú?

Martín: Sí sueño, pero no puedo recordar lo que sueño.

Fritz: Muy bien. Toma asiento. Y ten un encuentro con tu sueño. Empieza así: "Sueños, no los recuerdo."

Martín: Sueños, no los recuerdo.

Fritz: Cambia de asiento. Ahora eres los sueños no recordados.

Martín: Sueños no recordados. ¿Por qué no me recuerdas? A veces siento que podrías recordarme, si lo intentaras con un poco de más empeño, porque tú sí sueñas. Podría recordarte si tuviese papel y lápiz para anotarlo.

Fritz: ¿Que estás bloqueando ahora?

Martín: Creo que hay pequeños destellos de sueños, pero no puedo formar una imagen. Tengo pequeños destellos de sueño, pequeñas imágenes.

Fritz: ¿Qué estás bloqueando ahora? Vamos a llegar al siguiente acuerdo: Ayer trabajamos con el tema de enfrentarnos y retirarnos, y si tú no puedes enfrentarte a la situación, sugiero que te retires a un punto en el que obtengas algún apoyo. Sencillamente, retírate. Ocurrirá algo en la etapa del retiro. ¿Puedes también hacer el cambio de una cosa a otra cuando descubres y cuando tienes un encuentro? Trata de recordar un sueño, o

* Media Psych Corporation.

algo así. No sé lo que estás haciendo. Retírate, ya sea dentro de ti mismo, o vete y después regresa a los sueños. Ve lo que ocurre entonces.

Martín: Algo — algo relativo a una, carnicería, una tienda de comestibles, un supermercado, y todo cambia de repente, y no puedo recordar a dónde cambia, pero es completo — es un cambio grande y verdadero, pero no registra en el momento de que cambia. No es nada que se refiera a una carnicería o a una tienda de comestibles.

Fritz: Sé la carnicería — sé la tienda de víveres. ¿Cómo te llamas?

Martín: Martín.

Fritz: Martín. De manera que la tienda de comestibles, el supermercado, lo que sea, habla, y Martín tiene un encuentro.

Martín: Soy — soy una tienda, una supertienda de víveres, un supermercado. Vendo a la gente los alimentos que desea. A veces descubro que la gente se molesta porque no tengo lo que ellos quieren; no tengo lo que la gente quiere.

Fritz: Ahora, sé la gente.

Martín: ¿Qué clase de negocios manejan ustedes aquí, en el que no tienen alimentos, en el que no tienen en almacén las cosas que debían tener?

Martín: (Cambia.) ¿Cómo puedo ser responsable de eso? La gente compra todo lo que tengo, y no hay más. (Cambia de nuevo.) Parece que esto no lleva a ninguna parte.

Fritz: Lo sé Ahora quiero oír un ejemplo de que la persona no está dispuesta a trabajar con un sueño. Se encuentra con mucha frecuencia a personas que no quieren enfrentarse al dilema existencial. En ese caso, tiene uno que hacer algún trabajo preliminar. Ahora ¿quieres

hacerme un favor? O cagas o te retiras del retrete. ¿Qué ocurrió? Te pedí que me hicieras un favor.

Martín: Mi mente estaba sencillamente en blanco. Yo estoy perfectamente dispuesto a intentarlo, pero si no puedo, sólo le estoy haciendo perder a usted el tiempo, sentado allí y hablándole acerca de ese supermercado, porque eso no es nada. Sencillamente, no puedo. No es que no esté dispuesto a intentarlo. Lo estoy. Simplemente, no puedo ir a ninguna parte con eso.

Fritz: Regresa. Si este no es un caso muy claro de evitar y darle la vuelta a la cuestión, no sé qué pueda serlo. Así pues, dime a mí cualquier cosa. Te hago un regalo: un Fritz personalizado. Ponme en esa silla y dile a él lo que acabas de decirme a mí.

Martín: Le estoy haciendo perder su tiempo, Fritz.

Fritz: Representa a Fritz.

Martín: Sí, me lo estás haciendo perder. ¿Qué es lo que tratas de evitar? (Cambia) No lo sé. Me dijo usted que cagara o que me retirara del retrete. Eso, como que me asustó, Fritz. Hizo que mi mente se cerrara aún más (pausa), pues ahora, mientras más lo intento, mi mente está más en blanco.

Fritz: Sí. Tenemos aquí un buen ejemplo del callejón sin salida. Nótese cómo está paralizado. Borra lo que ocurre. Se hace el ciego; un refugio. Ya tuvimos este callejón sin salida, un poco de lo mismo, cuando hablamos acerca de los matrimonios. ¿No es así? No recuerdo si tratamos eso en este grupo. ¿Crees que te encuentras en un callejón sin salida?

Martín: Sí. Así lo creo.

Fritz: Éste es el fenómeno. Esto es lo obvio. ¿Puedes hablarnos de lo que experimentas al estar paralizado?

Martín: Frustración. Hay tirantez. Pero sigue estan-

do la mente en blanco. Ni siquiera sé lo que se supone que estoy ocultando. Porque lo que he dicho no ha tenido para mí ningún sentido, ni me ha dado ninguna idea relativa a mí, o, yo no — sencillamente, no sé.

Fritz: Sí. Ahora ¿te das cuenta de la frase que se repite, como repetición obligatoria? Estás repitiendo la frase “no sé.” Así pues, vamos a trabajar partiendo de allí. Salió por primera vez cuando dijiste “¿qué estás escondiendo?” Dijiste entonces: “no sé”. Estás escondiendo no sé qué. Por eso, vamos a trabajar desde allí. Vuelve a ocupar ese asiento y esa persona en el asiento dice: “Martín, debías saber.”

Martín: Martín, debías saber. (Pausa.) Sé que debía saber. Sencillamente, esto no tiene sentido. Ahora es todavía mayor el sentimiento de confusión.

Fritz: Sí. Describe esa experiencia.

Martín: Es — todo da de vueltas.

Fritz: Sí.

Martín: Trato de sujetar algo, en cualquier parte, y yo —

Fritz: Noto que estás tratando de sujetar algo con tu mano derecha. Ahora sujeta con tu mano izquierda. (Pausa — en el fondo, suena un teléfono.)

Martín: Noto que en el momento mismo en que ese teléfono empezó a sonar, traté de sujetarlo.

Fritz: Sí. Háblale al teléfono.

Martín: Teléfono: ¿por qué suenas?

Fritz: Bueno. No creo que estés diciendo la verdad. Tengo la impresión de que trataste de sujetar la interrupción, para poderte retirar de mí; de la situación; para refugiarte en el teléfono. ¿Estoy en lo cierto? Así pues, háblale al sonido del teléfono, como tu salvador.

Martín: Tele.— sonido de teléfono, yo (tose) me es-

toy sujetando a ti para retirarme de, para retirarme de una situación molesta.

Fritz: ¡Ah! Te sientes molesto.

Martín: No, realmente no — es que no tiene sentido.

Fritz: Cierra los ojos. Retírate de esto, de esta horrible situación. (Pausa.) Simplemente, piérdete. Y regresa a nosotros. ¿En dónde estuviste?

Martín: Estuve pescando.

Fritz: Sí.

Martín: En (suspira) un lugar en las montañas, en California, un lugar que verdaderamente me gusta.

Fritz: ¡Qué bueno! Cierra los ojos otra vez. Regresa a ese lugar y dinos lo que estás haciendo allí.

Martín: Estoy de pie, sobre unas rocas, y me siento en una roca, en medio del río, en unos rápidos viendo cómo corre el agua (tose) y tengo miedo, de caer al agua. Pero eso — eso tampoco tiene sentido, porque cuando estuve allí no tuve miedo de caer al agua.

Fritz: Vuelve a nosotros aquí. ¿Qué sientes estando aquí?

Martín: Los colores son vivos. Todo el mundo me mira intensamente, con expectación.

Fritz: Vuelve a retirarte. Vuelve a tus peces, y te sugiero que caigas al agua. Ve lo que ocurre. ¿HmMMM? ¿Qué ocurre?

Martín: Nada. Simplemente caí al agua.

Fritz: ¿Y?

Martín: Simplemente terminé en una piscina. Y llegué al borde de la piscina y me salí.

Fritz: Vuelve a nosotros. ¿Volviste a nosotros?

Martín: (Suspira.)

Fritz: No. Mírame. ¿Cómo me experimentas?

Martín: Como — como un anciano sabio, de barba.

Fritz: ¿Qué resientes de mí?

Martín: Siento — una frialdad en algún lado; algo un poco frío en usted, en alguna parte.

Fritz: ¿Puedes verme como en el supermercado que no te da lo que tú quieres?

Martín: Sí. Algo así.

Fritz: Bueno. Di una vez más lo que resientes de mí.

