

Francisco Penarrubia

Terapia gestalt
La via del vacío fertil

Prologo de Claudio Naranjo

Alianza
Editorial

Primera edición: 1998
Cuarta reimpresión: 2004

INDICE

PROLOGO, <i>Claudio Naranjo</i>	11
---------------------------------------	----

NOTAS Y AGRADECIMIENTOS	13
-------------------------------	----

I. LOS CONTEXTOS DE LA TERAPIA GESTALT

Capítulo 1. Introduction.....	17
Capítulo 2. <i>Los orígenes</i>	26
Capítulo 3. <i>Otras fuentes de la terapia gestalt</i>	49

II. BASES DE LA TERAPIA GESTALT

Capítulo 4. Preceptos <i>básicos</i> de <i>la</i> terapia gestalt.....	77
Capítulo 5. <i>La escucha</i> gestaltica.....	83
Capítulo 6. El <i>darse</i> cuenta.....	95
Capítulo 7. Polaridades.....	103
Capítulo 8. <i>La neurosis en</i> gestalt.....	115
Capítulo 9. Mecanismos neuroticos	125
Capítulo 10. <i>El ciclo</i> gestaltico	137
Capítulo 11. <i>La técnica</i> gestaltica	143
Capítulo 12. El trabajo <i>con sueños</i> y psicofantasías.....	155

M. REFLEXIONES SOBRE ET, TERAPEUTA Y SU OFICIO

Capítulo 13. El terapeuta gestaltico	165
Capítulo 14. Transparencia y transferencia.....	177

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penal de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Francisco Penarrubia

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1998, 1999, 2002, 2003, 2004

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid; Eder 91 393 88 88

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 84-206-4244-4

Deposito legal: M. 43.521-2004

Impreso en Anzns, S. L. - Fuenlabrada (Madrid)

Printed in Spain

Capítulo 15. Encuadre, diagnóstico y supervisión.....	193
Capítulo 16. El grupo en terapia gestalt.....	203
Capítulo 17. El trabajo corporal.....	216
Capítulo 18. La espiritualidad. Gestalt transpersonal	231
Capítulo 19. Creatividad. Las cuatro caras del héroe	244

IV. APÉNDICE;

Historia subjetiva de la gestalt española	253
Mapa de centros y escuelas de terapia gestalt	260
Bibliografía en castellano	268
Relación de tesis de alumnos.....	281

A Fritz Perls, a quien no conocí.

*A Claudio Naranjo, que tan profanadamente me
lo transmitió, además de otras muchas cosas.*

*A mis padres, Paco y Trini, porque los padres ter-
renales son la puerta a los padres del cielo.*

*De todos —y con orgullo— me siento hijo agra-
decido.*



Conozco a Paco Penarrubia desde hace unos quince años, ya desde mi primer taller en España, que tuvo lugar en Valencia a través de la invitación del Dr. Francisco Chelos, un psicoanalista lacaniano que por aquel entonces había fundado Ali el primer instituto de psicología humanista. Fui precedido en mi visita a Valencia por el distinguido psicoanalista argentino Emilio Rodriguc, también invitado por Chelos. En aquel tiempo Rodriguc, después de una larga y prestigiosa carrera psicoanalítica, comenzaba a interesarse más en la brujería que en el psicoanálisis, y sospechaba que yo pudiese ser el verdadero Don Juan en la historia de Castaneda. Imagino que el rumor que circuló en mi primer grupo acerca de mi secreta identidad puede haber contribuido a mi éxito, porque mis explicaciones acerca de mi relación de pura amistad con Castaneda solo prolongaron su credibilidad.

En el taller de gestalt en Valencia fui invitado por Paco a realizar otro semejante en Madrid, y así al año siguiente dirigí un taller en El Pualar —un monasterio transformado en un bello y elegante hotel, en las afueras de Madrid—. Allí vine a conocer a Ignacio Martín Poyo, quien conjuntamente con el doctor Asín y con el apoyo de Paco auspiciaron mi primer programa de verano en España. Desde entonces los programas «de desarrollo profesional y personal» que continúan

teniendo lugar durante los veranos en España se han tornado en el corazón de mi trabajo actual.

Cuando fui invitado a decir algunas palabras en la ceremonia de apertura del Quinto Congreso Internacional de Gestalt, en Valencia, celebre a los gestaltistas latinos (que han constituido la mayoría en los congresos internacionales hasta ahora) por su mayor cercanía al espíritu de Fritz Perls (a diferencia de los alemanes e ingleses, en cuya actividad se refleja la influencia de la contrarrevolución introducida por la asociación de la Costa Este de EE.UU., más orientada hacia Goodman que hacia Perls). Lo dicho a propósito de la gestalt latina vale específicamente para Paco, a quien generalmente se señala como el más distinguido representante de la gestalt española.

Ya cuando conocí a Paco era el persona muy querida entre los gestaltistas españoles e internacionalmente reconocido (aparte de ser el presidente de la Asociación Española de Terapia Gestalt). Hoy en día, después de los años de entrenamiento superior que ha representado su participación en mis intermitentes talleres en España ha llegado a un grado poco común de madurez aun entre psicoterapeutas y puede decirse portador del manto entre los que encarnan aquella «Gestalt Begun el espíritu de Fritz» a in que me he referido en *Gestalt sin fronteras*^{*}. Tiene fama ya de transmitir una Gestalt genuina, que no produce técnicos sino gente arriesgada y comprometida. Tiene buena mano para convertir a sus pacientes o alumnos en buscadores, que terminan empujándose en un camino que va más allá de solucionar sus problemas o ganarse bien su vida. Y ya existen varios institutos creados por gente que se formó con él. Les va bien, porque tienen cierto «Bello». En un brindis que tuvo lugar en el Ayuntamiento de Madrid con ocasión del Segundo Congreso Internacional de Gestalt hable de Paco como «una hormiguita» que hacia trabajado mucho con humildad. Hoy en día puedo agregar que, como Fritz en sus años de maestría, no ha dejado de trabajar en sí mismo.

No dudo de que este volumen lograra su cometido, pero en vista de que la gestalt no es algo que se preste a una buena transmisión escrita, espero que sirva también el libro para interesar al público español en su conocimiento de la gestalt viva.

Claudio Naranjo
Berkeley, 21 de abril de 1997.

Hay cinco libros que cito con asiduidad a lo largo de este texto y que simplifico con la fecha de su publicación en lugar de con su título.

1947: «Yo, Hambre y Agresión», F Perls, Utilizo el año de su publicación americana. La traducción castellana que manejo es la de 1975 en Fondo de Cultura Económica, México.

1969: «Sueños y Existencia», F Perls. Versión castellana de 1974 en Cuatro Vientos, Chile.

1970: «Dentro y fuera del tarro de la basura», F Perls. Se publicó en 1969, unos meses después del anterior, por eso he alterado la fecha. Versión castellana de 1975, en Cuatro Vientos, Chile.

1973: «El enfoque gestaltico. Testimonios de terapia», F. Perls. Publicación postuma. Versión castellana de 1976, Cuatro Vientos, Chile.

1989: «La vieja y novísima gestalt», C. Naranjo. Versión castellana de 1990, Cuatro Vientos, Chile.

Precisamente esta proliferación de citas me hacen pensar en la última ojeada al manuscrito que soy mejor lector que escritor.

Quiero dar las gracias especialmente a mis alumnos de la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt y a los colegas profesores de la misma: el afán de enseñar y transmitir la gestalt fue el germen de este libro.

^{*} C. Naranjo, *Gestalt y Fronteras*, Editorial Era Naciente, Buenos Aires, 1993.

Agradezco a mi esposa Annie que me cuidara y descargara de tareas durante los meses que dedique a este escrito, así como a Susana Jiménez que fue «mis manos» a la hora de redactarlo.

Gracias también al grupo de Creatividad III (y en particular a Susana Ramos) con quienes he compartido los avatares de esta gestación.

Y a mi gata *Gloria*, que tan dulce como impertinentemente me estuvo interrumpiendo mientras escribía, mirándome con ojos buberianos:

Miro a veces el fondo de los ojos de un gato.

El animal domesticado ha adquirido al precio de su ingenuidad elemental la facultad de dirigirnos esa mirada, a nosotros que no somos ya animales.

La mirada de ese gato iluminada al contacto con la mía me pregunta: ¿de verdad que te interesas en mí?

~Es que existo para ti?

~Es que existo?

(Martin Buber: *Yo y Tu*)

I. LOS CONTEXTOS DE LA TERAPIA GESTALT

Aparte de una introducción histórico-biográfica, queremos ahondar en esta parte la génesis de la terapia gestalt. Esto nos remite a las circunstancias vital/culturales de su creador, T Perls, y a las dos grandes corrientes de pensamiento que podemos detectar en los inicios de la gestalt, como son el Psicoanálisis y la Psicología de la Forma. No se agotan aquí las fuentes. Aunque hayan sido menos estudiadas tradicionalmente, queremos rescatar también las aportaciones de Friedlander, Korschyski y Smuts, así como de la filosofía fenomenológica y existencialista. Hemos tratado de subrayar la influencia de Reinhardt en el aprendizaje teatral del joven Perls, así como las aportaciones del psicodrama moreniano, por la herencia de expresividad, acción y espontaneidad que aportaron a la terapia gestalt.

Capítulo 1

INTRODUCCION

Conoci la terapia gestalt de forma casual en el año 1974. Estaba en los últimos años de mis estudios de Psicología, bastante desanimado por el desajuste entre lo que me llevó a estudiar esta carrera y lo que había recibido en la facultad: nada de psicoterapia, al menos desde el punto de vista introspectivo y de autoconocimiento que a mí me interesaba y que había entrevisto en lo poco que nos enseñaron (algo de psicoanálisis, un poco de Rogers y Maslow...).

Yo no tenía vocación de «científico» ni de investigador de la conducta humana, así es que estaba a punto de tirar la toalla y abandonar los estudios, a la búsqueda de algo que no acababa de encontrar allí. En los demás aspectos de mi vida no andaba mucho mejor (bastante perdido y confuso, para resumir).

Tuve la suerte de que un profesor (que se había convertido en amigo), José Luis Álvarez, me recomendara asistir a un seminario práctico que iba a impartir Ignacio Martín Poyo en la facultad. Allí me fui y quedé no solo deslumbrado por la forma de hacer de Ignacio, sino además profundamente tocado. Hacía poco tiempo que Ignacio Martín Poyo había vuelto a España después de completar su formación en París: traía las técnicas y la filosofía del Movimiento del Potencial Humano (que así se llamaba entonces a la Psicología Humanista) y que aquí eran prácticamente desconocidas. Había fundado CIPARH (1973) y trabajaba con una combinación de técnicas energéticas y gestálticas

encuadradas en el estilo de los grupos de encuentro de W Schutz. Por encima de la contundencia de estos recursos técnicos, me impresionó su actitud de honestidad confrontativa, su implicación emocional y su capacidad para no entrar en (y denunciar) los juegos manipulativos.

Como en los flechazos amorosos, supe al instante que eso era lo que yo quería hacer, que aquello recién descubierto correspondía a lo que andaba buscando sin éxito. Hable con Ignacio al acabar y él me invitó a asistir a sus grupos (me incorpore enseguida) y me dejó el libro de Fritz *Sueños y existencia*. Este libro fue una segunda revelación porque aquel terapeuta tan poco convencional se escapaba de las páginas (o yo me zambullí en el libro) y lo sentía presente, como si estuviera trabajando conmigo. Ningún libro hasta entonces había tenido semejante impacto terapéutico, de abrirme el corazón a la vez que las ideas de mi cabeza. Si hoy me considero gestaltista se lo debo a este Fritz que me llegó por escrito y a Ignacio como encarnación de ese mismo hacer y ser.

En esa década de los setenta se fue configurando mi trabajo personal y profesional. Rise a ser miembro del equipo de CIPARH y a dirigirlo desde 1977; así me fui especializando en terapia gestalt, aprendiendo permanentemente de terapeutas europeos y americanos a los que invitábamos con regularidad a trabajar en nuestro centro. No podía decir que por entonces yo mismo me definiera como terapeuta gestaltico (mis intereses estaban abiertos a la mayoría de los enfoques humanistas) sino que esto me vino en gran parte de afuera. En la Primavera de 1977 Luis Pelayo me invitó a hacer un taller-demostración de gestalt en el Symposium anual de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo. Esta asociación era entonces el único foro de encuentro de psicoterapeutas de diferentes escuelas, si bien la componían mayoritariamente psiquiatras de orientación psicoanalítica. Ese año, y en Pamplona, era la primera vez que la ponencia oficial versaba sobre enfoques grupales humanistas y a mí me tocó ser el presentador de la terapia gestalt. Hice un taller sobre sueños (que escandalizó a algunos presentes) y fui identificado para los restos como el representante de la terapia gestalt en España, papel que en justicia le correspondía mejor a Angeles Martín.

Agradezco a este azar catalogador el haberme ayudado a centrarme, profundizar y al cabo definirme profesional y humanamente pues sostengo que cada terapeuta acaba adscribiéndose a la tendencia teórica que mejor se adecua a su persona.

También he visto con el tiempo que aquello se convirtió en un traje con el que me identifique en exceso y dentro del cual llegue casi a desaparecer. Hice en buena parte de ovendedor de la gestalt a través del país y en los congresos de psicoterapia de cualquier enfoque, deviniendo de lo carismático a lo burocrático como dice C. Naranjo (citando a Max Weber) de los movimientos espirituales.

Si aludo a Claudio Naranjo es porque el significó mi reconexión con la terapia gestalt, además de otras muchas cosas (un maestro no cabe en un solo prisma) y fue la segunda influencia más poderosa en mi desarrollo. Después de un tiempo de intentar sin éxito conectar con él como persona cercana a Fritz Perls (fue uno de sus herederos en Esalen) y que compartía nuestra cultura hispana, a través de Francisco Chelos (Valencia) y Manuel Barrosos (París), logramos que viniera a España en enero de 1982. A la vez que encuentro a Claudio se malogra el embarazo de mi mujer, una vez que hemos decidido ser padres. No puedo dejar de sentir la sincronización de esta pérdida y este hallazgo, ocurridos en los mismos días. De mi trabajo con él, que se mantiene todos estos años y continúa actualmente, resalto dos aspectos: redescubrir la esencia de la terapia gestalt y recibir el mapa caracterológico del eneagrama.

Sobre lo primero, ahonde en la simplicidad de una forma de hacer terapia que, por encima de una teoría de la psique (que no estuvo entre los intereses de Perls) y por encima de unas técnicas eficaces (sobre las que sí se puede teorizar) prima la actitud y la relación. Comprendí en profundidad que significaba la fe en la autorregulación orgánica, como esencia de la gestalt, que tanto la acerca a algunas tradiciones espirituales (el taoísmo...) y que se apoya en la propia madurez del terapeuta hasta convertirlo en instrumento transmisor de salud en la relación terapéutica. La gestalt así entendida, que Claudio ha definido alguna vez como «un intuicionismo que se reconoce como tal», me hizo entender emocionalmente el hondo sentido del auto-apoyo, del riesgo, de la propia responsabilidad y del compromiso con el otro. Me aportó también una reespiritualización de la terapia que unificaba la compasión y la crueldad, la cordura y la locura, el ascetismo y el exceso, la disciplina y el descontrol.

Acerca del eneagrama (o psicología de los eneatis), resumire que se trata de un mapa del carácter entendido como «falsa personalidad», como condicionamiento imprescindible para sobrevivir pero que acaba convirtiéndose en una cárcel de respuestas automáticas que ahogan el auténtico ser. Contempla nueve tipos y veintisiete subtipos,

en los que no voy a extenderme, sino que remito a la obra fundamental¹.