Martín: Yo — yo resiento que a veces es usted impersonal, o que parece ser impersonal.

Fritz: Detrás de cada resentimiento hay una demanda. Dime, pues, cuál es la demanda detrás de tu resentimiento. ¿Cómo debería ser yo?

Martín: No me parece justo pedirle que sea más personal, porque usted es usted.

Fritz: Está bien. No es justo aquí. Pon allí al Fritz ideal y representa cómo debería ser él. Que el Fritz ideal le habla a Martín. (Tosiendo.) No. Sé el Fritz y dale a Martín lo que él quiera.

Martín: ¡Hola Martín! Me complace mucho cono-certe.

Fritz: Muy bien. Haz lo mismo con cada miembro del grupo. Representa a Fritz. Sé Fritz con cada miembro del grupo. Levántate y camina en torno.

Martín: ¡Hola, uh, ahora! (Suspira.)

Fritz: Sí, sí, sí.

Martín: Parece, parece esto tan malditamente estúpido. Yo — yo — yo — quisiera ser una grabadora. Hola, hola, hola, hola.

Fritz: Representa a esa grabadora, hola, hola, hola. Representala, y de ella haz una caricatura o una comedia.

Martín: Hola. (Risa.) Hola, hola, ¿que hay? Hola ¿Cómo estás? ¿Cómo estás? Hola, hola. ¿Qué hay? Hola, hola. (Risa.)

Fritz: ¿Y yo, qué? Sigues meneando la cabeza.

Martín: No es tan fácil. Yo — yo.

Fritz: A mí no me dijiste hola.

Martín: Hola, Fritz.

Fritz: ¿Lo dices de corazón?

Martín: ¡No, no lo digo! (Risas.)

Fritz: Inténtalo una vez más.

Martín: Hola, Fritz.

Fritz: ¿Lo dices de veras?

Martín: De veras.

AUTOSABOTAJE *

(Abel, psiquiatra de unos cuarenta y cinco años, participa en un período de trabajo de un mes de duración. Su labor con el Dr. Perls es de una etapa avanzada y los callejones sin salida a que llega Abel son complejos y no se resuelven fácilmente. Al principiar esta sesión, Abel se encuentra descansando, pero con mucho interés en trabajar.)

Fritz: (Dirigiéndose a todos.) Con frecuencia nos sorprende que ocurra tan poco cuando la gente se somete a la psicoterapia durante años, décadas y siglos enteros. Se ha demostrado y vuelto a demostrar que nada realmente cambia ni ocurre, y damos por supuesto que los pequeños cambios son bienvenidos. En realidad, nadie consideró realmente este triste hecho, no obstante lo cual, los rusos lo vieron en una forma ligeramente diferente. Afirma que en el centro de toda neurosis hay un punto enfermo, y aseguran que ese punto enfermo no puede desaparecer. Por lo tanto, se resignan a ese hecho y organizan sus energías en torno del punto enfermo.

* Media Psych Corporation.

Yo veo la situación de una manera diferente. Veo el punto enfermo como una especie de atolladero, o callejón sin salida; como un lugar en que la gente queda detenida, ya sea detenida en su matrimonio, detenida en su terapia, detenida en su conflicto interno. Todo lo que el paciente desea es conservar el *statu quo*. En el mejor de los casos, eso engaña a los terapeutas, engaña el contenido del conflicto interno, se obtiene un divorcio y se vuelve a tener las mismas dificultades de antes, ya que sigue existiendo el callejón sin salida básico.

Ahora bien, en la siguiente película vemos a Abel en un callejón sin salida, que no es sencillo. Realmente, Abel está paralizado consigo mismo. Vemos cómo este conflicto interno entre su "persona superior", o super-ego, y su "persona inferior", o intraego, cómo esas dos partes luchan y cómo se frustran la una a la otra, cómo se torturan recíprocamente, cómo se retiran mutuamente la silla, para provocar una caída, todo en forma muy sutil, ligera, al parecer con ánimo de cooperar, pero siempre saboteando y contraproduciendo. En ningún momento vemos que Abel salga de este callejón sin salida. Así pues, la dinámica del callejón sin salida, la capacidad de conservar este *statu quo* y de no llegar a la personalidad auténtica, queda muy ilustrada, en contraste con la otra situación de atolladero. Vemos que el callejón sin salida se disuelve en explosiones y que desde allí llega a la persona auténtica.

Abel: (En el asiento incómodo.) Nada hago por remediarlo. Espero y tengo esperanzas. Leo sin comprender — varias veces desde que he estado aquí, el hueco ha desaparecido y he estado en onda por espacio de alrededor de medio día.

Fritz: (Empieza a cantar en alemán.) ¿Puedes cantar esto?

Abel: (Canta la misma canción.) No estoy seguro de la letra. (El doctor Fritz y Abel cantan juntos la canción, y Abel la termina solo.)

Fritz: Entra en la tumba.

Abel: Estoy ya en la tumba. Está tranquila y quieta. Nadie me molesta. Me molestan mis propias voces, que dicen: "No deberías estar aquí tendido, tan en paz y quieto. Deberías estar haciendo algo. Deberías tener contactos."

Fritz: Muy bien. Esa es la persona superior. ¿Puedes mostrarnos cómo?

Abel: (Pasa a una silla colocada enfrente de él, como persona superior.) ¿Qué estás haciendo allí, tendido en la tumba, muerto antes de tu hora? No deberías estar gozando de esta paz y de esta calidad de muerto. ¡Levántate! Haz algo, no importa qué; haz algo. Simplemente, estás tendido allí. (Vuelve al asiento incómodo, en calidad de persona inferior.) ¡Vete al demonio! No quiero hacer cosa alguna. Esto es lo que quiero hacer ahora. Quiero estar tendido aquí. Me he estado torturando durante mucho tiempo. Sé lo que me ha agrado.

Pero ahora no sé lo que me agrada. Estar tendido y tomar todo con calma es lo que me agrada. Permanecer ausente me agrada. Después que he estado ausente puedo salir, establecer algún contacto con la gente y eso indudablemente me agrada. No permanezco allí mucho tiempo y me ausento de nuevo. *Eso* me agrada y no me gusta tu voz, que dice: "Permanece aquí más tiempo, Abel. Tu visita ha sido breve." ¡Diablo! Tengo seca la boca...

Fritz: Me interesa más descubrir cuáles son tus necesidades y cuáles las de él. Comprendes que el mejor apoyo que puedes lograr es de tus propias necesida-

des internas y no de órdenes externas. Así pues, descubramos cuáles son tus necesidades y cuáles las de él.

Abel: (Pasa a la otra silla.) Sé que mis necesidades consisten en tener tratos con la gente. No estoy seguro de cómo saboteo esas necesidades.

Fritz: Muy bien. Quisiera ahora repetir la historia, para aclarar más acerca de ti y de tu padre muerto. Representa esto: tú y tu padre muerto.

Abel: Mi mente retrocede sólo a algo que nos ocurrió varios años antes de tu muerte. Por lo menos en una ocasión pudimos hablar el uno al otro abiertamente y con sentimiento. Dijiste que te sentías orgulloso de mí. Yo dije que te quería . . . Hasta tuve que contener las lágrimas. Sólo podía permitirme unas cuantas lágrimas. Pero qué agradable fue para mí poner mis brazos en torno tuyo y tener esa expresión de sentimiento entre nosotros. Me alegro de que por lo menos una vez antes de tu muerte pudimos tener esto. (Pasa a la silla incómoda, como su padre.) Eso también fue importante para mí, Abel. Sentía mucho más cariño por ti del que podía expresar. Ignoro si tú sabías eso. Pero creo que sí sabes lo muy difícil que ha sido expresar mis sentimientos. Gracias, Abel. Ahora tengo algunas cosas que decir. Cómo me agrada oírte decir cosas. Cuánto aprecio que me digas estas cosas, porque he estado temeroso a causa de mi distancia. ¿Cómo iba a saber yo cuáles eran tus sentimientos? Ha habido tantas veces que no has escrito, o tantas veces que no hemos estado en contacto, por lo que no he estado seguro de tu amor y no he estado seguro del amor de los otros hijos.

Fritz: Ahora voy a cambiar de nuevo la escena. Quiero la misma clase de reactuación entre tu persona

superior y tu persona inferior. Quiero que la persona superior no sienta aprecio por Abel.

Abel: (Pasa a la silla, como persona superior.) Aunque soy agresivo, sí te aprecio, Abel. Pero en estos momentos no puedo encontrar mi apreciación.

Fritz: Puedes empezar ahora diciendo: "Abel, nada hay en ti que se pueda apreciar."

Abel: Realmente, no siento eso.

Fritz: ¿Oh?

Abel: Abel, no he encontrado todavía — no he encontrado en este momento qué es lo que se puede apreciar de ti. Aprecio que hay en ti mucho más de lo que muestras. Aprecio que hay en ti muchísimo amor, que a veces necesitas ocultar. Aprecio que en algunas ocasiones el espíritu bromista y la alegría y la diversión sí asoman, y pueden ser deliciosos. Aprecio que estás interesado y preocupado por algo.

Fritz: Sabes — veo parte de tu trabajo como si en cualquier momento estuvieses dispuesto a convertirlo en una broma.

Abel: Bueno. Hay ocasiones en que me doy cuenta de que ejerzo censura sobre las bromas, pero no creo que en estos momentos esté haciendo eso. No. No siento que en estos momentos esté cerca de hacer bromas. En realidad, me siento un poco pesado, con mi seriedad.

Fritz: Di eso al salón.

Abel: (Vuelve a la silla incómoda.) Me siento pesado con mi seriedad. Proyecto la impaciencia hacia ustedes. Pero al mirarlos, no veo eso en absoluto; veo muchísimo interés. Hay algunos rostros en los que no veo eso, pero, no obstante, me parece bien, pues *veo* el interés en muchos rostros.

Fritz: Yo no veo en ningún rostro.

Abel: Tu cara me parece ahora más suave, Juanita,

que en ningún otro momento, y realmente me gusta así. Me gustas así. No he podido creer o encontrar mucha suavidad en ti.

Fritz: Vuelve ahora a tu propia sensación de sentirte muerto o vivo, lo que sea.

Abel: Estuve intrigado y temeroso. Ahora me he calmado mucho. Ahora descubro cierta clase de vibraciones que pasan por mi torso.

Fritz: ¿Puedes volver y encontrar no mucho en nosotros?

Abel: Sí. Inmediatamente encontré mucho en Eduardo y no tanto en Tomás y en Diana, quienes parecían estar muy alejados, por lo que no encontré mucho.

Fritz: Retírate otra vez y ve de nuevo lo que descubres en ti mismo.

Abel: (Golpeando el suelo con los pies.) ¡Despierta! Los pies indudablemente están despiertos. No puedo dormir en esa forma. En este momento siento que he perdido a muchas personas. Si represento ante el grupo y digo "ese movimiento fue falso", mi propia respuesta es "vete al demonio. Ese movimiento no fue falso; fue lo que quería hacer y lo que hice." Fritz dice: "¿A quién le hablas?" Le hablaba al grupo. ¡Qué todo el mundo despierte! Y, persona superior, a ti te tengo reservado un destino sorprendente, sólo me pregunto cómo vencerte con una muerte lenta y penosa. Ahora, persona superior, ¿hay algo que quisieras que yo hiciera por ti, algo que quisiera que yo hiciera? Anda, soy arcilla en tus manos. Encárgate del resto. (Pasa a la silla, en calidad de persona superior.) Sí. Hay muchísimas cosas que tengo para ti. Entre otras, anímate, despierta a este grupo, diviértelo, desintoxícalo, haz que todos vuelvan a la vida. (Vuelve al asiento incómodo, como persona inferior.) Persona superior, por ti haría cual-

quier cosa. (Ronca, pretendiendo que está dormido.) Lo siento. ¿Dijiste algo? ¡Oh, sí! Muy bien. (Pretende estar dormido nuevamente.) ¿Qué te ocurre, persona superior? No lo estás haciendo tan bien. Te has vuelto un poco más pequeño. ¿Hay algo más que quisieras que yo hiciera? Como sabes, tienes muchos encargos, siempre tienes muchas tareas que darnos. Saca la lista y lee unas cuantas. Ahora. ¿Quién está siendo la persona superior? (Pasa a la silla, como persona superior.) Muy bien, Abel, habla en voz cálida, natural, que llegue a las personas. Ya lo estás logrando. (Nuevamente pasa a la silla incómoda, como persona inferior.) Muy bien, persona superior, por ti, cualquier cosa. Voy a decir cosas interesantes, animadas, en voz vibrante y cálida. Escúchame con cuidado, porque no has de querer perderte ningún detalle. Basta ya de este juego. Estás sólo parcialmente envenenado. Te estás marchitando sólo un poco. Todavía no te he dado muy duro. Continuemos ahora. (Pasa a la otra silla y vuelve a ser la persona superior.) Deberías ser ingenioso e inventivo, y ponerme fuera de combate con un solo golpe creador y echar mano de tus propios recursos. Es terrible que no lo hicieras, y si eres inteligente y original y verdaderamente me matas y me envenenas en forma definitiva, entonces todo el mundo reirá y estará encantado, y se divertirá mucho y les caerás muy bien a todos, Abel. Tal vez te permitan que regreses a su club. Soy mucho mejor envenenador de lo que tú eres, Abel. Lo he estado practicando muchísimo más tiempo. Tengo experiencia en diversas formas de envenenar, que tú ni siquiera podrías empezar a llegar a ellas. Por ejemplo, para darte una ligera idea, que te llenará de veneno, te recordaré que Eduardo y Juana se han dormido; están aburridos. Mira, ya te mar-

chitaste. No eres gran cosa como antagonista. Estás ya envenenado. ¿No es así? (Pasa a la silla incómoda.) Sí. No lo estoy haciendo tan bien. Eduardo y Juana no deberían estar dormidos.

Fritz: Ahora, envenénalos por el crimen que han cometido.

Abel: Eduardo y Juana no deberían estar dormidos. Los voy a envenenar por estar dormidos... No tengo que hacerlo. Parecen ya envenenados. Ahora mismo los estoy envenenando. Regreso a envenenarme a mí mismo.

EL ATOLLADERO DE ANTONIO

(Antonio, hombre joven, está sentado al lado del doctor Perls. Ninguno de los dos habla durante varios minutos. Por último, el doctor Fritz se dirige a otro miembro del grupo.)

Fritz: Ricardo, ¿no me dijiste que Antonio deseaba trabajar con un sueño?

Antonio: (Entrecortado.) Recientemente tuve un sueño en el cual — tuve la oportunidad de ir al extranjero. Nunca he salido de Nueva York. Nunca he estado en Europa. Y tuve la oportunidad de ir a Europa. Iba a volar desde Nueva York, pero tenía que tomar un avión desde mi casa, en Ohio.

Fritz: Por favor, relátalo en tiempo presente.

Antonio: Muy bien. Tengo que ir a Nueva York.

Fritz: ¿Qué hace tu pie izquierdo?

Antonio: Se afianza contra ese banquillo.

Fritz: Cierra los ojos y entra en tu cuerpo. Describe lo que sientas físicamente.

Antonio: Temor. Físicamente, me siento caliente. Respiro con dificultad y el corazón se me sale.

Fritz: ¿Qué clase de voz empleas?

Antonio: Más segura de lo que realmente es. Es una voz afectada.

Fritz: Como se ve, está más preocupado, por el temor que siente frente al público, que dispuesto a trabajar verdaderamente con el sueño. Primero, haremos algún trabajo verdadero. ¿Puedes ver hacia el público? ¿Qué experimentas allí?

Antonio: (En silencio, ve en torno del salón.) Me siento mejor. Experimento — una especie de paciencia y creo que ellos tienen —

Fritz: Cierra los ojos y retírate de nuevo. ¿Algún lugar al que te gustaría ir? ¿A dónde te gustaría ir?

Antonio: ¿Quiere usted decir, con mi cuerpo?

Fritz: A donde te sintieras más cómodo, lejos de nosotros; con tu cuerpo, con tu fantasía. No lo sé; sólo vete.

Antonio: Estoy allá muy lejos en las rocas, en medio del océano.

Fritz: Sí. ¿Qué estás haciendo allí?

Antonio: Veo desde allí Esalen, los jardines.

Fritz: Sí. ¿Estás allí tú solo?

Antonio: Sí.

Fritz: ¿Qué se siente estar solo?

Antonio: Bueno, me siento seguro, por el hecho de estar allá lejos. Sin embargo, me siento incompleto, porque debería volver a este recinto, a encontrarme con personas.

Fritz: Muy bien. Abre los ojos y encuéntrate con personas.

Antonio: (Hace una pausa muy larga, mientras ve a los miembros del grupo.)

Fritz: ¿Qué experimentas?

Antonio: De nuevo experimento que hay paciencia y una especie de calma, y — buena voluntad — un acercamiento.

Fritz: Buena voluntad. Veo que tu mano derecha está haciendo eso. (La mano de Antonio aprieta su rodilla derecha.) ¿Qué significa eso? ¿Cómo lo experimentas?

Antonio: Como tensión.

Fritz: ¿Qué clase de tensión? ¿Puedo interpretarla? ¿Puedo cometer un error? Me parece como si rechazaras. Muy bien. Ahora, vuelve a cerrar los ojos y retírate dentro de tu sueño. ¿Qué ves, sientes y oyes? No quiero un relato. Quiero únicamente ver qué es lo que encuentras cuando entras en tu sueño.