Además de ser una potente herramienta para el trabajo personal y un incuestionable facilitador para impartir terapia, lo que quiero subrayar aquí es lo mucho que me ayudó este mapa a entender la enfermedad más allá de los parámetros de la psicopatología. Cada carácter es una equivocación y, aunque social y psiquiátricamente se consideran más graves unas manifestaciones que otras (esa es la función del psicodiagnóstico convencional), todos sufrimos del error caracterial, aun aceptando la diferencia de grado. Naranjo lo denomina humorísticamente <la teoría de la neurosis según Nasrudin>>, aludiendo al protagonista de tantos cuentos sufíes que busca la Hava perdida donde más luz hay (en la plaza), no donde la perdió (en su casa). Esta visión de la neurosis como torpeza, distracción y error de tiro, complementa (no contradice) la confianza en la regulación orgánica (Perls) y la tendencia de todo individuo a su autorrealización, que fue uno de los aportes más revolucionarios de la psicología humanista. Si todos sufrimos de una programación caracterológica y a la vez estamos orientados a madurar y liberarnos, el trabajo terapéutico desborda el marco clínico tradicional, abarca la salud y se extiende a lo preventivo, la educación y el autoconocimiento. Como dicen los Polsters, la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos. Tanto la psicología de los eneatis como la terapia gestalt comparten esta superación de la dicotomía salud-enfermedad: podemos decir simultáneamente que cada persona está afectada por la programación neurótica del carácter y a la vez cuenta con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora: un tiempo presente y puntual, despojado de absolutos e inmerso en una situación relacional con el otro y con un mundo cambiante.

Siguiendo con la historia, en 1982 fundamos oficialmente la Asociación Española de Terapia Gestalt. La iniciativa partió de Lluís Pardo, Alberto Rams y Mónica Sans en Barcelona y yo tuve el honor de presidirla en sus primeros años. Para entonces ya éramos bastantes los que nos reconocíamos como gestaltistas y precisamente por eso creímos oportuno organizarnos asociativamente. Uno de los primeros objetivos fue unificar criterios de formación e intentar definir una escuela española, hasta entonces inexistente, aprovechando la experiencia,

el autodidactismo y las diversas influencias de quienes en ese momento éramos los profesionales más veteranos del país. En el marco de la AETG y por el método de ensayo-error, fuimos dándole forma a nuestro modelo de formación, aprobado en 1988, así como a los textos teóricos para los alumnos. En 1990 la AETG decide descargarse de la tarea formativa delegándola en los institutos gestálticos españoles. Así es como, en sociedad con Agueda Segado, Enrique de Diego y Annie Chevreux creamos la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt en 1991.

Durante estos últimos años he ido escribiendo y reelaborando mi comprensión de la terapia gestalt, destinada a mis alumnos, y esto me ha servido para entenderme yo por contraste con lo escrito en otras épocas.

En buena medida este texto y esencialmente la Parte II, corresponde a esta intención didáctica. Aunque revisado, mantiene ese tono de manual que espero que también interese a un público más amplio. En cualquier caso, el punto de vista de este libro es el del profesional que habla a profesionales (o aspirantes a ello) del vasto campo de la salud, desde la óptica clínica hasta las cada vez más numerosas profesiones de ayuda que están perfilando un concepto nuevo y creativo de la terapia.

La Parte I revisa los antecedentes de la terapia gestalt. Sobre este asunto es mucho lo publicado, de forma que he intentado resumir las consideradas dos grandes fuentes (psicología de la forma y psicoanálisis), rescatando algo más injustamente olvidado: el sustrato teatral que nos emparenta con Moreno y que, sobre todo, remite a Max Reinhardt cuya influencia Fritz Perls confiesa y reconoce; por eso me interesa especialmente investigarla. He intentado que en esta parte aparezcan todas aquellas personas que de forma tangencial o directa significaron algo en la vida de los Perls y en la formulación de su método, de Friedlander a Goldstein, de Buber a Smuts, sin olvidarnos del psicoanálisis postfreudiano y de la filosofía fenomenológica y existencial.

La Parte III es una reflexión sobre el terapeuta y su oficio, a lo que tanta importancia le damos dentro de la terapia gestalt. Incluyo cuatro temas que si bien son observables en la práctica de muchos gestaltistas, no se ha escrito tanto sobre ellos: la importancia del abordaje corporal, la relevancia otorgada al grupo en el trabajo gestáltico, el sentido espiritual que impregna dicho trabajo y su creatividad.

El apéndice final responde a la sugerencia del editor de dar a conocer la corta historia de la gestalt española, su implantación en nuestro país y las publicaciones de que disponemos en nuestro idioma.

¹ C. Naranjo, *Carácter y Neurosis*, Ediciones La Llave, Vitoria, 1996.

Por último, y con ánimo de ubicar y delimitar este libro, quiero referirme a las dos grandes corrientes que surgieron y se mantienen dentro de la terapia gestalt y que se conocen por sus denominaciones geográficas norteamericanas: la tendencia de la Costa Este y la de la Costa Oeste.

La primera corresponde a los inicios de la gestalt en Nueva York en la década de los cincuenta. Fritz y Laura crearon el primer instituto gestaltico en 1952 (Nueva York) y al año siguiente el de Cleveland, con el apoyo de su primer grupo de discípulos. De este núcleo surgió el libro *Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality*, firmado por Perls, Flefferlin y Goodman. Con el tiempo, y tras el divorcio de Fritz y Laura, los gestaltistas formados en estos institutos se autoproclamaron representantes de la genuina gestalt, se erigieron en una especie de ortodoxia que descalificaba la posterior etapa de madurez de Fritz e hicieron de este libro el texto canónico. Cuesta entender la esencia de la terapia gestalt a través de este libro (escrito en buena parte por Paul Goodman a partir de las ideas de Fritz) por su empeño en elaborar una teoría de la psiquis (muy próxima al psicoanálisis), su acento en la psicopatología y su lenguaje pseudo-complejo (Fritz era reactivo al autoritarismo de las jergas científicas). Esta corriente ha puesto el énfasis en la sistematización teórica y ha producido mucho mayor número de textos y documentación.

La gestalt californiana o de la Costa Oeste corresponde a los años sesenta, aquellos en los que Fritz tras diversos peregrinajes (Miami, San Francisco, Los Ángeles...) se estableció en Esalen, consolidó su forma de hacer terapia, y su persona y su método alcanzaron una resonancia que desbordó el mundo de la psicología: C. Naranjo lo define como un impacto en la cultura. Esta tendencia ha puesto el acento en la intuición, la relación y la actitud más que en la formulación teórica: su producción escrita es en consecuencia menor. Tenemos los libros de Perls, más abundantes en transcripciones de talleres que en disquisiciones académicas y por eso considero *La Vieja y Novísima Gestalt* como el libro capital dentro de esta corriente. Dice allí C. Naranjo que

la terapia gestaltica no ha surgido como aplicación de un cuerpo teórico (que podría llamarse su fundamento), sino que más bien es un asunto de estar en el mundo de una cierta manera... concibiendo las ideas psicológicas de Fritz como un contexto de su trabajo antes que como un fundamento, una explicación antes que un esquiático. (Naranjo, 1989, p. 8-9).

Podemos entender las divergencias entre ambas corrientes como una herencia de la separación emocional del matrimonio Perls, también como la preponderancia de uno u otro hemisferio cerebral (el lógico —izquierdo— o el analógico —derecho—) pero creo que, en rigor, las diferencias las marca el grado de fe en la autorregulación orgánica. Este concepto, tan utilizado por Fritz, ha sido investigado por Naranjo y mantiene que fue una formulación propia de Perls (no de Sherington o Goldstein, como se había supuesto, tampoco de Reich, como afirma Laura Perls, o de Zeigarnik, como sugiere Elena Mazour)

incorporado a la terapia gestaltica como una confianza en la espontaneidad, un vivir desde dentro más bien que un vivir desde afuera (por obediencia a la obligación o preocupación por la auto-imagen)... un sinónimo del Tao, es decir, un curso de acción apropiada dictado más bien por una profunda intuición que por la razón, e involucrando un ceder dionisiaco ante las preferencias en lugar de una lucha sartreana por las opciones (Naranjo, 1989, p. 7-8).

Mi orientación es eminentemente «californiana» y estuve pensando titular este libro de gestalt como «Terapia de la autorregulación orgánica» por ser más nuclear que otros apellidos con que se ha nombrado a la gestalt: sabemos que Perls consideraba su enfoque como un neopsicoanálisis existencial al que, tras apartarse de la escuela freudiana, denominó terapia de la concentración (años cuarenta) y posteriormente terapia gestalt (años cincuenta)². Se ha definido la gestalt como «terapia del aquí y ahora» (Petit), «terapia de contacto» (Ginger), «proceso dialógico» (Yontef), «teoría del sí-mismo» (Goodman), «existencialismo ateo» (Naranjo)... Finalmente elegí la metáfora del Vacio Fértil con que Fritz nombraba el desapego interior, sustituyendo el término de terapia por el de «via» como salida de mi aprendizaje con Claudio Naranjo y su reformulación de la terapia como un proceso espiritual, una nueva plasmación de lo que las tradiciones orientales y occidentales han venido haciendo desde siempre: dar forma a la genuina aspiración humana de autoconocimiento y autoperfeccionamiento. Enfocar la nada no es tarea fácil porque precedemos de una carencia amorosa, un agujero que hemos llenado con conductas compensatorias, ideas fijas sobre el mundo, un bagaje emo-

² Dice Laura Perls: «A lo que yo había querido llamarlo Terapia Existencial, pero en esa época el término Existencialismo se entendía en el sentido nihilista de Sartre, así que Fritz o Paul sugirieron el término terapia gestalt» *Viviendo en los límites*, Protonlibro, Valencia, 1994, p. 23.

cional para sobrevivir, un determinado autoconcepto... La gestalt invita a dejar caer todo este andamiaje, recuperar un punto cero (formulación de Friedlander) de indiferenciación creativa a partir del cual el organismo actuar^y guiado por sabia orientación. A partir de ahí, el desierto florece como bien afirmaba Fritz; así es que este vacío es fértil si se confía en él, es por tanto el punto de partida, incluso la condición, de la autorregulación.

Si bien siempre me atrajo la parte expresiva y creativa del hacer gestaltico, que entendía como engrosar las aguas de un caudal potencialmente Reno de recursos y capaz de incorporar nuevas y diversas alternativas, ahora me interesa más la fuente silenciosa, remontar la corriente hasta el manantial imperceptible, confiar en la integración no por implementor sino por ayuno, algo tan poderoso y paradójico como la metáfora del vacío fértil. Naranjo alude al desapego como un concepto poco tenido en cuenta en el proceso de maduración y transformación humanas, y que en la gestalt ha pasado desapercibido por el acento dado a lo expresivo y orgiástico. Pero

uno no puede liberarse si no hay desapego. Uno necesita del desapego para dejar de hacer lo que este haciendo, para quedarse quieto, para estar simplemente sentado (como en el zen), para abandonar cualquier juego y permanecer calmadamente con la toma de conciencia de las propias percepciones del momento en lugar de sumirse en fantasías o juegos. Y uno también necesita del desapego para fluir, para rendirse a la expresión. (Naranjo, 1989, p. 220).

L Considero que este desapego es de la misma cualidad interna que el punto cero de Friedlander y que la metáfora de Fritz del vacío fértil.

En conclusión este libro se inscribe en la tradición del último Perls y en la profundización que Claudio Naranjo viene haciendo de su legado, además^y de sus propias aportaciones. Por más que el grupo de primeros colaboradores de Fritz en su etapa neoyorkina descalifiquen la gestalt de sus últimos años (llegando su competitividad al insulto cuando le tachan de loco, drogadicto, hippy o payaso circense... sin apenas respuesta por parte de los discípulos <<californianos>> que generalmente adoptaron una indiferencia saludable), es gestalticamente incompresible que se niegue el principio de actualización y evolución autorrealizadora al propio Fritz que fue su máximo defensor contra las fijaciones del pasado.

En este sentido, el presente libro sostiene implícitamente que la cosecha <<fritziana>> de los años sesenta y setenta es mejor que la de los años cincuenta o, para no hacer comparaciones, dire que la prefiero,

que corresponde más certeramente a mi inclinación y a mi proceso. Su intención original es didáctica: transmitir a los alumnos mi propia comprensión de la terapia gestalt. Sin embargo, pretendo que su alcance no se circunscriba al campo clínico de la psicoterapia porque la gestalt es más que un abordaje terapéutico. Como afirmaba Hegel, arte, religión y filosofía son tres caminos para aproximarnos a los misterios del límite: vida, muerte, sexualidad, dolor, enfermedad... La terapia gestalt participa en buena parte de estos tres caminos: es una filosofía de vida, como se ha repetido tantas veces; es una actualización de antiguas tradiciones espirituales o de conocimiento (evitamos aquí la palabra religión que hace referencia a iglesias o confesiones como meras formas temporales de expresión de lo espiritual), por eso Perls decía que no era el fundador sino el redescubridor de algo tan viejo como el mundo; y es un arte no solo en el sentido etimológico (teens = arte) de las técnicas, sino en la actitud del artista que trasciende las herramientas utilizadas. En mi experiencia como formador, estoy acostumbrado a ver en los terapeutas noveles un aferramiento a las técnicas y a las estrategias; cuanto mayor es su maduración personal, más creativos, naturales e imprevisibles se muestran; lo técnico pierde relevancia en aras de lo artístico y la relación con el otro o con el grupo se asemeja al acto creativo del artista frente al lienzo o la página en blanco: de la nada va surgiendo conciencia, vida, salud. Una vez más, por sílo habíamos olvidado, el desierto florece.

Capítulo 2

LOS ORIGENES

Vivir es navegar. Eso lo sabemos desde Homero.

(Raymond Queneau, *Journaux*)

Si empezamos por el principio habría que destacar la figura de Fritz Perls: por más que hayan sido muchos e importantes sus colaboradores, la Terapia Gestalt no existiría tal como la conocemos hoy sin su presencia, su talento y su genialidad. Como en todo artista, su creación va profundamente unida a su vida y a su tiempo, así es que vamos a sintetizar los datos biográficos más relevantes para entrar luego en el contexto cultural que le rodeó, en particular el psicoanálisis y la psicología de la forma o de la gestalt, las dos grandes fuentes que todos los investigadores reconocen como influencias decisivas en el desarrollo de la terapia gestalt.

1. FRIEDRICH Y SALOMON PERLS

- 1893 Nace el 18 de julio en un gueto judío de los alrededores de Berlín. Parto difícil. Tercero y último hijo, después de dos niñas. Su padre, Nathan, comerciante de vinos, ausente con frecuencia por motivos de trabajo. De carácter encantador y a la vez colérico. Francmason. Su madre, Amalia, judía practicante, proveniente de la pequeña

Los orígenes

27

burguesía. Apasionada del teatro y la ópera, inculcaba esta afición a su hijo.

- 1906** Con trece años, es expulsado de la escuela por mala conducta. Su padre lo mete de aprendiz en una tienda. Pesima relación con el padre, llegaron a no dirigirse la palabra y Fritz no acudió a su funeral.

Decide retomar los estudios pero en una escuela liberal, el Askani-scher Gymnasium, con un profesorado humanista. El encuentro más significativo de su adolescencia será con el director teatral Max Reinhardt, director del Deutsches Theater. Asiste a sus clases y trabaja de comparsa. Comienza estudios de Medicina.

- 1914 Al declararse la guerra es eximido del servicio militar por una malformación cardíaca.

- 1915** Se alista de voluntario en la Cruz Roja. Tiene veintidos años. Al año siguiente está en el frente de Bélgica como médico en un batallón de zapadores. Recordará la experiencia de las trincheras como lo más traumático de su vida. Muere su mejor amigo, Ferdinand Knopf.

- 1920** Tras la guerra, completa sus estudios y obtiene el doctorado en Medicina el 13 de abril por la Universidad Frederick Wilhelm de Berlín. Comparte su profesión de neuropsiquiatra con su interés por el teatro, los círculos izquierdistas y la bohemia artística. Conoce al filósofo Friedländer, cuya influencia será determinante.

- 1923 Primer viaje a Nueva York con la esperanza de convalidar sus estudios. Regresa al año siguiente sin haberlo conseguido y despotricando contra la cultura americana.

- 1925** Con treinta y dos años vive en casa de su madre, época de inseguridad y penalidades. Duda de su potencia sexual. Conoce a Lucy que le iniciará en una sexualidad sin tabúes.

- 1926** Comienza su primer análisis con Karen Homey. Fascinado por el psicoanálisis se plantea la posibilidad de convertirse en analista.

- 1927 Se traslada a Frankfurt donde trabajará un año como ayudante de Kurt Goldstein, médico gestaltista, investigador de problemas perceptivos en lesionados cerebrales. Conoce a su futura esposa, Lore Possner, y se hacen amantes. Continúa su análisis con una segunda psicoanalista: Clara Happel. En Viena empieza a recibir a sus primeros pacientes, supervisado por Helen Deutsch.

- 1928** De vuelta a Berlín, se establece como psicoanalista. Continúa su análisis con Eugen Harnik, psicoanalista húngaro ortodoxo.
- 1929** El 23 de agosto se casa con Laura (Lore) en contra de la opinión de Harnik y de la familia Possner. El tiene treinta y seis años, ella veinticuatro.
- 1930** Por consejo de K. Homey, inicia su cuarto análisis, esta vez con Wilhelm Reich, por quien se sentirá entendido y con el que mantendrá admiración y amistad toda su vida. La llegada de Hitler al poder le llevará a militar en movimientos antifascistas.
- 1931** Nace su hija Renate. Supervisión de Otto Fenichel.
- 1933** Para evitar ser detenido por los nazis, cruza la frontera con Holanda, dejando a su familia al sur de Alemania durante un tiempo. Ya reunidos en Amsterdam, vivirán tiempos de penurias. Se analiza con Karl Landauer. Ernest Jones le aconseja ir a Sudafrica.
- 1934** Se establece en Johannesburgo. Los Perls fundan el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis. Viven tiempos de prosperidad y reconocimiento.
- 1935** Nace su hijo Steve.
- 1936** Acude a Checoslovaquia al Congreso Internacional de Psicoanálisis, en Marienbad. Su trabajo sobre «Resistencias orales» no será bien recibido. Fría acogida de Freud y de Reich. Regresa decepcionado.
- 1942** Publica su primera obra: *Yo, hombre y agresión* en Durban. Influencia del Holismo de Jan Smuts, primer ministro sudafricano. Al iniciarse la Segunda Guerra Mundial, se alista como médico en la Armada. Será psiquiatra del ejército durante cuatro años. Progresivo alejamiento de Laura y la familia.
- 1946** Con cincuenta y tres años decide dejarlo todo y establecerse en Estados Unidos. Karen Horney le ayuda a instalarse en Nueva York; Erich Fromm y Clara Thompson le introducen en el Instituto William Allanson White.
- 1947** No es bien acogido por los psicoanalistas norteamericanos. Frecuenta los ambientes contraculturales donde conoce a Paul Goodman, Merce Cunningham, John Cage y los fundadores de Living Theatre: Julian Beck y Judith Malina. Al año siguiente Began Laura y los niños.
- 1950** Se constituye el Grupo de los Siete: Fritz, Laura, Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman e Isadore From. Más tarde se incluirán Ralph Hefferline y Jim Simkin.

- 1951** Publicación de *Gestalt Therapy*, cuya autoría corresponde a Paul Goodman (Parte II) y Hefferline (Parte I) sobre notas manuscritas de Perls.
- 1952** Los Perls fundan el Gestalt Institute of New York y al año siguiente el de Cleveland. Fritz delega la dirección en Laura y sus colaboradores. Viaja por todo el país haciendo grupos y demostraciones de terapia gestalt. Comienzan los desacuerdos con Laura y sus discípulos acerca de la ortodoxia de la terapia gestalt. De Cleveland saldrá la segunda generación de gestaltistas: Joseph Zinker, Erving y Miriam Polster...
- 1956** Nuevo cambio de derroteros. Se separa de Laura y se retira a Miami. Tiene sesenta y tres años, dolencias cardíacas y un profundo desaliento. Al año siguiente se hace «ante de Marty Fromm y reanuda su interés por la vida. La relación durará dos años, entre viajes para dar a conocer la gestalt. Por esta época (año 1956-57 sigue el mismo lo data aproximativamente en su biografía) tuvo una experiencia espontánea de «satori» o iluminación, que define como un «despertar coithpleto».
- 1959** Al romper con Marty se traslada a California. Colaboraciones con Van Dusen en San Francisco y con Jim Simkin en Los Angeles. Asistente del Hospital de Mendocino.
- 1962** Un año viajando alrededor del mundo. Estancia en Israel (Lín Hod, una comuna de artistas) y en Japón (dos meses de enseñanza zen en el monasterio Daitokuji de Kioto). La estancia en Israel significó una profunda transformación a través del trabajo sistemático sobre sí mismo bajo los efectos del LSD. Puede hablarse de un antes y un después de este hito en la maduración personal y profesional de Fritz, donde el terapeuta de talento que siempre había sido daba paso al genio que se manifestaría a partir de entonces.
- 1964** Se instala en Esalen. Ha conocido meses antes a Michael Murphy, heredero de la finca-balneario, y a Dick Price, ambos discípulos de Alan Watts, que tenían como proyecto crear un Centro de Desarrollo del Potencial Humano. Pese a que en su primera visita no le gustó el lugar, acepta ser residente y hacer demostraciones de terapia gestalt.
- 1965** Fritz tiene setenta y dos años. Ida Rolf le ayudará a mejorar su salud. Le va llegando el reconocimiento y la fama, se filman sus talleres... En 1966 se construye su propio hogar: la casa de la media luna^g.

- 1968** Los celos por el éxito paralelo de sus colegas de Esalen (W. Schutz, Virginia Satir...) así como la política reaccionaria de Nixon le deciden a abandonar Esalen y trasladarse a Canadá. En 1969 se publica *Gestalt therapy Verbatim* (Suetos y existencia) y poco después su autobiografía *Dentro y fuera del cuño de la basura*. En Esalen ha dejado la terapia gestalt en manos de cuatro de sus discípulos: Dick Price, Claudio Naranjo, Bob Hall y Jack Downing.
- 1969** En junio crea el Instituto Gestaltico de Lago Cowichan (Isla de Vancouver). Lo denomina Kibbutz gestaltico y a él vendrán una treintena de discípulos de Esalen (Teddy Lyon, Barry Stevens, Janet Lederman...). En diciembre viaja a Europa estando enfermo.
- 1970** Regresa a América en febrero con la salud muy quebrantada. Ingresa en el Weiss Memorial Hospital de Chicago. Laura viene a visitarlo. Tras ser operado, muere de un ataque cardíaco el 14 de marzo. La autopsia revelará cáncer de páncreas. La contracultura hippie de la época le despidió como a uno de sus gurus. En su discurso fúnebre Paul Goodman lo criticó duramente hasta tal punto que Abe Levitzky organizó una segunda ceremonia de reparación en California¹.

2. LA PSICOLOGÍA DE LA FORMA O DE LA GESTALT

El que Fritz Perls eligiera el mismo concepto para denominar su terapia, ha hecho pensar que existe un fuerte vínculo teórico entre la psicología y la terapia gestaltica, lo cual no es cierto. La terapia gestaltica no es la aplicación práctica de la Gestalt-psychologie alemana (como pudo ocurrir, al menos en sus comienzos, entre la terapia conductista y las teorías del aprendizaje) sino que su relación es más bien metafórica, como vamos a ir viendo,

La llamada *Psicología de la forma* fue una escuela teórica dedicada

¹ Fuentes: I. López, *Cuadro biográfico*, Boletín A.E.T.G., núm. 11, noviembre, 1990; S. y A. Ginger, *La Gestalt, una terapia de contacto*, Manual Moderno, México, 1993; H. Salama, *El enfoque gestalt*, Manual Moderno, México, 1988; M. Shepard, *Fritz Perls*, Paidós, Buenos Aires, 1977; I. Gáñez, *Fritz Perls, aquí ahora*, Cuatro Vientos, Chile, 1989; F. Perls, *Dentro y fuera del cuño de la basura*, Cuatro Vientos, Chile, 1977; C. Naranjo, *Gaiteo de las fronteras*, op. cit., 1993.

al estudio de los fenómenos perceptivos que desarrollaron los psicólogos Wertheimer, Kohler y Koffka; tuvo su apogeo en la Alemania de entreguerras y posteriormente en Estados Unidos, a donde sus creadores se trasladaron huyendo del nazismo. En esta segunda etapa americana, la escuela trascendió la investigación perceptiva y se orientó al estudio del aprendizaje, de la personalidad y de los grupos (Kurt Lewin).

En sus orígenes, los intereses de esta psicología no se orientaron del campo terapéutico sino de analizar las leyes de la percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo: de ahí la palabra alemana «gestalt».

Gestalt suele traducirse por «forma» o «configuración». Si consideramos el campo perceptivo como una interrelación de fuerzas, vemos como del campo del fondo emerge una fuerza que tiende a ponerse de relieve hasta que ocupa el primer plano: la figura. Esta figura y su fondo (del que es indisoluble) forman una composición o configuración a la que se le llama gestalt.

La figura, separada del fondo, pierde su sentido porque el ojo humano percibe globalmente a ambos, complementados mutuamente. Percibimos totalidades (gestalten), y esta concepción globalizadora y unitaria de los fenómenos suponía una innovación respecto al pensamiento científico de la época, anclado en el asociacionismo. Uno de los precursores de la escuela gestaltica, Von Ehrenfels, ya decía a principios de siglo que todo es una realidad diferente a la suma de las partes>>, reaccionando así contra el dualismo del objeto y el sujeto y todas las divisiones parciales propias de la ciencia. En palabras de Fritz:

Una gestalt es una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. Su premisa básica es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en esos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone (1973, p. 19).

La psicología de la forma le ha prestado a la terapia gestalt algunos conceptos e incluso una jerga de la que a veces hemos abusado los gestaltistas. Las dos ideas más relevantes que Fritz tomó en préstamo son la de figura-fondo y la de la gestalt incompleta.

La primera le sirvió en su momento a Perls para diferenciarse del lenguaje psicoanalítico. En este sentido FIGURA-FONDO es una analogía de consciente-inconsciente, o darse cuenta enfocando (percibiendo)

lo que antes era borroso e inforine. Lo original y rescatable es el semido globalizador, holístico, que los psicólogos de la forma descubrieron en la percepción y que aplicó a la visión del ser humano: percibir al individuo en su totalidad, con la misma pauta integradora con que el organismo tiende a mantenerse en equilibrio armonico mediante procesos e autorregulación. Esta concepción si era novedosa en su tiempo y se sostiene con plena vigencia.

Una de las leyes de la percepción de la antigua psicología de la forma es la tendencia del individuo a completar aquello que percibe, aunque objetivamente suele mostrar huecos vacíos de trazo. Por esta ley, normalmente se percibiría como una circunferencia una serie de puntos inconexos dibujados en torno a un eje esférico. A la vez que una ley perceptiva (ley del cierre) nosotros extrapolamos este fenómeno y lo vemos como un impulso de toda persona a completar su existencia. Este impulso puede malograrse, por ejemplo, por factores sociales, e interrumpir el proceso de una persona a hacer lo que quiere hacer. Será una figura que emerge del fondo, que no pudo completarse, y que vuelve de rechazo a sumergirse en el fondo. Esto, que llamamos una Gestalt incompleta, atenta contra la tendencia natural a completar la propia experiencia, y en este sentido puede ser un primer paso de desajuste, de proceso de alienación neurótica.

Por otra parte, los psicólogos de la forma investigaron la influencia de la motivación en la percepción, de forma que un sujeto sediento tiende a percibir un estímulo (ambiguamente líquido), como agua o cualquier otra bebida que remedie su sed. Si el sediento ve agua donde no la hay, igualmente una persona insatisfecha continua elaborando asuntos inconclusos del pasado en su actividad presente, impidiendo que nuevas figuras emerjan aquí y ahora y puedan ser vividas gratificadamente para, una vez completadas, volver al fondo.

Podemos ver entonces la diferencia de un fondo-contexto, sin demasiada entidad pero enormemente fértil porque provee de innumerables figuras que en su momento pueden ponerse en relieve, en primer plano, y un fondo rígido formado por gestalts incompletas que solo permite surgir la misma figura, obsesivamente reproducida en mil variantes.

Este segundo concepto de gestalt incompleta es uno de los más utilizados por Perls en su trabajo: sistemáticamente alude a los asuntos inconclusos (*unfinished business*) como otra versión operativa de lo

que en psicoanálisis se entiende como compulsión a la repetición. En sus primeros escritos Fritz defendía la concentración como antídoto a la acumulación de asuntos pendientes y por lo tanto perturbadores; así lo expone a través de un caso:

Un oficial extremadamente responsable estaba muy preocupado por el hecho de padecer desfallecimientos repetidos... Lo que había sucedido era esto: cada día tenía que tratar cierto número de problemas, a muchos de los cuales no encontraba solución ese mismo día. Representaban cierto número de situaciones no concluidas. Antes de acostarse leía una historia fantástica y dormía mal, ya que las situaciones inconclusas alteraban su sueño e iniciaba, a la mañana siguiente, el trabajo con una fatiga mayor. Esto reducía su capacidad y muchas tareas permanecían inconclusas. Preocupaciones nocturnas mayores, mayor fatiga y un menor poder de trabajo iniciaron y continuaron el círculo vicioso hasta que su falta de capacidad para concentrarse lo obligaron a detenerse definitivamente... Se encontró la solución a esta dificultad en la disminución del número de problemas que tenía que resolver, en terminar los más posibles durante el día y en ordenar todos los problemas no concluidos antes de ir a la cama. Después de haber comprendido que el núcleo de su perturbación se debía simplemente a situaciones inconclusas, aprendió a restringir sus problemas de trabajo a las horas de oficina, a no iniciar una nueva tarea antes de haber terminado lo que tenía entre manos y a jugar en horas de descanso..., solo somos capaces de concentrarnos por completo en aquellos objetos que significan la completación de un todo incompleto (Fells, 1947, pp. 245-46).