Antonio: Vergüenza.

Fritz: Sí. ¿De qué te avergüenzas?

Antonio: De no lograr — pequeñas cosas triviales.

Fritz: ¿Tales cómo?

Antonio: Yo — uh — desperdicié el tiempo suficiente para perder el avión y la oportunidad de ir a Europa. Yo —

Fritz: ¿Has estado alguna vez en Europa?

Antonio: No.

Fritz: Conserva tus ojos cerrados. Ve a Europa, cualquiera que sea lo que Europa signifique para ti. Ve a Europa. ¿Qué ocurre? Toma el avión. No permito que pierdas el avión. Yo mismo te pongo en el avión.

Antonio: Uh, uh — gente nueva. Mucha gente que no conozco y que no me conoce — uh, nuevas personalidades — quiero decir — que todos son menesterosos.

Fritz: ¿Y para eso quieres ir a Europa?

Antonio: (Suspirando.) No sé si esa sea mi motivación exacta — eso es lo que veo cuando llego allá. Esa es una de las primeras cosas que experimento.

Fritz: Muy bien. Ahora te pongo de regreso en el avión. El avión aterriza en Monterey y te pongo en un

helicóptero, que viene a Esalen. Entrás en el cuarto de Fritz, abres los ojos y ¿qué ocurre? Abre los ojos.

Antonio: (Pausa de varios minutos.) Quiero preguntarle qué es lo que usted se imagina que yo debía hacer. No soy — lo que usted esperaría.

Fritz: Muy bien. Produce unas cuantas expectativas.

Antonio: ¿Decía usted?

Fritz: Produce unas cuantas expectativas. (Tony se sienta en la “silla vacía” del doctor Perls y ambos permanecen sentados, en silencio, durante varios minutos.) Hazme el favor de no cambiar de postura. ¿Qué están haciendo tu mano derecha y tu mano izquierda? ¿De qué manera se relacionan entre ellas?

Antonio: (Antonio golpea con su puño cerrado derecho la palma de su mano izquierda.) Es un encuentro — tensión.

Fritz: ¿Puedes sentarte aquí y mantener esa postura? (El Dr. Perls señala a Antonio que regrese a su lugar, lo que hace, y envuelve con su mano derecha su mano izquierda.) ¿Qué dice la mano derecha y qué responde la mano izquierda?

Antonio: La mano izquierda impide a la mano derecha que se mueva —pero la mano derecha la sujeta, la agarra— sujeta a la mano izquierda.

Fritz: Dales palabras: “Yo te detengo.” “Me apego a ti.” De esto, haz un espectáculo de títeres. Haz como si dos títeres dialogaran.

Antonio: La mano izquierda dice: “Detente.”

Fritz: Di eso de nuevo.

Antonio: ¡Detente!

Fritz: Otra vez.

Antonio: ¡Detente!

Fritz: Más alto.

Antonio: ¡Detente!

Fritz: Más alto.

Antonio: ¡Detente!

Fritz: Más alto.

Antonio: ¡Detente!

Fritz: ¿Qué dice la mano derecha?

Antonio: (Permanece sentado, en silencio, durante varios segundos.) La mano derecha no va a ninguna parte, pero no le importa, porque —

Fritz: Ahora sí: "No me importa."

Antonio: No me importa.

Fritz: Nuevamente.

Antonio: No me importa.

Fritz: De nuevo.

Antonio: No me importa.

Fritz: Otra vez.

Antonio: No me importa.

Fritz: Muy bien. Ahora, entra en el diálogo.

Antonio: Debe usted de dejar de empujarme. No. No lo hago. ¡Deje de empujarme inmediatamente!

(La película se detiene en este momento para permitir que carguen nuevamente la cámara. Durante este período, Antonio completa el diálogo entre las manos izquierda y derecha, conversación que termina en un callejón sin salida. El doctor Perls dirige la atención de Antonio hacia el grupo. La película continúa.)

Antonio: (Antonio examina al grupo calmadamente.) No es temor, pero siento que la demás gente está — está como obteniendo una percepción — posiblemente de mí.

Fritz: La otra gente obtiene una percepción, pero tú no. Sigue allí — la otra gente.

Antonio: Sí. Empiezo a formular algo.

Fritz: Lo sé, pero no te fuerces. Bueno, hay algo que quiero señalar y que tal vez ustedes lo hayan no-

tado. Antonio es un ejemplo de la capa implosiva. Aquí hay una implosión. (Fritz ilustra esta capa volviendo a representar el diálogo de las manos de Antonio.) Se está paralizando él mismo — ambos lados están ejerciendo igual presión, por lo que el resultado es semejante a una competencia en que dos bandos tiran de extremos opuestos de una cuerda, y ninguno de los dos bandos triunfa. Es así como se mantiene en este ataque de semiparálisis. Tiene que separar las partes y permitir que se movilicen separadamente. (Se vuelve hacia Antonio y le extiende la mano.) ¿Entendido?

RESURRECCIÓN — PEDRO *

Fritz: (Dirigiéndose al grupo.) En la terapia Gestalt, verdaderamente estamos echados a perder. ¡Nos hallamos tan acostumbrados a que ocurran sucesos dramáticos, tan acostumbrados a que se abran brechas! Los medios de expresión propia ocurren a veces en media hora. Así pues, tenemos también que considerar otra posibilidad: que algún suceso ocurra al cabo de varias semanas, o hasta, como en el siguiente caso, al cabo de un mes. En otras palabras, no siempre producimos una curación instantánea.

Pedro ha estado en un período de trabajo de cuatro semanas. Llega como un cadáver, verdaderamente *entallado*, rígido, sin muchas probabilidades de lograr que despierte, de lograr que se mueva. Pero verán ustedes lo que va ocurriendo — de una semana a otra. Ahora lo ven en la primera semana.

(Pedro tiene treinta y seis años de edad. Se sienta al lado del Dr. Perls y llora, angustiado. Sus sollozos

* Media Psych Corporation.

los interrumpen únicamente fuertes y difíciles jadeos, en busca de aire.)

Pedro: Estoy de nuevo bajo control.

Fritz: Vamos a hacer lo opuesto. Así pues, dile a Antonio: "El error es una manera diferente de hacer las cosas."

Pedro: Antonio, el error es una manera diferente de hacer las cosas. Neville, el error es una manera diferente de hacer las cosas. Ahora soy una computadora.

Fritz: Trata de decir —

Pedro: Me duele, me oprime.

Fritz: ¿Cómo?

Pedro: Aquí, aquí mismo, en mi pecho.

Fritz: ¿Cómo?

Pedro: Se siente pesado.

Fritz: ¿Es suave? (Pedro empuja el pecho de Fritz.)
No me molestas. Lo estás haciendo conmigo.

Pedro: Lo empuja hacia adentro.

Fritz: Lo empujo hacia adentro.

Pedro: Lo empujo hacia adentro.

Fritz: Más.

Pedro: Fuertemente. Me recargo con fuerza.

Fritz: Más.

Pedro: Sobre el pecho de usted — con verdadera fuerza.

Fritz: Más.

Pedro: Estoy abusando de usted. Siento que peso mucho sobre usted. Lo obligo a que resista. No sé lo que estoy haciendo.

Fritz: Me haces respirar mejor. (Risas.)

Fritz: (Dirigiéndose al grupo.) Después de la primera semana, entramos ahora a la segunda semana. Empieza diciendo: "No quiero echar la culpa a usted."

Pedro: No quiero echar la culpa a usted.

Fritz: Otra vez.

Pedro: No quiero echar la culpa a usted.

Fritz: Más alto.

Pedro: No quiero echar la culpa a usted.

Fritz: Nuevamente.

Pedro: No quiero echar la culpa a usted. (Llorando.) Quiero echar la culpa a usted. (Con suavidad.) Quiero echar la culpa a usted. Me siento incapaz con usted. No puedo habérmelas con usted, como he tenido que habérmelas con usted.

Fritz: Ensayemos la frase "siempre trato de hacer lo correcto".

Pedro: Siempre trato de hacer lo correcto. Siempre trato de hacer lo correcto.

Fritz: ¿Puedes hablarles a ellos acerca de los errores? ¿Cómo te enfrentas a los errores?

Pedro: Yo fui un error. Usted fue un error. Todo lo que yo hago lo da usted por sabido.

Fritz: (Dirigiéndose al grupo.) Ahora tenemos aquí la tercera semana . . . (Pedro está en el suelo, frente al "asiento incómodo" y golpea con sus puños cerrados.)