La tensión de lo incompleto como una de las fuentes de la neurosis debió tornarse para Fritz de los trabajos de BLYUMA ZETGARNIK, psicóloga soviética, alumna de Lewin, que investigó en los años treinta las situaciones inacabadas. Aquellas tareas que se interrumpen crean un sistema cargado de tensión que influye en la memorización (se recuerda lo inconcluso mucho más que lo acabado), concluyendo que «la tensión creada por las situaciones inacabadas no afecta solamente al comportamiento y a la memoria sino a la totalidad del área intrapsíquica de la personalidad»⁴. Esta teoría, conocida como el efecto Zeigarnik, resuena claramente con la primera concepción de la neurosis según Perls, incluso se ha pensado que cuando pasó de pasada a Kurt Lewin en *Yo, habiendo y agresión* lo hizo erróneamente, atribuyéndole las

⁴ E. Mazour, «L'effect Zeigarnik et le concept de situation inachevée en Gestalt-thérapie», *13u1Min franc6-*, num. 6, primavera, 1994.

investigaciones de su discipula Zeigarnik. Según Mazour, Zeigarnik abrió la psicología de la gestalt a nuevas posibilidades aplicando la ley del cierre (tendencia a la completación) a los comportamientos y actividades reales. La terapia gestalt fue más allá, aplicando esta ley a las emociones, sentimientos y acontecimientos reales de la vida. Por otra parte, esta psicóloga trabajó durante la Segunda Guerra Mundial con soldados víctimas de traumatismos cerebrales, ayudándoles a restablecer sus funciones psíquicas y su capacidad de vivir y trabajar autónomamente. Lo que ella desarrolló en Mosca (y que dio lugar a la creación del laboratorio de patopsicología) parece tener eco de las investigaciones de Goldstein en Frankfurt en los años veinte.

KURT GOLDSTEIN, neurocirujano adscrito a la escuela gestaltica, es la influencia más directa de la Gestaltpsychologie en Fritz Perls. También trabajó con lesionados cerebrales de la Primera Guerra, elaborando una teoría global del organismo, rechazando la dicotomía entre lo biológico y lo psíquico (en la línea de Kohler) entre lo normal y lo patológico: «lo normal debe definirse, no por la adaptación, sino al contrario, por la capacidad de inventar normas nuevas»⁵. Goldstein demostró que las leyes de la forma no eran válidas solo en el área de la percepción y de los fenómenos fisiológicos, sino que tenían validez para el organismo como un todo. Destaco la unidad del organismo y su capacidad de regularse, demostrando que la ausencia funcional de una parte del cuerpo es compensada por una reorganización total de las partes restantes, lo cual explica que un organismo pueda en muchos casos seguir existiendo aunque haya sufrido lesiones considerables (Kriz). A esto lo llamo «tendencia a la conducta ordenada» y «autoactualización»,

Del resto de los teóricos de la gestalt pocas influencias podemos encontrar en Fritz, por más que dedique su primer libro «a la memoria de Max Wertheimer» y en él aluda repetidas veces a las teorías gestalticas, a la metáfora figura-fondo, a los experimentos de Kohler con monos... de la misma forma que se refiere al holismo de Smuts y a los descubrimientos de Einstein: parece una estrategia política para distanciarse del psicoanálisis freudiano y darse un lugar en la modernidad, en un paradigma científico innovador:

Citado por S. y A. Ginger, *La gestalt, una terapia de contacto, Manual Moderno*, México, 1993, p. 15.

Al asumir que somos «eventos espacio-temporales» dentro de los campos cambiantes de nuestra existencia, estoy en línea con la tendencia actual de la ciencia. Del mismo modo que Einstein lanzó una nueva comprensión científica tomando en cuenta al ser humano, podemos lograr una nueva comprensión psicológica al darnos cuenta de la relatividad de la conducta humana... (1947, p. 241).

Seguramente aquí radica la decisión de llamar gestalt a su terapia, después de haber descartado otras denominaciones, y no tanto en su conocimiento teórico de la escuela, como el mismo confiesa:

Apreciaba y admiraba muchos aspectos de su trabajo, en particular los primeros trabajos de Kurt Lewin. No pude estar de acuerdo con ellos cuando se hicieron positivistas. No he leído sus libros, únicamente algunas publicaciones de Lewin, Wertheimer y Kohler. Lo más importante para mí fue la idea de la situación inconclusa, la gestalt incompleta. 'Desde luego que los gestaltistas académicos nunca me aceptaron. Yo no era un gestaltista puro' (1970, p. 61).

Laura Perls sí lo era; cubrió todo un período de su formación con la escuela, fue durante años ayudante de Goldstein (en cuya casa de Frankfurt conoció a Fritz) y seguramente su influencia explica que la gestalt de la Costa Este haya acentuado la importancia de dicha teoría y de su jerga en la terapia gestalt. La misma Laura insiste en el estudio de los gestaltistas alemanes para entender la terapia gestalt:

El trabajo de Wertheimer, Goldstein y Lewin fue especialmente importante en el desarrollo de la Terapia Gestalt. Cualquier estudiante que realmente quiera llegar a entender la Terapia Gestalt debe estudiar la obra de Wertheimer sobre las formas de pensar de manera productiva, la de Lewin sobre la gestalt incompleta y la importancia de la motivación en la formación de gestalten, y la de Kurt Goldstein sobre el organismo como un todo indivisible.

La influencia de la psicología de la forma puede reconocerse en general en la psicología humanista. W. Metzger (1809-1982), uno de los últimos psicólogos de la escuela de Berlín, detalla el aporte de la teoría gestaltica a la psicoterapia en seis rasgos distintivos: 1) la gestalt no es arbitraria (no se puede forzar su propia naturaleza, solo puede desarrollarse aquello que ya existía); 2) Las fuerzas configuradoras son interiores; 3) los momentos de trabajo no son arbitrarios (los seres vi-

⁵ L. Perls, *Viviendo en los límites*, op. cit., p. 141.

vos tienen sus tiempos e instantes fecundos en los que son accesibles al influjo y la guía); 4) la velocidad de trabajo no es arbitraria (el crecimiento y maduración tienen su propio ritmo y no pueden acelerarse); 5) es preciso tolerar los rodeos; 6) el proceso es recíproco.

Volviendo a Fritz Perls, en su caso y como ya hemos dicho, la psicología de la forma es una influencia tangencial, más estratégica y metafórica que real. Cito a Naranjo:

Obviamente, la psicología de la gestalt fue un fuerte aliado con que contar en el camino hacia la acreditación académica, y sonaba impresionante establecer la ecuación: «lo que la psicología asociacionista es al psicoanálisis freudiano, la psicología gestaltica es al mío». «Aparentemente la gente no se percate de que, con respecto a la teoría, el emperador iba desnudo, y ^{gum} están buscando la misteriosa conexión entre la psicología de la gestalt y la terapia gestaltica con un éxito cuestionable» (1989, p. 214).

3. EL PSICOANÁLISIS

Soria más certero considerar a Perls como un neofreudiano que como un seguidor de la Gestaltpsychologie. Aunque no completo su propio análisis de una forma convencional, tuvieron gran importancia en su desarrollo los periodos de psicoanálisis con Karen I.orney y Wilhelm Reich (además de Clara Ilappel, Karl Landauer y Eugen Har-nick). Se formó como psicoanalista, supervisó con Helen Deutsch y Otto Fenichel y ejerció más de veinte años como tal, fundando incluso el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis para defender sus postulados en la época en que los nazis perseguían la doctrina freudiana.

Seguramente por esta devoción inicial al grupo psicoanalítico y a su creador, SIGMUND FREUD, no perdono la frialdad con que este le recibió en 1936. Esperaba un reconocimiento que no tuvo y a partir de ahí su relación con la teoría psicoanalítica será controvertida, así como mantendrá en el futuro una ambivalencia considerable hacia Freud, mezcla de resentimiento, competitividad, admiración y agradecimiento, ya que esta oposición le ayudó a encontrar su propio camino.

La experiencia de Fritz no es muy diferente de la de tantos discípulos de Freud. Digamos que pertenece a la gran corriente de disidentes que han creado las bases de la psicoterapia occidental (Jung, Adler, Reich, Ferenczi, Klein, Iorney, etc.) de forma que la relevancia de

Freud hay que achacarla tanto a sus descubrimientos como a haber catalizado semejante riqueza de heterodoxias.

Perls se opone a muchos de los puntos fundamentales tanto de la teoría como de la técnica freudiana. En síntesis, y siguiendo a varios autores (Ginger, Petit, Kriz...), las divergencias más notables son:

El *inconsciente*. No es tanto que Perls lo niegue sino que propone abordarlo por otras vías, indagando el proceso de no darse cuenta en el presente más que el contenido material de *lo reprimido*. Se ha dicho, en este sentido, que el concepto de *darse cuenta* (*awareness*) gestaltico corresponde al concepto freudiano de preconscious (lo que puede ser traído a la conciencia en cualquier momento) y no al de inconsciente (lo que comúnmente no puede ser traído: es terse de la técnica psicoanalítica el logratlo). Simkin explicaba la personalidad con la metáfora de una pelota hueca sumergida casi totalmente en agua: más que imaginar un inconsciente o un preconscious (parte sumergida), Simkin sugiere que el comportamiento inconsciente es el resultado de una falta de contacto con lo que está ahí, con la realidad, bien porque la persona está inmersa en su entorno, bien porque está atrapada en *lo imaginario*.

A un gestaltista le interesa más lo que la otra persona sabe o siente de sí que lo que ignora. Y en cualquier caso esto se aborda escuchando al cuerpo, a la emoción, a los fenómenos de superficie observables en el momento, no a través de la técnica analítica (asociación libre, interpretación de sueños, etc.).

— Perls no acepta la primacía de la *sexualidad infantil* ni de la *represión* en el origen de la neurosis, le otorga más importancia a las necesidades *orales* y cutáneas (hambre y necesidad de contacto), así como a lo inconcluso (lo prohibido por el entorno) como sinónimo de neurotico, de conflicto entre organismo y medio. Tampoco acepta la universalidad del complejo de Edipo ni la angustia de castración.

No considera la *transferencia* como motor de la cura sino como un rodeo inútil. La *neutralidad* del analista le resulta menos eficaz *que* una actitud activa *que* le devuelva al paciente sus proyecciones, le confronte con su ceguera actual en la relación terapéutica y le apoye en su espontaneidad.

La *resistencia* no es tanto algo a derribar sino una fuerza creativa a recuperar favorablemente. Perls abogaba por convertirla en asistencia.

En general Fritz aporta una visión más confiada del impulso, del cuerpo, del movimiento y la emoción. Desconfía más de la palabra y de la racionalización. No concibe la compulsión a la repetición como expresión de un supuesto «instinto de muerte» sino como tendencia de toda necesidad a completarse (efecto Zeigarnik). No aplica la interpretación a los sueños sino que explora sus elementos para que el sofiante capte su significado existencial. Finalmente reacciona al rol distante del terapeuta sabio y neutro (la regla psicoanalítica de abstinencia) con una presencia transparente y humana, desde luego más adecuada a la personalidad de Fritz, a su intuición y a su liberación de aparatos teóricos constreñidores en favor de una actitud creativa aquí y ahora.

Como ya dijimos, sus divergencias con Freud le acercan a los disidentes del psicoanálisis, con quienes comparte algunos descubrimientos y aportaciones. Por ejemplo, M. Petit-Salada ha confluencia con C. G. JUNG en el enfoque integrador de los opuestos (que ambos rescatan de la tradición taoísta aunque seguramente en París prima la influencia de Friedlander y su «pensamiento diferencial»). También es común la concepción del ser como expresión rica y completa de la totalidad de la persona. Ginger añade la actitud activa y comprometida del terapeuta, el enfoque clínico y humanista más que teórico, la búsqueda de la individuación, la atención al proceso... Seguramente influyó en Perls la temprana disensión de Jung con la teoría de la sexualidad inland freudiana: en 1912 (*La psicología del inconsciente*) Jung niega que las actividades del niño en la etapa preedípica sean sexuales sino de crecimiento y nutrición, insinuando que la nutrición es el origen de todos los demás impulsos, concepto muy cercano al de «Hambre» en el primer Ebro de Fritz. También critica Jung el método freudiano por determinista y retrospectivo, mientras que el psicoanálisis funcional debe mirar hacia el futuro y esforzarse en hallar el significado del presente y del futuro. Fue el primero en hablar de proceso recíproco entre paciente y analista, resaltando lo interpersonal.

Con O. RANK comparte la reducción de la duración del tratamiento, los elementos del ser tornados como proyecciones del sofiante y la importancia dada al desarrollo de la identidad individual: desde el traumatismo del nacimiento la primera batalla de la vida es precisamente la ⁱⁿdividualización. Pero las personas tienden a mantenerse dependientes y atemorizadas ante la posibilidad de la independencia (como restos traumáticos de la primera separación al [l]acer), por eso

acorto y centro el tratamiento en aprender a afirmar la propia voluntad del paciente, en una especie de segundo nacimiento a través de la individualidad y la voluntad. La figura del analista se hizo más activa y precisa a los ojos del paciente, destacándose la importancia del presente. Se le acusó de arriesgado, incluso sadico, por provocar al paciente para que reaccionara autoafirmandose: cuando este era capaz de vencer la autoridad del analista, podía considerarse liberado. Su concepción de los problemas del neurótico como resultado de su incapacidad para adaptar o expresar su lado creativo, resulta afín con la gestalt, así como entender la terapia como posibilidad de desarrollar las potencialidades del paciente.

Con S. FERENCZI comparte la atención a las reacciones corporales del paciente, su técnica activa (que incluye intervenciones físicas y cálidas) y la búsqueda del propio estilo del terapeuta (elasticidad técnica). Ginger considera a Ferenczi uno de sus precursores (el abuelo) de la gestalt. Algunos discípulos suyos tuvieron importancia en la vida de Perls, como Ernest Jones o Clara Thompson. El método de Ferenczi evolucionó de una actitud activa y directiva (al estilo de Rank) a otra tolerante que llama «terapia de relajación» (hacia 1927): si el neurótico no encontró aceptación o cariño en su infancia, el psicoanálisis puede suministrarle un medio favorable para la experiencia de amor y aceptación. Una especie de situación correctora con un «burn pad-e». Con Ferenczi el acento recae sobre la actitud del psicoanalista, y su persona es el instrumento de la curación, con sus errores y defectos (que deben aceptarse abiertamente ante el paciente cuando se producen). Freud critica duramente el método de Ferenczi, en particular la idea de «otorgar amor» al paciente y la de confiarle los errores que comete el analista. Su énfasis en la actitud del terapeuta es claramente uno de los fundamentos de la terapia gestalt, especialmente explicitado por C. Naranjo.

Pueden verse otras muchas convergencias entre Perls y los sucesores de Freud (G. Groddeck, M. Klein, D. Winnicott,...) pero quiero resaltar especialmente tres influencias: A. Adler, K. Homey y W. Reich. Precisamente en el cruce de influencias de Kriz', sobre Fritz Perls convergen tres líneas: Homey, Reich y Moreno (este en puntos discontinuos. Moreno a su vez proviene en línea de Adler).

Homey y Reich fueron analistas de Perls. Con Adler la relation fue poco significativa^s pero Clara Thompson considera a Karen I lorney heredera del pensamiento adleriano, a la vez que vinculada a la escuela americana de psicoanálisis (William Manson White, Harry Stack Sullivan, Eric Fromm...) que acogió a Perls en sus primeros meses en Estados Unidos.

Alfred Adler (1870-1937)

Destaca los aspectos psicosociológicos del desarrollo humano, por eso no parece muy adecuado el nombre que le dio a su enfoque terapéutico, «psicología individual»>, cuando tan cerca está de lo social y comunitario. Adler insiste en la unidad y totalidad indivisibles de la persona, en su singularidad, así como en la capacidad del organismo para crecer y desarrollarse, superando los complejos. Hubo sido un niño enfermizo y consentido, criado en los arrabales de Viena, de ideas marxistas en su etapa de estudiante; casado posteriormente con una socialista rusa, ejerció la medicina social antes de conocer a Freud y, ya como psicoanalista, sus pacientes provenían de las clases mediales, con problemas determinados por la situación social y económica. Colaboró estrechamente con Freud durante una década (fue presidente de la Asociación Psicoanalítica de Viena —1910—) y al distanciarse de la teoría de la libido, rompió con Freud y fue excluido de la Asociación: el desencadenante fueron tres conferencias sobre el tema «Para una crítica de la teoría sexual freudiana de la vida anímica».

Adler no compartía la opinión de que la causa de la neurosis eran conflictos sexuales o luchas entre las instancias psíquicas (lo, yo, superyo) o represión de exigencias sexuales a lo inconsciente. Lo «inconsciente» aparece poco en Adler como sustantivo, las más de las veces es solo atributo, como en expresiones compuestas del estilo «inconsciente de vida»>. Las nociones centrales de su «psicología individual»> son: «sentimiento de hacerse valer», «estilo de vida»> y «fin de vida»>, en los que se expresan estrategias inconscientes del individuo en su trato con el ambiente.

^s Dice en su autobiografía: «(con excepción de Friedlander y Goldstein, mis encuentros con gente tan famosa como Einstein, Jung, Adler, Smuts, Marlene Dietrich y Freud no pasaron de ser encuentros casuales» (1970, p. 51).

Adler considera el déficit (la inferioridad) como motor que pone en marcha la tendencia humana universal a afirmar la autoestima, a aspirar hacia lo alto. Su concepción tiene una fuerte impronta finalista, funcional: sus preguntas no son sobre el «por qué» sino el «para qué» tanto del estilo de vida (estrategias de la primera infancia ante las demandas del medio familiar) como del plan de vida (orientación básica de la existencia). También la neurosis, como desarrollo fallido, ha de considerarse según su función y su finalidad, ya que aspira igualmente a una meta.

El plan de vida es inconsciente, «el hombre no se propone esa finalidad, pero obra como si la persiguiera, y solo así se pueden comprender sus actos»> (Jakoby). Perls criticó este sentido planificador de Adler como «fascinación por el futuro» (Petit), pero compartía su interés en la educación (educar al educador era el horizonte adleriano para llegar preventivamente a capas más amplias de la población).

En su estilo terapéutico, Adler nos resulta muy afín: además de explorar cognitivamente el plan de vida»>, prestaba atención a la postura corporal, los gestos, el registro de voz: proponía a los terapeutas que durante un lapso de tiempo no repararan en las palabras sino que se concentraran en los gestos y actitudes para, a través de ellos, dilucidar los designios más profundos. Indagaba el estilo pedagógico de los padres (investigó en particular los daños derivados de padres autoritarios o consentidores) para determinar el lema («divisa») familiar. Otros recursos eran: la «pregunta de evitación»: «¿Qué emprendería usted si yo le curara en un plazo breve?»>, para conocer lo que se quiere evitar por medio del síntoma actual; el «diálogo socrático» para contrarrestar el rigorismo moral, llevando al absurdo la ferrea necesidad de normas exageradas para así cuestionarlas (procedimiento usado también en la logoterapia de Frankl, en la terapia racional-emotiva de Ellis... y en la exploración del *top-dog* gestaltico); «aliarse conspirativamente con el niño pequeño del paciente, ponerse del lado del síntoma y rescatar su función: al paciente agorafóbico le revelará «en la mis absoluta confianza, que este es el camino más seguro para evitar fracasos en el trabajo»>, frente al síntoma histerico señalará «que no existe mejor método para atraer la atención»... lo que otras terapias han actualizado «reencuadramiento» y que Adler utilizaba para mostrar al paciente su contribución activa en mantener el síntoma (y por lo tanto poder cambiarlo o al menos actuar de manera distinta). Este estilo paradjico, así como el uso del chiste y el humor, resuenan en Perls y su intento de que el paciente asuma la responsabilidad de la cual, hasta ahora, había logrado sustraerse.

Karen Horney (1885-1952)

Primera analista de Perls y una de las personas que más influencia directa tuvo sobre él, por más que no la cite tan explícitamente como, por ejemplo, a Reich. <De Horney recital compromiso humano sin terminología complicada> (1970, p. 40).

K. I Horney empieza a publicar tras su huida de Alemania a Estados Unidos. Su primera obra *La personalidad neurotica de nuestro tiempo* (1937) hace una amplia interpretación cultural de la neurosis; en sus palabras resuenan conceptos similares a los que luego utilizara Fritz: <Existen dos características de la neurosis: primero cierta rigidez en las reacciones y segundo, una estimable discrepancia entre las capacidades del individuo y sus realizaciones... Por "rigidez de reacciones" entendemos la ausencia de flexibilidad que no permite reaccionar de diversa manera frente a diferentes situaciones>;⁹.

En su segundo libro *El nuevo psicoanálisis* (1939), se opone abiertamente a la orientación biológica de Freud, como antes habían hecho Adler, Jung y Rank. Estas dos obras provocaron el enojo de los círculos psicoanalíticos, acusando a Horney de superficial, de haber abandonado el fundamento real del psicoanálisis, de ser partidaria de Adler, etc., sin que se tomaran en cuenta sus aportaciones para la mejora de los métodos psicoterapéuticos (Horney se ocupó mucho más de la terapia que de la teoría, sus escritos destilan experiencia clínica y su lenguaje es intencionalmente claro y comprensible).

Según Clara Thompson¹⁰, entre sus aportaciones destaca la importancia dada a la situación presente del paciente, no solo acentuando la situación psicoanalítica inmediata (como Ferenczi o Reich) sino explorando la situación general de su vida, lo cual la aproxima al punto de vista adleriano, aunque Horney le dio igual importancia a la voluntad de poder que a la necesidad neurotica de amor, resaltando el aspecto enfermo de ambas búsquedas. Igual que Adler analizaba las finalidades de la neurosis, K. Horney afirma que el paciente está enfermo no solo por lo que le sucedió en el pasado sino también porque, al luchar contra ello, se fija metas que lo conducen a tratar de alcanzar falsos valores. Definió la noción de <imagen idealizada> (lo que Fritz llamaría

<autoconcepto>) que se convierte en el <yo idealizado> : <Y este yo idealizado es más real que su verdadero yo, no solo porque es más atractivo, sino porque responde a sus necesidades apremiantes> . En esta <búsqueda de la gloria>, la persona pierde el centro, cambia <ser por parecer> en una especie de pacto con el diablo (obtener poder ilimitado a cambio de vender su alma): <Hablando en términos simbólicos, el camino fácil a la gloria infinita es inevitablemente el camino a un infierno interior de autodesprecio y autotortura. Al tomar dicho camino, el individuo pierde realmente su alma, su verdadero yo>>¹¹.

Esta focalización de la neurosis en el presente es también la manera gestáltica de abordarla: <Como vio Karen Horney, las perturbaciones emocionales originadas en el pasado ahora son mantenidas por una falsa identidad. Si una persona puede llegar a entender como en este preciso instante está enterrando su verdadero sí mismo, puede liberarse> (Naranjo, 1989, pp. 29-30).

En esta misma línea, Horney discute de la concepción freudiana de la transferencia y de la compulsión de repetición. La transferencia no es una copia de la actitud que el paciente tuvo de niño con su padre, por ejemplo. Sobre esa base primitiva se han desarrollado sus actitudes hacia la autoridad, pero la actitud original ha sido ampliada y modificada en el curso del crecimiento por las experiencias posteriores con figuras parentales, y el cuadro de transferencia definitivo es el resultado final de todas estas experiencias (Thompson). Las actitudes también se nutren por los círculos viciosos psicológicos (concepto más amplio que el de repetición compulsiva) que se desarrollan en el interior del paciente: por ejemplo, si se adaptó a un padre severo haciéndose sumiso, pronto el ser sumiso se vuelve un problema, que intentará resolver siendo agresivo y así sucesivamente.

Horney relativizó la importancia de los primeros años de la infancia: consideraba que hablar del pasado podía servir como resistencia a enfrentarse a los problemas más actuales e insistía en que el recuerdo no era la meta de la terapia. También destaca la responsabilidad que el paciente tiene en sus dificultades, en vez de buscar a quien echarle la culpa. Sus colegas Sullivan y Fromm defendían una postura menos extrema: culpar a los padres tiene sentido histórico, desculpabiliza al paciente de sus dificultades actuales y eleva su autoestima. La teoría biológica de Freud sostenía que el niño enferma a causa de la «maldad»

⁹ K. Horney, *La personalidad neurotica de nuestro tiempo*, Paidós, Barcelona, 1984, p. 4.

¹⁰ C. Thompson, *El psicoanálisis*, Breviarios, Fondo de Cultura Económica, México, 1975.

¹¹ K. I Horney, *Neurosis*, Madinez. Edit. Psique, Buenos Aires, 1991, p. 36.

de sus instintos, mientras que Horney afirma que también enferma a causa de que obtiene gran satisfacción de sus <<malos> fines neuroticos.

En relación con la gestalt, hay que resaltar la resonancia que tiene el concepto perlsiano de top-clog (y juego de autotortura) con lo que K. Horney llama <la tiranía del debicra>: «Los dictados interiores comprenden todo lo que el neurotico debiera hacer, ser, sentir, saber, y los tabues de todo lo que no debiera ser... Se dice inconscientemente: Olvida la despreciada criatura que realmente eres, lo que importa es ser este ser idealizado. Debes soportar todo, entender todo, gustar todo, ser siempre fecundo... A esto lo llamo "la tiranía del debicra" (*Neurosis y Madurez*, p. 61). C. Naranjo lo denomina interpretación estratégica del superego, <que resulta de la idealización de nuestras estrategias más tempranas para enfrentar el ambiente. Idealizamos la humildad, la rudeza, la frialdad, etc., convirtiendo nuestras necesidades estratégicas en virtudes> (1989, p. 207).

Y hablando de enfrentar el ambiente, posiblemente la mayor contribución de K. Horney es precisamente describir los efectos de las exigencias culturales en la producción de la neurosis. Con Fromm y Sullivan se les reconoce no solo como escuela americana de psicoanálisis (o neo-freudianos) sino también como <culturalistas> y <ambientalistas>, concepto este en el que también podría incluirse la terapia gestalt. Lo que Fromm define como el problema del hombre: <<La relación específica que el individuo guarda con el mundo y consigo mismo>, y que Sullivan enfoca como «problema de relaciones interpersonales», no se diferencia demasiado de la noción gestaltica de neurosis.

También se considera a Karen Horney como una precursora de la psicología humanista y sus palabras así lo confirman:

En el hombre son inherentes las fuerzas constructivas de evolución que le impulsan a realizar sus potencialidades. Esta creencia no significa que el hombre sea esencialmente bueno, lo cual presupondría un conocimiento dado del bien y del mal. Significa que el hombre, por su misma naturaleza y propio acuerdo, lucha por realizarse, y que sus talentos se desenvuelven con tal lucha... Solo puede desarrollarse, en el verdadero sentido, cuando asume la plena responsabilidad de *si mismo* (*Neurosis y Madurez*, pp. 10-11).

Wilhelm Reich (1897-1957)

Reich fue el cuarto analista de Perls (precisamente por recomendación de K. Horney) y uno de sus maestros, al que reconoce en sus

escritos y con quien mantuvo contacto hasta el final, en la etapa americana de ambos.

En su época de estudiante de Medicina Reich creó el Seminario Estudiantil de Sexología de Viena. Su informe sobre *El concepto de libido de Ford a Jung (1919)* lo llevó a conocer personalmente a Freud y ser admitido en la Asociación Psicoanalítica (1920), dos años antes de doctorarse como médico. Sus divergencias con el pensamiento freudiano empezaron enseguida: Freud se alejaba de su concepción energética de la libido y de la insistencia en la sofocación de lo pulsional. El psicoanálisis se encaminaba hacia una psicología del yo en cuyo centro estaban la estructura del aparato psíquico y las instancias defensivas. Mientras Freud y el psicoanálisis separaban cada vez más «estructura» de <energía> (interesándose en la primera), Reich siguió trabajando en los problemas de la economía energética a través de la cual se manifestaba y se mantenía la neurosis. Investigó como en las perturbaciones psíquicas se solidificaba esta energía y se le impedía fluir, desarrollando las nociones de potencia orgásmica y estructura de carácter. El estudio de los ritmos corporales y de la coraza caracterial desembocó en la vegetoterapia, nombre dado a su enfoque y origen de la bioenergética (Lowen) y la coreoenergética (Pierrakos).

El manuscrito de *La función del orgasmo* que Reich envió a Freud en 1926 marca el principio de la disidencia. La ruptura definitiva será en 1933, aunque Reich ya se había sentido <traicionado por el Freud de después de 1920>¹².

Resumiendo, el pensamiento reichiano, cifra la salud animica en la <potencia orgásmica, que no hay que interpretar literalmente, sino como la capacidad de entregarse, sin inhibiciones ni bloqueos, a la corriente de energía biológica que se descarga preferentemente en contracciones musculares involuntarias. Afecta por tanto a la relación total de un individuo con su cuerpo y con su pareja, es sinónimo de salud (capacidad de amar) por oposición a la angustia y al espasmo. Comparte con Freud la represión de la libido infantil (de los padres hacia el niño) como origen de la neurosis, pero añadiendo su concepción marxista: <<Los padres sofocan la sexualidad de niños y adolescentes, pero lo hacen inconscientemente por encargo de la sociedad mecanizada y autoritaria> (*La función del orgasmo*). Freud explica esta sofocación <<en aras de la cultura>, lo cual cuestiona Reich: <<La represión de la sexualidad no se instituye en los comienzos del desarrollo

¹² S. y A. Ginger, *op. cit.*, p. 86.

cultural... sino en una época relativamente tardía, con la propiedad privada de los medios de producción y con el comienzo de la división de clases». Su actividad terapéutica y política (Movimiento Sexpol) en los años treinta desembocó curiosamente en la expulsión tanto de la Asociación Psicoanalítica como del Partido Comunista. La persecución nazi contra los judíos le hizo huir a Escandinavia y posteriormente instalarse en Estados Unidos donde pudo trabajar tranquilo una década (de 1937 a 1947).¹³ Hasta que se desató una campaña contra él que lo llevó a la cárcel (donde murió), se destruyeron sus aparatos (el acumulador de órganos, que él introdujo con fines terapéuticos) y se quemaron sus libros con la misma saña que el nazismo aplicó al psicoanálisis europeo.