Pedro: Siento que el corazón me late. No quiero volver a otra maldita mujerzuela. Veo el comienzo de esto en mi madre. Creo que estamos asociados ahora con algunas de las mismas cosas. Todo lo que sé es que yo —

Fritz: Pedro: ¿Me ves?

Pedro: Lo veo.

Fritz: Vuelve otra vez a ti mismo. (Pedro continúa golpeando el suelo.)

Fritz: ¿Qué edad tienes ahora?

Pedro: Catorce. Es la primera cosa que me viene a la mente.

Fritz: ¿Y la verdadera edad?

Pedro: Treinta y seis.

Fritz: Treinta y seis. ¿Puedes intentar por un momento ser de treinta y seis años? Condúctete como corresponde a tu edad y considera la posibilidad de enfrentarte a esa mujer llamada madre. Intenta por un momento la manera de razonar, propia de una computadora.

Pedro: ¿Por qué eres simplemente otra mujer? Ocurrió únicamente que tú fuiste la que me tuvo. Es sólo un accidente de la vida y ahora yo — ahora estoy desecho y estoy ido. Escasamente te conocí. Cuando luchaba aquí por sobreponerme, me sentí por un momento como si fuera Atlas — tenía las manos en alto y estaba tan enojado, sosteniendo en la espalda al maldito mundo. Y asumo la responsabilidad — Asumo la responsabilidad por ella. Asumo la responsabilidad por ti . . . asumo la responsabilidad por ti y por papá . . . No lo he querido.

Fritz: ¿Cuál es el propósito? ¿Hace eso que te sientas noble?

Pedro: Hace que me sienta culpable.

Fritz: ¿Si asumes la responsabilidad, hace eso que te sientas culpable?

Pedro: No, no. Asumo la responsabilidad porque me siento culpable. Estoy resentido con usted porque no es usted lo que yo necesitaba.

Fritz: Ahora empieza a tener sentido. Tal vez puedas emplear mi propia frase — “No correspondiste a lo que esperaba de ti.”

Pedro: No correspondiste a lo que esperaba de ti. Tú no correspondiste a lo que esperaba de ti.

Fritz: Y nunca te perdonaré por eso.

Pedro: Y nunca te perdonaré por eso — *nunca* te he perdonado por eso. Siento resentimiento hacia ti,

por haberme tenido en la forma como me tuviste. No quisiste asumir la responsabilidad *por mí*. No asumiré la responsabilidad por ti.

Fritz: (Dirigiéndose al grupo.) Y por último, por último llegamos a la Resurrección... la explosión, el estallido que divide en dos.

(En la sesión final, Pedro percibe el apoyo del grupo y tiene una explosión de alegría. Se incorpora de la "silla incómoda" del doctor Perls, y entre risas y llanto, abraza a cada uno de los miembros del grupo de trabajo.)

Fritz: (Dirigiéndose al grupo.) Si se considera el mucho tiempo que se necesitó para hacer que Pedro se moviera, podrá apreciarse el tremendo impacto que tuvo eso en él y en el grupo, cuando por fin estalló en alegría. Las explosiones que llevan a la conmiseración, a la ira, aun al dolor, no son raras en la terapia. Pero la alegría verdadera no se encuentra fácilmente. No hay tal cosa como proporcionar una cura instantánea, o una percepción sensorial instantánea. Debe trabajarse para lograrla, y debe adquirirse un verdadero significado.

RESURRECCIÓN — MARÍA

(María está sentada en el asiento incómodo, al lado del Dr. Perls. Es una mujer como de treinta años, extremadamente demacrada, con cara de niño.)

María: Me siento sumamente agitada.

Fritz: ¿Cómo? Danos los detalles de lo que sientes. La manera más sencilla de llegar al cómo es pidiendo detalles. Entonces, automáticamente, si los das, algo empieza a ocurrir.

María: Siento la cara muy caliente. Siento ardor

bajo los brazos. Siento las manos muy frías. Mi voz temblorosa. Siento lo frío de los dedos de mis pies. Siento que algo me quema aquí, en el brazo.

Fritz: ¿Qué?

María: Un ardor aquí, en mi brazo. Tengo la garganta muy seca. Tragué. (Pausa.) Siento mis piernas en la silla.

Fritz: Me estás viendo. ¿Qué dicen tus ojos?

María: Ayúdame.

Fritz: Más alto.

María: Ayúdame.

Fritz: Más alto.

María: ¡Ayúdame!

Fritz: Gritalo.

María: (Gritando.) ¡Ayúdeme! —

Fritz: ¡Gritalo!

María: (Gritando, más fuerte.) ¡AYÚDEME! (Llora.) (Pausa prolongada; Fritz fuma.)

Fritz: ¿Qué ven ahora tus ojos?

María: Ayúdeme.

Fritz: ¿Cómo? ¿Con qué?

María: Con cualquier cosa que tenga.

Fritz: ¿Qué clase de ayuda necesitas?

(Pausa prolongada.)

María: Quiero que me diga usted algo. (Pausa.) Quiero gustarle.

Fritz: Di eso otra vez.

María: Quiero gustarle.

Fritz: ¿Yo te gusto a ti?

María: Sí.

Fritz: ¿Qué te gusta de mí?

María: Me gustan sus ojos y me gusta su bondad.

Fritz: ¿Puedes decir a cada uno de nosotros, en una

o dos frases, qué es lo que te gusta de cada uno de nosotros?

María: (Recorre el salón y habla a cada persona.) Me gusta tu gesto. Y me gusta tu suavidad. Y, Pedro, te admiro porque estás aquí. Y, Bárbara, me gusta cómo me sentí cuando hablaste acerca de tu marido, y me gustas cuando juegas con el gatito. Y, Pedro, me gustas cuando eres tierno. Y, Rocío, me gustas porque siento que eres una persona verdadera.

Fritz: Ahora, pon a María en esa silla y dile qué es lo que te gusta de ella.

María: (Una pausa.) Resulta difícil pensar en las cosas que me gustan de ti.

Fritz: ¿Qué?

María: Dije que resulta difícil pensar en las cosas que me gustan acerca de mí misma.

Fritz: Estás mintiendo.

María: (Pausa. Después, para sí misma.) Me gustas porque eres una persona sensible.

Fritz: Continúa.

María: (Pausa.) Y porque puedes ver dentro de ellos. (Pausa.) Y porque puedes escucharlos.

Fritz: ¿Qué más? (Pausa prolongada.) Vamos, no seas tan mala.

María: (Riendo y sujetando la silla.) Me gustas porque eres inteligente. Me gustas más porque eres cordial con las personas —

Fritz: Ahora, cambia de silla: “Oh, eso no es nada—”

María: ¿Que cambie de silla?

Fritz: Respóndele a ella. Acabas de hacer una apreciación de ti misma. Ahora, resta valor a lo que tienes. (María cambia de silla.)

María: Eso no es nada; mucha gente es inteligente.

María: (Con voz sarcástica.) ¿Y eso qué? ¡Valiente cosa! (Pausa.) De manera que puedes ver dentro de otra gente, eres cordial... (Murmura algo, mueve la cabeza. Pausa prolongada.) No puede pensar en mucho más que decir. (Pausa.)

Fritz: Cambia de asiento.

María: (Vuelve al asiento incómodo.) Tal vez si miraras un poco más adentro.

Fritz: Ahora vamos a lo opuesto. Dile qué es lo que no te gusta de ella.

María: (Frunce la nariz y se suena.) ¿La que se burla?

Fritz: ¿He?

María: ¿La que se burla? ¿Lo que no me gusta de ella?

Fritz: Sí. Llámala burlona, y todo lo demás. ¿Qué no te gusta de María?

María: (Lentamente.) No me gusta tu delgadez. No me gusta que estés pensando constantemente. No me gusta tu quietud y tu tirantez. (Estás sentada muy quieta; hace una pausa.)

Fritz: ¿Puedes darme una respuesta franca si te hago una pregunta? ¿Sin meditarla? ¿Lo que primero que se te ocurra? ¿Cuándo moriste?

María: (Inmediatamente.) ¡Ahora! (Llora.) Siento — la mano de usted. (Sollozando, toma la mano de Fritz y se la lleva a su cara. Después, ve a Fritz, toca su rodilla, se pone de pie y lo abraza.)

Fritz: ¿Me harías un favor, María? Levántate y baila. (María se pone de pie y baila en torno del círculo, abiertamente y con soltura.)

Fritz: ¿Puedes cantar algo mientras bailas?

María: (Riendo, llorando y bailando.) ¡Tengo una voz terrible! ¡Sí! ¡Sí! (Risa general.) (María baila en

torno del círculo y canta. Por último, se deja caer en las piernas de Fritz.)

Fritz: ¿Sientes un poco de vida?

María: (Frunciendo la nariz.) Sí. (Ocupa su silla y sonríe a todo el grupo.)