Cuando Perls le conoció (1930), Reich estaba dándole forma a su principal aportación al psicoanálisis, su libro *Analisis del carácter* (publicado en 1933, en edición del autor después de que la Editorial Psicoanalítica Internacional de Viena anulara el contrato ya firmado). Aquí estudia la diversidad de resistencias individuales, denominando «coraza caracterial» a la organización de pautas defensivas de cada persona. En esta coraza permanece ligada una parte de la energía, y ella sirve al mismo tiempo como defensa frente a excitaciones emocionales. Buscando los correlatos físicos Reich descubrió más tarde tensiones y endurecimientos musculares típicos, que producían rigideces características en la postura y la expresión: las llama «armadura muscular». En la coraza caracterial se contiene «la biografía cristalizada» de un individuo, «la suma funcional de todas las vivencias pasadas»; la terapia por tanto consiste en disolver la coraza y hacer que vuelvan a circular las emociones que se habían solidificado, restaurando la capacidad de ser espontáneo, sin angustia ni inhibición: esta es la potencia orgásmica, «donde lo psíquico y lo corporal se condicionan vegetativamente y al mismo tiempo funcionan como un sistema unitario». Esta superación de la dicotomía mente-cuerpo, rescatando la importancia del segundo, influyó en Perls, quien reconoce la enseñanza reichiana en su valoración del «como» en vez del «que» o del «porqué». Dice Reich en *Análisis del carácter*¹³:

En mis casos puse el «como» al lado del «que» de la vieja técnica freudiana. Sin embargo ya sabía que el como, «la forma» del comportamiento y de las comunicaciones, importaba más que lo que el paciente relataba. Las palabras

pueden mentir; el «modo de expresión» no miente nunca. Es la manifestación inconsciente inmediata del carácter... el comportamiento del paciente, su mirada, su manera de hablar, su expresión facial, su ropa, su modo de dar la mano, etc., son cosas no solo subestimadas en su significación analítica, sino por lo general completamente pasadas por alto. En el Congreso de Innsbruck, Ferenczi y yo, cada uno por separado, acentuamos la significación de estos elementos formales para la terapia (pp. 51-52)... Como se dicen las cosas es un «material» tan importante para la interpretación como *que* dice el paciente. A menudo oímos a los analistas lamentarse de que el paciente no aporta material... Nuestra es la falta si somos incapaces de utilizar su conducta como material (p. 67). Lo específico de la resistencia caracterológica no es *to que* el paciente dice o hace sino *como* habla y obra, no lo que denuncia en un sueño sino como censura, distorsiona, etc. (p. 69).

En este tiempo Reich sigue la práctica clásica del psicoanálisis (paciente en el diván) pero con especial atención a la respiración, las inflexiones de la voz, el gesto y la postura... excepcionalmente toca al paciente para señalar la tensión en la mandíbula o el abdomen. Con los años Reich fue prefiriendo el trabajo directo sobre el cuerpo en lugar de analizar las resistencias psíquicas, introduciendo diversas formas de masaje para aflojar y eliminar las tensiones musculares. Funcionalmente la armadura muscular se articula en siete segmentos: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico; el trabajo corporal de la vegetoterapia reichiana empezaba tradicionalmente por el segmento torácico (donde se petrifican en particular la ira, el llanto y la añoranza) pero en general la dirección del trabajo energético es de arriba-abajo, hacia el segmento pélvico, lo que indica el claro componente sexual de la concepción reichiana de la resistencia.

Aunque el abordaje terapéutico es muy diferente del último Reich (y no digamos de su discípulo Lowen), el estilo de Perls tiene mucho del que fuera su analista y, con palabras de M. Petit, podemos decir que la gestalt es una de las herederas espirituales de las teorías de Reich por su acento en la sensación, la experiencia orgánica y la expresión inmediata y director C. Naranjo considera a Perls un continuador de Reich, «quien fue la primera persona en tener más fe en el instinto que en la civilización actual»). (Naranjo, 1989, p. 8)

Después de todo lo dicho acerca de la influencia psicoanalítica en Perls (desde Freud a sus continuadores) así como de las divergencias, quiero señalar las diferencias que considero más importantes en el es-

ii W. Reich, *Análisis del carácter*, Paidós, Buenos Aires, 1975.

tilo terapéutico de Fritz: su desapego de cualquier teoría previa y cerrada que no le permitiera ver al paciente, así como la libertad de guiarse por su intuición.

Con el tiempo Perls fue despojándose de conceptualizaciones teóricas, simplificando su estilo al máximo hasta el punto de parecer que «solo» trabajaba con la atención a lo fenomenológico y con la libertad de ser el mismo. Obviamente hay otras variables que iremos viendo, pero seguramente estas son las que más claramente contrastan con el rol del terapeuta psicoanalítico,

Capítulo 3

OTRAS FUENTES DE LA TERAPIA GESTALT

Mi objetivo es siempre observar el espíritu de los tiempos: es él quien dirige los grandes acontecimientos del mundo.

(Voltaire, *Ensayo sobre la sensibilidad*)

Se ha hablado mucho de la relación de la gestalt con el pensamiento fenomenológico y existencialista, con la semántica general, con el holismo de Smuts... y de todo esto hablaremos brevemente más adelante, sin olvidar la temprana influencia que tuvo sobre Fritz el filósofo Friedlander y su pensamiento diferencial. Sin embargo, se ha descuidado la importancia que tuvo en la juventud de Perls su entrenamiento teatral y como este aprendizaje afloraba en su práctica terapéutica. Apartaremos de momento las teorías filosóficas implícitas en la gestalt para rescatar otro aspecto implícito, en este caso de la práctica, como es el teatro que tanto influyó en Fritz (antes de imaginarse siquiera como psicoanalista), que nos acerca al psicodrama moreniano y nos incluye en la psicoterapia de la segunda mitad del siglo XX, aquella que recupera el cuerpo, la expresión y la acción.

1. EL TEATRO

Sabemos de la afición de Fritz al teatro, En su autobiografía alude a su fascinación por el circo desde los cuatro años y a su presencia en los ensayos y representaciones domésticas de un joven vecino, Theo Freiberg, con cuya *troupe* colaboró ocasionalmente ya en la adolescencia.

De este precoz interes da testimonio su hermana Grete:

Fritz amaba el teatro, siempre le gusto. Cuando ibamos a la casa de nuestros abuelos, se iba a la cocina y mientras los adultos conversaban o comian, nos entretenia a la empleada y a mi con caricaturas teatrales que ideaba a partir de grandes poemas de Schiller y Goethe, o de fragmentos de obras teatrales. De adolescente se inscribiO en el Gymnasium, ya que Reinhardt estaba dando clases. Lo aceptaron y tuvo pequñios roles en algunas obras. En una oportunidad, represento Mephisto para Reinhardt. Ma's tarde, el teatro le sirviO mucho para sus talleres¹⁴.

Muy acertado este ultimo comentario de Grete Peals, como iremos viendo. En la temprana aficion de Fritz al teatro podemos detectar la influencia de su madre, mujer de inquietudes artisticas que hizo cuanto sus limitaciones economicas le permitieron por familiarizar a sus hijos con los conciertos, la opera y el teatro de aquel Berlin de principios de siglo.

Volvamos a la epoca del Gymnasium. El adolescente Fritz, pesimo estudiante hasta la fecha, cambia radicalmente al ingresar en el Askani-scher Gymnasium donde encontrO un profesorado humanista y sobre todo conecto con Max Reinhardt. El fue su primer maestro: «<El primer genio creativo que conoci», dice en su autobiografia, y podemos afirmar que la figura de Reinhardt y el teatro fueron la salvaciOn del joven Fritz en una epoca ma's que critica familiar y escolarmente.

En otro momento alude Fritz a las materias de estudio que le interesaban en el Gymnasium, particularmente las clases de pintura y las matematicas pero «como de costumbre, no me preparaba para la escuela: estaba demasiado ocupado en mi preparacion de actor». Obviamente esta tarea le tenia absorbido. Tomaba clases con Reinhardt y a su vez actuaba:

Volvia de la escuela a casa para un ligero almuerzo de mediodia, y en mi bicicleta me iba a un teatro al aire libre donde tuve mi primer contrato como actor. Por cada funciOn recibia cinco marcos, lo que era una suma inusitada para mi. Desconocia lo que era tener dinero en el bolsillo. Antes de esto tenia que robarlo de la cartera de mi madre o tenia que dar clases particulares. Ahora podia pagar mis clases de teatro y ademas me podia comprar una motocicleta. Despues de la funciOn de la tarde, recorria en mi bicicleta los siete kilometros (a veces sin pasar por casa a cenar) para llegar a tiempo a la funciOn de

Max Reinhardt, que muchas veces se prolongaba hasta adentrada la noche. Mi madre temblaba de miedo de que mi padre fuera a llegar a casa antes que yo y armara un escandalo... En esa epoca yo no era un buen actor, era un buen imitador pero nada creativo... Ahora soy un buen actor y con facilidad logro una transformacion camaleonica. Le doy mucha alegria a mucha gente, principalmente cuando hago de payaso (Pens, 1970, p. 242).

Reinhardt produjo una impresion duradera en su alumno. Es asombrosa la fidelidad con que Fritz recuerda sus metodos y sus montajes, a juzgar por la documentacion que hemos ido encontrando sobre el director escenico, del que hablaremos en profundidad ma's adelante.

Cuando Fritz acaba sus estudios de Medicina los intereses inmediatos le van a llevar al psicoanálisis. Parece que se abriera un parentesis entre su anterior actividad de actor *amateur* y su profesiOn de analista en Europa y Africa. Lo que no perdio fue su aficion a la bohemia, a las tertulias de cafe, a frecuentar a gente del arte, de la farandula y a intelectuales izquierdistas. Ya en su etapa neoyorquina (años cincuenta) este mismo ambiente contracultural le reconecta con el teatro. Allí los Perls se relacionaron, a través de Paul Goodman, con gente significativa del mundo artistico: el musico John Cage, Merce Cunningham, figura de la danza contemporanea; Julian Beck y su mujer Judith Malina, creadores del Living Theater, etc. Los Beck, sobre todo, trataban de plasmar en las representaciones de su compania, la involucraciOn de actores y auditorio en un nuevo dialogo. Fritz consagro buena parte de su tiempo al Living Theater.

Julian Beck recuerda su presencia en ensayos y representaciones, sus comentarios sobre teatro en general y sus actuaciones en particular. Beck dice que Fritz, en aquel momento,

buscaba y hablaba con profundo interes a la vez que vagamente, de querer hacer algo con la direcciOn de actores: Tenia en mente algo que estaba a mitad de camino entre la suerte de interpretaciOn que nosotros ofreciamos y las sesiones terapeuticas. Siempre intentaba llevar la reuniOn, el encuentro, hasta sus limites. Y el recurso era siempre la honestidad, la franqueza y cierta tecnica de shock. Estas formas de comunicarse fueron muy importantes para nuestro trabajo. Por ejemplo, en *Paradise now* es preciso en muchas escenas llevar una especie de ingenuidad y de honestidad a una relacion de to-y-yo entre actor y publico. Creo que Judith y yo aprendimos mucho acerca de esto, como concepto y como realidad, gracias a Fritz¹⁵

¹⁴ J. Gaines, *Fritz Peals, aqui y ahora*, Cuatro Vientos, Chile, 1989, p. 20.

¹⁵ M. Shepard, *Fritz Peals*, Paidós, Buenos Aires, 1977, p. 60.

Otro de los intereses que Perls mantuvo toda su vida fue la danza, o más extensamente, la expresión a través del movimiento. Shepard alude a la figura de Mary Wigman, quien en la Alemania de Fritz revolucionaba la danza al mismo tiempo que Isadora Duncan en Estados Unidos. Ambas intentaban sustituir el estilizamiento de la época por otra expresión más personal, más conectada con el espíritu del artista. Buscaban en el movimiento una espontaneidad natural e individual, fluida y creadora, no rutinaria o ritual. A través de Palucca, bailarina asociada a la Bauhaus, Fritz llegó a conocer y respetar las enseñanzas de Wigman como ampliación natural del aprendizaje con Reinhardt.

Saltando en el tiempo, la etapa californiana de Perls rescato y propicio este interés en la expresión artística. En Esalen conoció a Ann Halprin, fundadora y directora del Taller de Danza de San Francisco. Estrecho lazo con ella y le brindó la oportunidad de trabajar en grupo con sus bailarines, utilizando el movimiento para que ellos saldaran las cuentas emocionales pendientes, trabajo que le satisfizo, según Shepard, por el especial deleite que le producía el teatro creativo y porque esa tarea le permitía establecer un excepcional matrimonio entre lo estético y la terapia gestáltica.

Así lo cuenta la propia Ann Halprin:

Venía al teatro a ver nuestros ensayos. Cuando nos quedábamos pegados en alguna obra, él creaba una situación en la cual se producía una relación de actores respondiendo a un director, le gustaba hacer esto. Usaba la gestalt en una forma muy estimulante y creativa. Hizo una serie de talleres para nuestra compañía de baile. Hacíamos el taller de gestalt como bailarines y como gente de teatro. Bailábamos y actuábamos todo lo que ocurría. Para hacer la terapia gestáltica, nos hacía pararnos en el escenario y nos (Julia: «Ahora se esto, ahora se esto otro...») y todos lo hacían bailando. Cada vez que trabajaba con alguien, era como una verdadera actuación. Nos resultaba muy fácil ponernos en contacto con nuestros sentimientos a través del movimiento. Jugábamos a los roles... A Fritz le fascinaba ser director de teatro".

Tenemos también el testimonio de Iiana Rubinfeld, «actriz-paciente» en alguna película de Fritz en Esalen:

Me alegro de haberlo tratado en sus últimos cuatro años porque esa época fue como un crisol de muchas cosas. La gente de hace veinte años diría que en los últimos tiempos no estaba haciendo gestalt, u otra gestalt distinta. Lo

¹⁶ J. Gaines, op. cit., p. 165.

que sucede es que él era una Gestalt distinta. La Gestalt misma. En un taller nos consagraba a experiencias de contacto-retirada y todos pasaban por la silla caliente. En otro taller se dedicaba al movimiento corporal, a exagerar el movimiento propio... Yo nunca sabía lo que iba a hacer, pero cuando veías trabajar a ese hombre, comprendías que trabajaba con cada persona a partir del punto en que ella se encontraba. Otros terapeutas utilizan técnicas y olvidan lo esencial. Y lo esencial es tener consciencia de donde se encuentra la persona al trabajar con ella".

Y apostilla Shepard:

Muchas personas interesadas por la psicología fueron a conocer a Fritz, como Rana, durante sus últimos cuatro años. En esa etapa final como terapeuta, Fritz acertó a encontrarse a mitad de Camino entre la psicoterapia y el teatro. Así como le dijo a Iiana, ex directora de orquesta convertida en terapeuta, «no se necesita orquesta para ser director, uno puede hacer su propia música», análogamente Fritz creaba su propio teatro. La terapia que practicaba podía ser vista como un drama donde él, como director, hacía interpretar al individuo con quien trabajaba, toda clase de papeles, lo que con frecuencia culminaba en instantes cargados de emoción. Si no hubiese sido otra cosa, habría sido buen teatro. Pero con mayor frecuencia, era además buena terapia.

Salí así al paso de una crítica frecuente al último Perls: la de que sus talleres demostrativos ante grandes audiencias eran más circo que terapia (en opinión de los gestaltistas de la Costa Este) como si la única terapia fuera aquella de encuadre psicoanalítico (individual o en grupo pequeño, tiempo largo de proceso, etc.). Para entonces Fritz había afinado sus tendencias histrionicas hasta hacer de (Alas tin ark: terapéutico, cuyo impacto en los grupos era innegable y desde luego no pasajero, a juzgar por la opinión de tantos que así lo vivieron y que así lo atestiguan; además, el evidente papel preponderante que la gestalt mantuvo entre las terapias actuales, no se hacía comprensible sin la maestría del Perls maduro. Y hablando de maestros, volvamos al primero, a quien despertó en Fritz todo este potencial.

2. MAX REINHARDT (1873-1943)

Se le considera una figura capital en el teatro europeo del primer cuarto de siglo.

¹⁷ M. Shepard, op. cit., p. 175.