Fritz: ¡Suéltate! ¡Suéltate! ¡Haz cualquier cosa que desees hacer! (Risa general.)

(María se dirige a cada una de las personas en el salón, las abraza y las besa, les estrecha la mano, ve a cada persona calmadamente, reparte grandes palmadas, feliz y riendo, con muchos comentarios confusos e intercambio de frases.)

Fritz: Esto es lo que comúnmente se conoce como la resurrección. (María se sienta y se toca el rostro con una mano.)

Explosiones

EVA

(Eva, rubia robusta, como de unos cincuenta años, está sentada al lado de Fritz. Fritz le habla.)

Fritz: Quiero que representes a tus padres una vez más, poniendo al bebé en el correo.

Eva: (Representando a su padre.) Vamos ya, Beatriz, envuelve a ese niño con cuidado y ponlo en la caja. (Como madrastra.) Raúl, ¿estás seguro que Eva lo soportará? Simplemente, no lo sé. Me siento nerviosa pensando en ello. ¿Crees que verdaderamente lo soportará? (Como padre.) Sabes muy bien que lo soportará. Siempre nos ha ayudado y dijo que nos ayudaría en cualquier forma. Fue ella la única que nos animó a que nos casáramos, y yo — (como madrastra.) Bueno,

Raúl, me preocupa mandar a la criatura por correo. (Eva, como ella misma.) Es una mujer muy histérica, tonta.

Fritz: Háblale a ella.

Eva: Beatriz, eres una mujer muy histérica, tonta. Pero me alegro que te hayas casado con mi padre. Y te agradezco que te ocupes de él, ahora que está viejo y que no puede ocuparse de sí mismo. Creo que los demás de la familia son muy tontos al condenarte porque te casaste con él. Y recibiré a cualquier maldito niño que hayas tenido, en cualquier tiempo, sólo porque te ocupes de mi papá. (Risa general.) Te quiero por eso. Es un bastardo, y yo lo sé. Papá — bueno, él trató mal a todos los de la familia, pero el hecho de que tú estés dispuesta a quererlo y a cuidarlo creo que eso es magnífico, sencillamente magnífico.

Fritz: ¿Puedes aceptar a tu papá como niño, como tu niño?

Eva: ¿A mi papá como a un — ?

Fritz: A tu papá; necesita que se le cuide.

Eva: Papá, es sumamente difícil cuidarte. No creo que yo — oh, estoy absolutamente segura de que no podría hacerlo. Tengo demasiado resentimiento contigo — por la forma como trataste a mi madre y a nosotros seis.

Fritz: Muy bien. Empieza así: “Papá, tengo resentimiento —”

Eva: Papá, resiento que bebas tanto. Papá, resiento que les pegues a mis hermanos con la manguera. Papá, hasta resiento que mates los pollos. Papá, resiento que hayas destrozado el piano porque no te gustaba como yo tocaba. Papá, resiento tu empleo constante de palabras soeces. (Pausa.) Pero te agradezco que hayas trabajado y mantenido a la familia todos estos años.

Fritz: Continúa con tus agradecimientos.

Eva: Te agradezco que no nos hayas dejado cuando tus hermanos dejaron a sus esposas. Agradezco el hecho de que siempre hayas estado cerca. Te agradezco que siempre te hayas sentido muy orgulloso de mí, que siempre hayas tenido algo bueno que decir acerca de mí. Te agradezco que — que me hayas dejado huir al bosque y que nunca me hayas perseguido.

Fritz: Sabes: le hablas como en el lenguaje de los abogados, como si lo estuvieses condenando.

Eva: Muy formalmente.

Fritz: Sí. Sí.

Eva: Siento que así es.

Fritz: Dejas apartadas todas las emociones.

Eva: Trato de hacerlo, porque quiero ser justa con él.

Fritz: Dile eso ahora.

Eva: Quiero ser justa contigo, papá. Durante muchos años no fui justa contigo. Todo lo que podía hacer era condenarte, condenarte. Y ahora sé, viéndolo bien, que había muchas cosas buenas en ti que yo no pude ver entonces. (Pausa.) Y no quiero que mueras; quiero que vivas.

Fritz: Repite eso.

Eva: En una época quería que murieras, todos los días de mi vida. Solía creer que lo más maravilloso que podría ocurrir en nuestra familia sería que nos despertáramos y que encontráramos que habías muerto. Sin embargo, todos los días estabas allí. Ahora me siento muy contenta de que hayas estado allí. No sé qué habría hecho sin ti.

Fritz: Cierra los ojos. Velo a él. ¿Qué ves?

Eva: Un anciano muy desamparado.

Fritz: Díselo. Continúa con esa imagen.

Eva: Realmente, no eras un ogro; eras sólo un an-

ciano desamparado; y ahora, eres sólo un anciano desamparado, que necesita mi ayuda. Eres sólo patético. Y ahora, a nadie le interesas, nadie quiere ayudarte. Nadie te quiere, papá. Nadie. Porque nadie puede perdonarte todas las cosas que hiciste.

Fritz: Ensaya esto: "Papá, te perdono por eso y aquello y lo de más allá."

Eva: Papacito, te perdono por todas esas cosas. (Llora.) Te perdono por las palabras soeces, te perdono por las borracheras, te perdono por tu trato cruel. Te perdono por haberme culpado de la muerte de mi madre. (Llora y solloza. Pausa prolongada.)

Fritz: ¿Puedes decirle que ya puede morir en paz?

Eva: (Llorando.) Puedes morir en paz. (Pausa.) (Suspira.)

Fritz: ¿Qué sientes en estos momentos?

Eva: Alivio. Un alivio tremendo.

Fritz: ¿Podrías cerrar los ojos una vez más? Nuevamente, ve hacia él. Tócalo. Sostenlo y dile que le perdonas.

Eva: Oh, papacito, te perdono. (Sollozando.) Sí. Sí. Te perdono. Por favor, créeme. Por favor . . .

Fritz: ¿Lo acepta él?

Eva: Sí. Siento que debo tomar un avión e ir a hacer esto. Inmediatamente. (Llora.)

Fritz: Llámale por teléfono.

Eva: Hola, papá. Papá, habla Eva. Tengo algo que decirte. Es sumamente importante. Por favor, escúchame. Escucha con cuidado, porque esto significa muchísimo para mí, y si pudiera decírtelo y tú pudieras comprenderlo. Es — es — sé que me va a ayudar muchísimo en mis relaciones. No te perdoné durante mucho tiempo por todas las cosas que hiciste y que yo creía que estaban mal; y tenía muchísimo resentimiento ha-

cia ti; y ese resentimiento no lo tengo ya; y quiero que sepas que todo eso ha terminado y que ya no siento ningún resentimiento.

Fritz: ¿Puedes decirle "Ya no te odio"?

Eva: Ya no te odio. (Está llorando.) No te odio en absoluto. Te quiero, papá. Te quiero.

Fritz: Repite eso.

Eva: Te quiero, papacito. Tú eres el único papacito que podría haber tenido. (Con suavidad.) Te quiero. (Pausa.) ¿Sabe usted lo que respondió?

Fritz: ¿Qué respondió?

Eva: Dijo: "Por amor de Dios, eso ya lo sabía." Dijo: "¿Qué demonios te pasa, Eva? Eso ya lo sabía." (Risas.)

LA CALLE DE LOS DOS SENTIDOS DE ROBERTO *

(Roberto, hombre corpulento, como de cuarenta años, se encuentra en el asiento incómodo. Es psiquiatra y ha realizado una labor considerable con terapia Gestalt.)

Fritz: ¿Qué estás haciendo con la boca?

Roberto: Me muerdo el labio inferior.

Fritz: ¿En qué se relaciona eso con lo que estás pensando?

Roberto: Pensaba en apegarme. Porque, con frecuencia, cuando amo a alguien, me apego a esa persona. Percibo esto y — eso es lo que estaba haciendo con mi labio.

Fritz: Lo cual significa — ¿quién es la primera persona que te viene a la mente cuando hablas acerca de ese apego?

Roberto: Mi esposa.

* Media Psych Corporation.

Fritz: ¿Podríamos tener aquí una silla, por favor? (Alguien pone una silla enfrente de Roberto.) Ahora, ten un encuentro con tu esposa acerca de ese apego.

Roberto: (Pone sus dedos cuidadosamente sobre las rodillas, y se inclina hacia la silla vacía.) Alicia, casi siempre me conduzco como si no te necesitara, y me resulta difícil demostrártelo físicamente porque — soy cauto respecto a lo mucho que me apego a ti.

Fritz: Ahora, imagínate que ella responde. Cambia de asiento. Ella está sentada allí. Representala.

Roberto: (Cambia de asiento; habla como Alicia.) Deseo que te apegues a mí.