Nacido Max Goldman en 1873, cerca de Viena, en una familia pobre de comerciantes judíos. A los dieinueve años, con el nombre artístico de Reinhardt está actuando en el teatro municipal de Salzburgo y allí llama la atención del director berlinés Otto Brahm, que lo incorpora a su compañía. Otto Brahm era el director más prestigioso del momento, al frente del Deutsches Theater, el teatro más importante de Berlín. Brahm era un partidario apasionado de las tendencias naturalistas que tenían como modelo el Théâtre Libre de Antoine de Paris, y que se basaba en la más exacta reproducción del ambiente y de los detalles que proporcionaban a la escena un aspecto de vida real. Reinhardt se incorpora a la compañía de Brahm en 1894 (no año después del nacimiento de Fritz) y permanece en ella ocho años interpretando más de ochenta papeles (Shakespeare, clásicos alemanes y moderno repertorio naturalista: Hauptmann).

Seis años más tarde y junto con otros miembros jóvenes de la compañía (actores, autores y pintores) organiza un pequeño grupo que bautiza Die Brille (Los Anteojos), alquila la sala de un cabaré y comienzan una programación independiente: números musicales, sketches, improvisaciones de producción propia... Reaccionan contra el espeso y tético naturalismo de Brahm, quieren crear el teatro de la sátira y la caricatura contra el conservadurismo y la mediocridad. Este cabaré literario se transforma en un teatro de 400 localidades que recibe el nombre de Kleines Theater (Pequeño Teatro), dedicado a obras nuevas. En un año presentan diez producciones (*Crimen* y *err= mews* de Strindberg, *El espíritu de la sierra* de Wedekind, *Peleas y Me-* de Maeterlinck, *Electra* de Ibsen...) siendo la más exitosa *Los hijos indios* de Gorki, y la más polémica *Salomé* de Wilde, de intenso lirismo, estilo grotesco y abierta teatralidad, que fue prohibida por su erotismo y autorizada un año más tarde por presiones de la prensa.

En 1903 Reinhardt finaliza su contrato con Brahm y el Deutsches Theater y emprende su propio camino. Compra un teatro mucho más grande, el Nuevo Teatro (Neues Theater, que años más tarde sería la sede del Berliner Ensemble de Bertold Brecht), sin dejar el Pequeño Teatro, inaugurando así el sistema de dividir su trabajo entre la sala principal y la experimental, práctica que desde entonces se ha hecho común en toda compañía (estable). En la segunda temporada hubo por lo menos veinticuatro producciones de Reinhardt entre los dos teatros, dando igual importancia a obras insustanciales de repertorio, pues estas ofrecían no menos oportunidades al actor, que era su principal

preocupación. El montaje que le proporciona mayor notoriedad es *El sueño de una noche de verano*, donde los decorados y la puesta en escena son encarados en estilo simbolista, muy poco conocido en la Alemania de entonces, atrayendo la atención de las masas teatrales, aburridas del chato realismo que invadía los escenarios.

El éxito de esta obra hace que la empresa del Deutsches Theater le contrate para sustituir a Otto Brahm, y así en 1905 un joven Max Reinhardt de treinta y dos años se convierte en el más grande y renombrado director de Alemania.

Para reconocer su oficio teatral, hay que partir de que Reinhardt no fue ni teórico sino un hombre de acción, un artista práctico. A diferencia de sus grandes contemporáneos (Gordon Craig en Inglaterra, Stanislavski en Moscú y Meyerhold en San Petersburgo) no propagaba una nueva escuela de arte escénico. Lo que nos ha legado por escrito son dos muestras: el famoso manifiesto del Café Monopol (verano 1902) y su conferencia *Acerca del actor* (1928).

El *Manifiesto* corresponde a su época del Nuevo Teatro, a punto de comenzar su andadura en solitario, y en él dice:

Quiero que el teatro traiga otra vez alegría al pueblo, que los arranque de la miseria de la vida cotidiana, más allá de ellos mismos, hacia la atmósfera pura y alegre de lo bello... Me gustaría obtener el mismo grado de autenticidad (de la técnica naturalista) en la representación de lo puramente humano, en el arte psicológico de mayor sutileza y profundidad... Hay un solo objetivo para el teatro: el *Yearning*. Y creo en el teatro que pertenezca al actor. El punto de vista literario no debe ser el decisivo; esto pasaba porque los hombres de letras dominaban el teatro. Yo soy actor, siento como actor y para mí el actor es el foco natural del teatro. El teatro adeuda al actor el derecho de no atenerse únicamente a una doctrina literaria determinada, dándole libertad para actuar en todos los sentidos y desplegar su alegría en la travesura y en la magia de la transformación... Siento deseos de salvar para nuestra época, demasiado disciplinada, algo de la vieja Comedia del Arte, para proporcionarle al actor la oportunidad de improvisar y dejarse ir.

Continúa declarando su exigencia de sacar al actor el máximo de rendimiento, de recuperar la voz sin la afectación y el énfasis de la época, de interpretar los clásicos de forma novedosa «adefindonos de ellos con la misma despreocupación y frescura que si se tratara de

¹⁵ P. W. Jacob, *La Nación*, 14 de noviembre de 1943. Citado por G. Tolmacheva, *Grandes Creadores del Team Modern*.

obras nuevas», de programar tanto a autores consagrados como a desconocidos y jóvenes «así como tampoco rechazar los experimentos literarios siempre que este convencido de su valor real». Anuncia la necesidad de una segunda sala más íntima para cultivar el arte de Cámara de los autores modernos, e incluso un tercer espacio enorme para el gran arte de los efectos monumentales, «una sala consagrada a la luz y al fervor, construida según el espíritu griego donde se alberguen, además de las tragedias griegas, todo el legítimo arte monumental de todos los tiempos, construida en forma anfiteatral, exenta de telones y bambalinas, incluso desprovista de decorados».

En la conferencia *Acerca del actor* dice textualmente:

Quando digo actor no me refiero solo al profesional de la actuación, sino primero y sobre todo al actor como poeta, como dramaturgo. Todos los grandes dramaturgos han sido y son actores, hayan o no adoptado el oficio. Del mismo modo me refiero al actor como director, regidor de escena, músico, diseñador, pintor y por supuesto al actor como espectador. Pues la contribución de los espectadores es casi tan importante como la del reparto. El público debe tomar parte en la obra si entendemos el verdadero arte del teatro, el más antiguo, el más poderoso⁹.

Sin duda, este énfasis en la comunicación total debió de impactar al joven Perls, que sesenta años después recordaba con fidelidad las palabras de Reinhardt, según escribe en su autobiografía:

Su idea era que los sueños de los escritores tenían que hacerse verdaderos. Los telones pintados tendrían que desaparecer. Los caracteres sin contacto con sus parejas tendrían que desaparecer. Nada quedaría sin ser revisado, hasta que la obra trascendiera en un mundo de realidad, dejando al mismo tiempo cabida a la fantasía del auditorio. Con infinita paciencia ensayaba a sus parejas de actores hasta que sus voces calzaban y se entrelazaban. Comprendía bien el ritmo de las tensiones y del silencio, de modo que la prosa se convertía en música (1970, p. 241).

Reinhardt dirige el Deutsches Theater desde 1905 a 1920. Al poco tiempo compra la empresa (fue tan ejemplar artista como hombre de negocios y casi siempre se hizo empresario para salvaguardar su libertad creativa) y crea el Teatro de Cámara, vecino al anterior, de pe-

⁹ M. Reinhardt, «Discurso sobre el actor», *La Revue Théâtrale*, núm. 13, verano, 1950. Citado por Guerrero y Zamora, *Historia del Teatro Contemporáneo*.

queno aforo y dedicado a empresas experimentales, donde aplico el estilo y el espíritu del Teatro Artístico de Mosul (Stanislavski) y donde educo a una espléndida serie de intérpretes del drama de psicología íntima. De esta época son famosos sus montajes de *Edipo Rey* en versión de Hofmannsthal, prácticamente todo Shakespeare, *Espectros* de Ibsen (con decorados de Edvard Munch), *El despertar de la Primavera* de Wedekind, *Fausto* de Goethe, *Everyman* en versión de Hofmannsthal... hasta un total de ciento cincuenta obras.

Algunas de estas representaciones también las recuerda Fritz en su vejez:

La tragedia de Edipo, representada en un gran Círculo con cientos de personas pidiendo auxilio al unísono acompañados de un gong, revelando pertinazmente las culpas sin culpabilidad del hombre; *El sueño de una noche de verano*, llegando a ser el más hechicero de los cuentos de hadas; la segunda parte del *Fausto* de Goethe con su riqueza de mitología antigua y medieval, alargándose por los hornos y media para atestiguar vivazmente la historia, la filosofía y el ansia de redención del hombre; la riqueza visual de los encuentros de *Everyman* con la muerte... todas ellas cobraban vida en su máxima intensidad, no solo como «representaciones» (1970, p. 241).

Reinhardt compra en 1914 el Circo Schumann para espectáculos de grandes dimensiones. La iniciativa no tuvo éxito y acabó dedicado a revistas espectaculares (Allí representó Piscator en 1925 su revista política *Trotz Al/et/cm!* para los delegados del primer Congreso del Partido Comunista). Esta faceta de autor de espectáculos de masas le ha sido muy criticada a Reinhardt, así como sus innovaciones escenográficas²⁰.

Se le acusaba (como hemos visto que también a Fritz) de caer en la espectacularidad en detrimento del rigor; otros críticos, sin embargo, apreciaron su habilidad para componer los movimientos de masas, dotarlos de una armonía adecuada a la obra y recuperar una visión peculiar del coro griego. Su hijo Gottfried escribe: «El coro era animado, pudiese a cada miembro se le daba una fisonomía de sí mismo, incluso su propio texto hablado... Que los extras no deben ser "extras" es hoy lugar común, pero en las primeras décadas del siglo era revolucionario».

²⁰ Fue el primero en utilizar el escenario giratorio, los decorados tridimensionales, los efectos de iluminación investigados por Appia, la bóveda de la fortuna, etc.

²¹ G. Reinhardt, *The Genius: a memoir of M. Reinhardt*, Nueva York, 1979.

Uno de sus actores, Martin Esslin, dice sobre el montaje de Faust();

El método de Reinhardt para dirigir multitudes se basaba en la convicción de que cada extra era un actor y debía actuar su papel como un individuo, totalmente consciente de los objetivos y motivaciones de cada uno de sus movimientos. La multitud era dividida en pequeños grupos de unas quince personas, bajo la dirección de un líder que tenía que controlar la actuación de cada extra e informarle de su función y objetivo en cada escena... Una vez que este esquema había sido esmeradamente ensayado bajo la dirección de sus asistentes, Reinhardt trabajaba en los últimos ensayos los detalles de la interpretación, no solo de los personajes principales sino también de los menores que componían la multitud²².

Esta maestría de Reinhardt tuvo que calar en Perls, a quien (como decía su hermana Grete) este aprendizaje resultaría muy útil para sus talleres: cuando Fritz trabajaba con una persona provocaba una resonancia coral, un impacto emocional y dramático al que nadie podía sustraerse, un contagio de autenticidad que sustituía la idea de cohesión grupal. Este acto de veracidad compartida es tan significativo en el teatro como en el grupo y no hay por qué desestimar su potencia catártica.

Si reflexionamos sobre el *Método de Reinhardt para el entrenamiento del actor*, veremos también similitudes con el estilo de Perls. Todos los historiadores del teatro coinciden en valorar esta aportación, ya que Reinhardt fue sobre todo un director de actores, cuyo respeto por ellos era absolutamente novedoso en la época: Gordon Craig imaginaba un teatro ideal sin actores, sustituidos por marionetas que transmitirían sin interferencias los postulados del director, y Stanislavski empezó siendo un director impositivo hasta que a partir de 1906 comienza a reflexionar sobre la indagación emocional del actor en torno al personaje²³.

Del método de entrenamiento reinhardtiano quiero resaltar dos capacidades fundamentales: la escucha y la visión del recurso genuino del actor.

Sobre lo primero, Reinhardt era una esponja que absorbía todos

²² M. Esslin, «M. Reinhardt, High Priest of 'Theatricality'», *The Drama Review*, vol. 21, núm. 2, Londres, 1971.

²³ ¡Asia 1909 no representa Stanislavski su primera obra con el nuevo método: *Un mes en el campo* de Turgeniev, según atestigua Edward Braun en *El director en escena*, Edit. Galerna, Buenos Aires, 1986.

los datos fenomenológicos que recibía del exterior. Así nos lo retrata el crítico y periodista austriaco Hermann Bahr (Revista *La Escena*, 1909):

No tiene nada de parlanchín. Es un oyente. Cuando escucha, permanece sentado, reclinado hacia adelante, circundando por el humo de su gran cigarro, y puede permanecer horas y horas tragándose el humo y las conversaciones. Está escuchando con todos los medios a su alcance: con las orejas, los ojos, la nariz, con la boca abierta, aun con la piel. Da la impresión de que todo en él se transforma en un aparato receptor.

Salvando las diferencias no deja de resonarnos esta actitud en Fritz: ese olvidarse de sus aspectos de *prima donna* y estar entero para el otro, escuchando el cuerpo, la voz, las rafagas milisegundos de espontaneidad, los aspectos más ocultos de la manipulación neurótica. Esta forma de escucha no es aventurado decir que tuvo su primer modelo en Reinhardt, y si bien Fritz reconoce su aprendizaje del «com^P» de W. Reich, también es cierto que Reinhardt dedicaba lo mejor de su atención al cuerpo, la postura y la voz del actor;

En segundo lugar y en relación directa con lo anterior, Reinhardt tenía un especial instinto para descubrir el potencial de sus actores y desarrollarlo.

Sabía husmear, captar, apreciar, encontrar y aprovechar cuanto de valor y originalidad surgía a su alrededor. Absorbía y atraía a su órbita a los más interesantes y talentosos actores de Alemania. Apreciaba en mucho el rote del intérprete creador, entendía al actor y sabía como nadie trabajar con él, de maneras que éste crecía y se perfeccionaba con rapidez, sin sentirse forzado u oprimido por su *regisseur* y maestro²⁴.

Era por tanto una maestría nada impositiva. Martin Esslin, actor, dice:

Siendo el mismo un excelente actor de carácter, Reinhardt era capaz de mostrar al actor, no como él (Reinhardt) actuaría el personaje, sino como cada actor o actriz particular debía hacerlo según su individualidad esencial... Reinhardt nunca impuso su forma de actuar en el actor. Tomaba el potencial del actor y le ayudaba a verlo. Una profunda fe en el milagro de la individualidad

²⁴ Galina "Iolnacheva, *Grander Creadores del 'Teatro' Moderno*, Edit, Centuricin, Buenos Aires, 1986.

humana y la autenticidad y riqueza de la personalidad fueron la base del credo artístico de Reinhardt²⁵.

I Hermann Bahr, en la Revista *La Escena* (1909), dice:

Quando tiene que decir algo, se levanta lentamente, se acerca a la persona de que se trate y le comunica al oído sus pensamientos. Si este tiene una opinión diferente y le contesta, Reinhardt escucha con interés y enseguida ambos ensayan tanto tiempo como sea necesario hasta que uno convenga al otro. Si es el actor quien le convence, Reinhardt entonces reproduce ante el actor todo lo que este desea interpretar, pero de tal manera que le resulta al actor más convincente que la suya propia. Por eso los intérpretes trabajan con tan buena voluntad con él: nunca los fuerza, sino que les ayuda a encontrar los medios de expresión precisos y exactos para sus propias imágenes.