Fritz: Ahora, escribe tu propio guión.

Roberto: (Vuelve al asiento incómodo; habla como Roberto.) Lo sé, pero — mi necesidad de apegarme a ti se vuelve — (pausa). No la siento en este momento. No siento — no me siento cómodo con esto.

Fritz: ¿A quién le dices eso?

Roberto: Digo esto a mí mismo.

Fritz: Dile eso a Roberto.

Roberto: Roberto, yo — tú — uh — estás como falseando esto temporalmente, con la esperanza de que se vuelva real a medida que avanzas.

Fritz: ¿Qué responde Roberto?

Roberto: Bueno — más vale que hagas eso, porque así es ahora, y si sigues de esa manera — se volverá verdadero.

Fritz: En otras palabras, estás saltando del presente hacia el futuro. Dicho de otra manera, estás evitando alguna experiencia. ¿Qué experimentas en estos momentos?

Roberto: Una sensación de calor en mi pecho.

Fritz: Simplemente, permanece con eso. Deja que se desarrolle.

Roberto: Bueno. Tengo esto con mucha frecuencia; es un dolor y, uh —

Fritz: Ahora te escapabas hacia el pasado. Me estás dando algo de historia, no tu experiencia. Por lo tanto, debe ser una imagen importante la que estás evitando.

Roberto: Siento como si alguien me estuviera oprimiendo.

Fritz: Sí, sí. Representa a ese alguien. ¿Quieres que sea Roberto otra vez y que me oprima?

Roberto: No. Este alguien más es un — uno que no me agrada. Porque me sofoca; me oprime para que no pueda respirar.

Fritz: Dile eso a ella.

Roberto: ¿A ella?

Fritz: Surgió en el contexto de tu esposa, por lo que supongo que se relaciona con ella.

Roberto: La palabra que me viene a la mente en estos momentos es “necesitado”. Y — yo — el que me necesites tanto, me sofoca. Yo —

Fritz: Ello te sofoca. Ahora tenemos aquí una regla en la terapia Gestalt. Tratamos de sustituir *ello* por *yo* o por *tú*, en lugar de esta vaga pantalla de proyección.

Roberto: Tú me sofocas.

Fritz: Sí. Di eso otra vez.

Roberto: Tú me sofocas oprimiéndome. Y todo — y — (pausa prolongada.).

Fritz: ¿Escucha ella?

Roberto: No.

Fritz: ¿Puedes decir en forma tal que puedes comunicar lo que quieres decir?

Roberto: Lo que quisiera hacer sería enojarme, porque esa es la forma como verdaderamente me siento acerca de esto.

Fritz: Dile eso mismo a ella.

Roberto: Quisiera enojarme contigo, pero no puedo, porque te pondrás . . . a llorar. (Ríe.) No me permites —

Fritz: ¿Qué respondería ella a eso?

Roberto: Sabe usted: yo lo haría mejor si fuese con mi madre.

Fritz: Muy bien, si quieres cambiar con tu madre. Como verás, todo lo que yo hago es realimentar cualquier cosa que salga y que refuerce tus experiencias; trato de mantenerte nivelado, que permanezcas con tus experiencias.

Roberto: Hay algo acerca de tu desdicha que me sofoca.

Fritz: Le estás hablando a tu madre.

Roberto: Sí.

Fritz: ¿Que respondería ella?

Roberto: Ella respondería: “Bueno, no sé lo que quieres decir.” Y, como usted sabe, entonces probablemente yo desistiría. Pero —

Fritz: Permíteme introducir una posibilidad, y ver si encaja. Estos lamentos ¿podrían ser falsos, podrían ser la representación de un papel? ¿El papel de chantajista, por ejemplo?

Roberto: Sí. Así lo siento.

Fritz: Díselo a ella.

Roberto: El que constantemente te muestres tan malditamente triste no me permite enojarme contigo. Porque yo siento —

Fritz: ¿El qué? Tú me permites enojarme contigo.

Roberto: Tú no me permites enojarme contigo.

Fritz: Dile cómo impide que te enojés con ella.

Roberto: Tú me impides que me enoje, mostrándote siempre tan lastimada.

Fritz: ¿Mostrándote tan lastimada?

Roberto: Aparentando sentirte lastimada.

Fritz: Intenta esto, como prueba: representando el papel de lastimada; protagonizando a la reina de la tragedia, a la repartidora de calamidades, a la niña lastimada, o representando cualquier papel que tú veas que ella representa.

Roberto: (Pausa.) Me resisto. Me es muy difícil representar eso.

Fritz: ¿Puedes decirle lo que ella está haciendo? Lo que está representando. ¿Puedes ser el psiquiatra, por el momento, en lugar de ser el niño?

Roberto: Sí. (Se cruza de piernas y brazos y se inclina hacia adelante.)

Fritz: Nota que en el momento mismo en que yo pronuncié la palabra "psiquiatra", tú te conviertes en un sistema cerrado. Te encerraste. Antes, estabas abierto. Ahora, ve lo que ocurre si te abres de nuevo. Y háblale a tu madre como psiquiatra. Ve si puedes hacerlo en posición abierta.

Roberto: (Se descruza de brazos y piernas; habla a la silla desocupada, a su madre.) Tu cara parece como si constantemente la estuvieses pellizcando, para apartarte del mundo. Parece como si alguien estuviese siempre lastimándote, y eso hace que me pregunte cómo debe afectar a las personas con quienes tienes trato. Me parece que a esas personas les sería fácil creer que te ves así —

Fritz: Muéstrale cómo. Muéstrale cómo se ve. (Hace una cara compungida, triste.) ¿Qué diría ella si le mostraras esto?

Roberto: Simplemente haría la misma cara, pero más pronunciada.

Fritz: Ahora, dile eso a ella.

Roberto: No puedo triunfar ¡por amor de Dios! Por-

que todo lo que digo te lastima aun más. Definitivamente, eres sólo una — plasta.

Fritz: Sí, sí. Repite eso: “Eres sólo una plasta.”

Roberto: No. Eso no encaja. En realidad eres una — (de un puntapié lanza con gran fuerza la silla de metal vacía hasta el otro lado del salón.) ¡WHEW!

Fritz: ¿Qué le has hecho a tu pobre madre? (Risa general.) (Roberto lanza golpes al aire, con gran fuerza, y resopla.)

Fritz: ¿Quieres continuar con esta explosión?

Roberto: Sí. (Se pone de pie.)

Fritz: Bueno. (Se incorpora y señala hacia la silla en que estaba sentado, que es más grande y acojinada.) Esto es tu madre. Dale una paliza.

Roberto: Es difícil hacerlo con una cosa falsa, como esa.

Fritz: Bueno. Estamos en un período de transición, en que posiblemente la implosión pueda convertirse en explosión.

Roberto: (Va hacia la silla, se planta enfrente de ella y vacila.) Mientras más espero, como usted sabe —

Fritz: Díselo a ella.

Roberto: Mientras más espero, más difícil es. (Va temerosamente hacia la silla, la golpea y después la vuelve a golpear con gran fuerza. La pateo y le da puñetazos, con tanta fuerza que hace que la silla rebote. (Pausa. Se sostiene una mano y la frota. Sopla.) Creo que me rompí la mano.

Fritz: ¿Lo crees? (Roberto se enfrenta a Fritz, suspira y mueve la cabeza.) Dile esto a ella: “Casi me rompiste la mano.”

Roberto: (Se sienta de nuevo en el lugar incómodo.) Verdaderamente, no quiero hacerlo.

Fritz: Di eso.

Roberto: (Echándose hacia atrás en la silla, suspirando y muy calmado.) Ni siquiera quiero decirte que me rompí mi maldita mano, pegándote. (Se ríe y cierra los ojos.)

Fritz: Puedes decirle a ella: "Mira lo que me estás haciendo."

Roberto: Mira lo que me estás haciendo. (Pausa.) Mira lo que me has hecho.

Fritz: Ahora quisiera volver al asunto ese del apego. ¿Te apegas a ella o ella se apega a ti?

Roberto: (Riendo.) Creo que es una calle de dos sentidos.

EL CASO DE MARY *

(Mary es una mujer joven, como de veintiocho años, rubia y atractiva. Ocupa una silla al lado del doctor Perls, el asiento incómodo. Enfrente de ella hay una silla vacía.)

Fritz: El caso de Mary presenta algunas paradojas. Llamaría a este caso el de una persona que se equivoca de objetivo. Lo notable es que aparentemente lucha contra su madre, la odia, y tiene con ella grandes dificultades. Superficialmente, parece ser una persona abierta, amistosa. Sin embargo, cuando se trata de expresar afecto e intimidad es incapaz de ello. Como se resuelve la paradoja se verá en la película que habrá de proyectarse en los siguientes minutos.

Fritz: Así pues, pon a tu mamá en esa silla: "Mamá, estoy resentida contigo."

Mary: Oh, mamá, verdaderamente estoy resentida contigo. (Sonríe.)

* Media Psych Corporation.

Fritz: ¿Te estás fijando en tu cara? ¿Te das cuenta de que estabas sonriente?

Mary: No me di cuenta, pero, yo — creo que lo estaba.

Fritz: Sí. Ahora bien, la expresión de resentimiento y la sonrisa no concuerdan. (Ella vuelve a sonreír.) De nuevo haces caras. ¿Lo ves? ¿Sientes tu cara?

Mary: Sí, sí. (Pausa — se pone seria.) Mamá, simplemente estoy resentida contigo. ¿Por qué no puedes dejarme en paz?

Fritz: Di eso otra vez.

Fritz: ¿Por qué no puedes dejarme en paz? ¿Sabes? ¿Por qué no me dejas en paz?

Fritz: Haz que tus demandas sean más explícitas. Habla imperativamente.

Mary: Mamá, sencillamente, déjame en paz. ¿Sabes? ¿por qué no comprendes que yo soy yo y que tú eres tú, y que yo soy yo, sólo yo. ¿Y por qué me haces sentir como si tú fueras — ?

Fritz: No, no, no. (Ella suelta una risita.) Por qué, por qué, por qué —

Mary: Está bien. Entendido. Está bien.

Fritz: Haz eso mismo a tu madre.

Mary: Está bien. Entendido. ¡Simplemente, déjame en paz, mamá! (Deja caer la mano con fuerza.)

Fritz: Haz eso otra vez. Hazle eso a tu madre.

Mary: ¡Oh! No puedo golpearla.

Fritz: ¿No puedes golpear a tu madre? Diselo.

Mary: Bueno. No puedo golpear a tu madre, mamá. No puedo golpear a tu madre, pero — como tú sabes, a veces quisiera realmente golpear a tu madre.

Fritz: Repite eso. Di de nuevo: “A veces quisiera golpear a tu madre.”

Mary: A veces — (dirigiéndose a Fritz) no sé si al-

guna vez he querido golpearla. Sólo sé que únicamente quería que me dejara en paz. Usted sabe, que comprendiera y que no me hiciera sentir siempre que estaba yo en un error. No *quiero* ser una persona que hace lo que le dicen. ¿Por qué mis sentimientos han de estar mal?

Fritz: ¿Puedes oír tu propia voz? No, no, no, no, no.

Mary: No, pero ahora que usted lo menciona, puedo oírla.

Fritz: Haz el papel de tu madre.

Mary: (Cambia de asiento y representa a su madre.)

Mary, sencillamente no te comprendo. Sabes que te quiero. Te quiero mucho, Mary, pero no somos iguales y sencillamente nunca te comprenderé. (En voz lastimera.) Sencillamente, nunca te comprenderé. (Cambia de nuevo de silla; como Mary.) Sé que no somos iguales, mamá, y eso es precisamente el problema. ¿Por qué no puedes ser tú, y yo ser yo? Así pues, no somos iguales. No quiero ser como tú. No quiero ser, en absoluto, como tú. No quiero ser como tú. Tú eres todo lo que yo no quiero ser. (En tono de regaño.) ¿Por qué me haces sentir que debo ser como tú? ¿Porque yo no quiero ser como tú!

Fritz: ¿Puedes oír tu propia voz? ¿Vas ganando más fuerza ahora? Hay ya mucho menos lamento. Continúa. Continúa.

Mary: ¿Como su madre? Sí te dejo que seas como eres. Quiero que seas tú misma. Eso es lo que quiero — eso es todo lo que quiero para mis hijos: que sean lo que son. Quiero que seas — sabes que te quiero, pero, sencillamente, no nos comprendemos. Tú tienes todos esos amigos excéntricos. (Llora un poco.) Tienes tan mal carácter. Tienes tan mal carácter que, sencillamente, no te comprendo. He sido una madre tan terrible. Decepcioné a todos mis hijos.

Fritz: *Mea culpa. Mea culpa.*

Mary: Esa es ella. Esa no soy yo. Sí. Sin duda lo es.

Fritz: Sí. Dile eso a ella. (Se ríe.)

Mary: Muy bien, como sabes, es culpa tuya. No tengo que quererte sólo porque eres mi madre.

Fritz: Repite eso.

Mary: Como sabes, el amor se gana. No se da simplemente porque me tuviste. Cualquiera en el mundo me pudo haber tenido. No tengo que quererte porque me tuviste. Tengo — tengo que quererte porque ganas mi amor y porque — porque me dejas sentir que soy una persona y que también mis propios sentimientos son buenos.

Fritz: Quisiera interrumpirte por un momento. Cierra los ojos y ve lo que experimentas físicamente en estos momentos. Parece que algo está ocurriendo. (Mary cierra los ojos.) ¿Qué sientes?

Mary: Siento — ah — sólo un vacío dentro. Algo así como “¡Ah! ¿de qué sirve todo esto?” Sin embargo, detrás de eso hay — hay un resentimiento.

Fritz: ¿Puedes repetir el mismo párrafo a tu madre?

Mary: Tú me haces sentir muerta. Me haces sentir como si yo fuera nada. Y sé que esa no es tu intención. Sé que es porque tienes miedo, y sé que sí — y sé que me quieres. Sé que tienes miedo. ¿Pero por qué tuve que ser la víctima de tu miedo? ¿Por qué tuvo que resultar que yo fuera la víctima de tus grandes necesidades?

Fritz: Cambia de asiento otro vez. (Ella así lo hace.) Notarás que la lucha empieza a cambiar a un poco de comprensión mutua.

Mary: (Como su madre.) Nunca quise ser así. Todo lo que — Nunca quise ser así, en lo absoluto. Supongo que, sencillamente, no podía reconocer mis propios temores. Quería — *me siento* orgullosa de ti. Verdaderamente, me siento orgullosa de ti, Mary.

Fritz: Di eso de nuevo.

Mary: Verdaderamente, me siento orgullosa de ti, como lo sabes. Y muestro tu fotografía (está llorando) *a todos, en mi trabajo.* Y yo — (como Mary, dirigiéndose a Fritz) siento tanta lástima por ella.

Fritz: ¿Puedes imaginarte que vas a verla y la abrazas?

Mary: ¡No! (Con suma violencia.) ¡No! ¡No puedo! ¡No puedo! No puedo imaginarme — no puedo imaginarme que abrazo — a nadie. ¡Oh! — Ni siquiera pude — ni siquiera pude abrazar a mi papá cuando salí de la casa. (Llora con amargura.) Sencillamente, no se puede — no se pueden mostrar los sentimientos. Eso no está bien.

Fritz: En estos momentos estás mostrando tus sentimientos. (Ella solloza con violencia.) Ven aquí, Mary. (Se vuelve hacia Fritz.)

Mary: (Deshaciéndose.) ¡Oh, por favor — oh, por favor — (Toma a Fritz por los brazos, dándole la cara, sollozante.) ¡Oh! ¡oh! Te quiero. (Frente a Fritz, llorando en sus brazos.)

Fritz: ¿Te sientes mejor?

Mary: Tengo que detenerme. Tengo que detenerme, porque tiene uno que detenerse siempre, para ocuparse de uno mismo. (Un poco más calmada.) Sí, tiene uno que ocuparse de uno mismo. En ese aspecto, lo estoy haciendo muy bien.

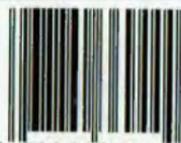
Fritz: ¿Sabes? Me falta algo. Sé que los instrumentos del psiquiatra son la pericia y el Kleenex. ¿En dónde está el Kleenex? (Ambos sonríen. Alguien entrega a Fritz un Kleenex, que éste da a Mary.)



Cuando Fritz Perls, el gran maestro terapeuta de la psicología Gestalt murió, dejó como legado un acervo de pláticas grabadas y sesiones filmadas que constituían el germen trabajo con sus pacientes. Estas grabaciones y filmaciones en su transcripción constituyen una parte del presente libro donde sus técnicas son dramáticamente definidas, recorriendo toda una gama de posibles terapias, desde la curación del tartamudo hasta el trabajo con sueños. Esta es, pues, la versión más completa de su trabajo desde Esalen hasta sus últimos años en Lago Cowichan, Canadá.

Patricia Baumgardner, una de sus últimas y más destacadas discípulas que trabajó bajo sus órdenes, complementa el material de Perls con una detallada descripción de los elementos más importantes de la terapia Gestalt. Proporciona con un lenguaje claro y sencillo las bases para mejorar la práctica diaria con los pacientes.

EDITORIAL
PAX MÉXICO



9 68860369 - 4