Muchos gestaltistas se podrán reconocer en este retrato. Respecto a Fritz, Reinhardt parece más diplomático en sus maneras, utilizando (como modelo) a través de su capacidad plástica de adaptarse al otro. Perls modelaba la autenticidad del otro siendo el tal como era, sin otras componendas. Pero ambos sabían escuchar y extraer lo genuino de la otra persona. Debió ser parte del buen «ojo clínico» de Reinhardt encomendarle el rol de Mefistófeles; Fritz lo comenta de pasada: «... el placer que me dio en mis años malvados representar imaginarme a mí mismo como Mefistófeles» (1970, p. 203). Identificarse y jugar cualquier rol lo aprendió aquí, no de Moreno o de otras fuentes, como también asevera C. Naranjo: «... la técnica de identificación con material simbólico ciertamente no provino de Oriente sino, como sabemos, del teatro y, principalmente, de su aprendizaje con Max Reinhardt» (1989, p. 265).

Ambos amaban a los actores y a la gente de teatro. Fritz trabajó con algunos que acabaron siendo buenos terapeutas gestalticos, como si el entrenamiento terapéutico sobre la disciplina teatral fuera una feliz conjunción.

Reinhardt, como Perls, murió en América. Había ido a trabajar en el cine y allí le cogió la invasión de Austria por los nazis en 1938. Desde el año veinte había vuelto a trabajar en Viena y Salzburgo. Decide quedarse en Estados Unidos, donde fundó un taller de actores, dirigió alguna obra en Broadway y colaboró en el cine. Murió en Nueva York en 1943.

²⁵ M. Lisslin, *op. cit.*, 1).14.

3. JAKOB LEVY MORENO (1889-1974)

La personalidad de Moreno, su gran creatividad y su vocación interdisciplinaria (medicina, psicología, sociología, filosofía, antropología...) le convirtieron en la influencia más poderosa de la psicología humanista. Sus nociones básicas han sido adoptadas por otros muchos enfoques (la mayoría de las veces sin reconocer la paternidad moreniana), por ejemplo, el concepto de encuentro (1915: *Invitation al encuentro*), la noción de empatía («telos»), la insistencia en el «aquí y ahora»... También utilizó el término «psicoterapia de grupo» en 1913, aunque no pudo hablarse con propiedad de un método que respondiera a tal expresión hasta los años treinta, en su etapa americana (Lewin y su escuela se reúnen en casa de Moreno por primera vez en 1935).

Se afirma (Kriz) que el desempeño y cambio de roles, la silla vacía y el monodrama son elementos que Perls tomó de Moreno. También se sabe (Anne Ginger) que en el Congreso de la Asociación Americana de Psicología de San Francisco (1968) Fritz atacó virulentamente a Moreno para reconocer después de mala gana que había sacado provecho de las visitas efectuadas diez años antes al Moreno Institute de Beacon igual que Eric Berne y los discípulos de Lewin. Son difíciles de determinar las dudas de la gestalt con el psicodrama si tenemos en cuenta la influencia de Reinhardt en el joven Fritz. A. Ginger resalta las similitudes biográficas y de contexto cultural:

Perls y Moreno tienen prácticamente la misma edad, ambos crecen a principios de siglo (en Berlín y Viena, respectivamente)... en la época en que surge simultáneamente en Moscú, Berlín, Estocolmo, París... un teatro totalmente renovado... En 1902 Strindberg crea el desdoblamiento de personajes en su obra *El Sueño*. En Austria, en 1909, Schönberg dirige un monodrama: su obra *Erwartung*. La teoría gestáltica de las polaridades, la técnica del «doble» moreniano y este famoso monodrama ya existían cuando Perls y Moreno eran aún unos niños!²⁶

Jakob Levy Moreno nació en Bucarest de familia judía sefardita. Se separa de su familia a los trece años para trabajar y estudiar en Viena, donde se doctora de médico psiquiatra. Desde la época de estudiante escenifica en las plazas públicas su «teatro de la improvisación»,

A. Ginger, «Perls et Moreno: deux frères ennemis, Boleyn/ frances de Gestalt», n.º 6, primavera, 1994.

con niños, germen del futuro psicodrama. Conoce a Freud en 1912, si bien Moreno no llegó a psicoanalizarse y se mantuvo crítico con el método y la figura dominante de Freud.

Cerca el psicodrama (1923), basado en el juego de roles y la expresión espontánea y dramática de sentimientos. Sus elementos son: el escenario, lugar de la representación, deslindado claramente del espacio grupal restante; el protagonista, miembro del grupo que escenifica algún problema o situación conflictiva; el director de escena, generalmente el terapeuta: asiste al protagonista, intensifica la representación, analiza el resultado y organiza el *feedback* grupal; los yocs auxiliares, los coactores que desempeñan los roles asignados por el protagonista; por último la audiencia, público resonador que aporta su *feedback* posteriormente. El trabajo se desarrolla en tres etapas diferenciadas: el caldeamiento *inicial* (*warming-up*: descubrir el problema, definir la escena), la dramatización y los comentarios finales (*summing-up*: elaboración, integración).

En relación con la terapia gestalt, ambos métodos comparten el sustrato filosófico (humanismo, fenomenología), la actitud terapéutica (una relación igualitaria, desestimando la transferencia en favor de la relación auténtica aquí y ahora), la importancia de la movilización corporal, así como de la espontaneidad y creatividad (básicas en cualquier método teatral), la exploración de las emociones no expresadas a través de actualizar la escena o la situación pendiente, el valor de la catarsis como garantía de un *insight* no meramente intelectual y el uso del grupo (o los yocs auxiliares y la audiencia) como contraste, confrontación o ampliación de la conciencia del «protagonista».

A nivel técnico no cabe afirmar que el juego y cambio de roles sea un préstamo del psicodrama sino que es una herencia de Reinhardt. La «silla vacía» si es una técnica moreniana, utilizada en la fase de caldeamiento²⁷. Así: como el monodrama (monoterapia) y el soliloquio: el director puede pedirle al protagonista parar la dramatización en algún punto, girarse y expresar lo que siente en ese momento; se trata de ayudar al protagonista a clarificar sus pensamientos y experimentar sus sentimientos de forma más intensa. Esta es una de las técnicas fundamentales de la gestalt, al igual que la silla vacía. Y precisamente aquí radica su diferencia con el psicodrama: lo que allí son herramientas secundarias, en gestalt son esenciales, como si Fritz, experto en descubrir lo propio

por absorción y discriminación de lo ajeno, hubiera extraído y potenciado la vaca de estos recursos, desestimando la fuerte orientación interpersonal del psicodrama en favor de una orientación más intrapersonal (aquí podría rastrearse su filiación con el psicoanálisis). Por eso en gestalt no se utilizan yocs auxiliares, raramente una persona interviene como actor en la exploración del otro. Fritz prefería que el propio paciente jugara los diversos papeles (o elementos de un sumo, por ejemplo) en lugar de distraerse con la aportación de terceras personas. Puesto que su interés estribaba en reintegrar lo proyectado, trataba de evitar las proyecciones del compañero. En una sesión de gestalt, los compañeros son sobre todo testigos; si participan en algún trabajo son como «sillas vacías», depositarios mudos de la proyección del paciente, que es quien ha de reapropiarse. Este es al menos el método clásico en la elaboración de sueños y en cualquier exploración del mundo interno del paciente; claro que en otras situaciones la gestalt explota la interrelación, pero siempre marcando la diferencia Yo-Tú. Tenemos opiniones diferentes de Fritz al respecto:

Podemos jugar al psicodrama con nuestros pacientes y también les podemos pedir que jueguen por sí solos, juego que denominamos *monoterapia* (1973, p. 89)... Moreno llama a actuar a otras personas que saben muy poco acerca del paciente; tram sus propias fantasías e interpretaciones que falsifican el rol del terapeuta. Pero si todo lo hace uno mismo, al menos sabemos que estamos dentro de uno mismo. Además, en el psicodrama generalmente hay que atenerse solo a las personas, en cambio la silla vacía nos permite representar todo tipo de roles: ruedas, arañas, dolores de cabeza, silencio... (1969, p. 134).

También la técnica del «doblar» es una aportación del psicodrama. El doble se sitúa tras el protagonista, actúa como el yo en momentos habla en su lugar. La función de este alter ego es aumentar la conciencia del protagonista (sus conflictos internos, sus sentimientos reprimidos) y ayudarlo a expresarse. En gestalt esta función puede hacerla el terapeuta aunque ni es muy frecuente dicha intervención ni suele ser de esta manera, más bien el gestaltista se guía por lo fenomenológico y/o propone un experimento («prueba a cambiar tal frasco», «repite eso como si estuvieras aún más enfadado», etc.).

Concluyendo, hay más similitudes en la actitud terapéutica y en la comprensión del proceso, que en el despliegue técnico, si bien hay técnicas semejantes y reconocibles. El énfasis en la espontaneidad y en la expresividad es sin duda lo que más profundamente comparten la te-

Así lo expone S. y A. Ginger (*op. cit.*, p. 22) citando un artículo del año 1958 de Rose Mary Lippitt: «La chaise auxiliaire», en *Group Psychotherapy*, vol. 11.

terapia gestalt y el psicodrama, de ahí la importancia capital del teatro en ambas.

4. EL PENSAMIENTO DIFERENCIAL DE FRIEDLANDER

De su juventud bohemia Fritz rescata el encuentro con el filósofo Friedlander, asiduo frecuentador también de las tertulias de intelectuales y artistas en el Café des Westens y en el Romanische Café. En sus memorias lo cita como su primer guru:

De S. Friedlander, que se consideraba a sí mismo como neokantiano, aprendí el significado del equilibrio, del punto cero entre los opuestos (1970, p. 67)... se ganaba la vida escribiendo cuentos muy humorísticos bajo el seudónimo de Mynona, que es anónimo escrito al revés. Su obra filosófica *Creativity and Indifference* me impactó muchísimo. Como personalidad, fue el primer hombre ante cuya presencia me sentí humilde, inclinándome ante él con veneración. No hacía lugar para mi arrogancia (1970, p. 72).

Poco se sabe de este autor y de su obra, desaparecida en la Segunda Guerra y hoy inencontrable. C. Naranjo ha ido recuperando algunos escritos y datos después de ardua búsqueda, y aquí resumo sus hallazgos²⁸.

Solomon Friedlander nació en 1871. Nunca se interesó en los estudios escolares; comenzó Medicina por voluntad de su padre, abandonando estos estudios por los de filosofía. En 1897 atravesó una transformación durante la cual pasó largos periodos sin alimentarse y tuvo acceso a estados de éxtasis. En este tiempo descubrió ese punto medio entre el sí y el no de la voluntad que llamó al principio una «indiferencia viviente hacia la polaridad del mundo». Escribió *Kant para niños* donde interpreta el idealismo kantiano según su propia intuición de un sujeto puro como realidad trascendente y su experiencia de la toma de conciencia del yo profundo como liberación. Las obras que él mismo consideró más importantes son *El yo mágico* y *El Experimento Hombre*, si bien escribió más de cuarenta libros y fue calificado en vida como un «Voltaire alemán», «un Charlie Chaplin de la filosofía», «el único heredero de Nietzsche», así como «un profeta» y «el proto-

tipo del cínico». Tras la llegada del nazismo se trasladó a París donde vivió años de gran miseria. La Gestapo le mantuvo prisionero en el sótano de su casa, ya que su vejez le impedía ser transportado, mientras que si se llevaron a su anciana esposa. Murio en 1946 a los setenta y seis años.

Perls en su primer escrito declara su intención de revisar el psicoanálisis:

- a) Reemplazando el concepto psicológico por un concepto organicista.
- b) Reemplazando la psicología asociacionista por la psicología de la forma (gestalt).
- c) Aplicando el pensamiento diferencial, basado en la indiferencia creativa de Friedlander.

Se apoya en Friedlander para reaccionar contra el pensamiento lineal (causa-efecto) en favor de un pensamiento que tiene en cuenta los opuestos desde una posición de neutralidad:

Todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación en opuestos. Estos opuestos manifiestan, en su concepto específico, una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y complementar una mitad incompleta. Al evitar una visión unilateral logramos una comprensión más profunda de la estructura y función del organismo. (1947, p. 17)

Esta cita tiene *Indiferencia creativa*, expuesta por Perls en el primer capítulo de *Yo, hombre y agresión* sustenta la teoría gestáltica de las polaridades (en lugar de la dicotomía del pensamiento dual). Al establecer un puente entre los extremos o polos, la gestalt acentúa el valor de la diferenciación y la posibilidad de la síntesis.

Hasta aquí parece llegar la influencia explícita de Friedlander en Perls, pero Naranjo rescata otros aspectos espirituales de ese libro: la conciencia indiferenciada es una expresión de la nada, una conciencia que no diferencia siquiera sujeto de objeto, conciencia pura. A esta indiferencia creativa Friedlander la llama también individualidad: es el verdadero centro de la persona, es decir que lo más personal e individual es al mismo tiempo nada, como en el budismo mahayánico. Friedlander filosofa sobre lo dionisiaco, estableciendo un puente entre Nietzsche y Perls. Retoma la actitud rebelde de Nietzsche (que oponía a la voluntad castrada su «voluntad de poder») señalando además que

²⁸ C. Naranjo, «Noticias de un genio olvidado», *30 años de Psicoterapia Integral y Transpersonal*, núm. 2, Barcelona, Pimavca, 1995.

la verdadera voluntad es interdependiente con la indiferencia creativa: ese no importarle a uno las consecuencias de su acción, esa suprema indiferencia con que uno puede ponerse más al mundo, es la que permite una verdadera libertad y aquella en que puede apoyarse la voluntad.

Friedlander va más allá afirmando que esa voluntad es divina, que si logramos trascender el mundo podemos contactar con una voluntad, en lo más íntimo de nosotros, que es más bien una voluntad del cosmos. Individualidad y voluntad, a la vez que no voluntad (indiferencia) y totalidad, como dice Friedlander: <Indiferencia creativa, pero no equivocarse con esa expresión, no se trata de individuos aislados..., sino del todo vivido subjetivamente. De una conexión subjetiva con el todo. Un pathos creador>. Y en otro momento dice: <Pongámonos de acuerdo: "individuo", pero digamos de partida que el sí mismo es ilusorio>, lo cual resuena con el budismo donde no se formula un *self* substancial, aunque, como afirma Naranjo, es muy improbable que Friedlander tuviera conocimiento del budismo, sino que haya sido a través de su experiencia interna.

Volveremos a Friedlander al hablar de las polaridades en gestalt.

5. FENOMENOLOGIA Y EXISTENCIALISMO

La filosofía de principios de siglo reacciona contra el pensamiento de la época (materialismo y positivismo) con la fenomenología o filosofía de la esencia, y el existencialismo o filosofía de la vida, de la existencia.

Como fundador de la fenomenología, Husserl (1859-1937) distingue entre sujeto, objeto y conciencia. Según A. López²⁹, la conciencia, el darse cuenta, es un acto, una vivencia que no puede confundirse ni con el objeto ni con el sujeto. Esta corriente filosófica propone partir de lo manifiesto, de los fenómenos (aquello que aparece, que es dado a la conciencia en un momento determinado) y su interés se centra en describir las vivencias de tal conciencia. Para llegar a la esencia de las cosas, el camino es la descripción de la experiencia inmediata, no la

²⁹ A. López Alonso, *13a. re. c. filosóficas y teóricas de la Terapia Gestalt*, Archivo de formación de la AIG, 1988.

explicación ni el juicio de valor. Metodológicamente, tan válida es la objetividad como la subjetividad introspectiva, ya que cualquier fenómeno humano ha de observarse teniendo en cuenta la situación externa en que se da, así como los procesos internos del sujeto particular.

La filosofía fenomenológica es antianalítica. Dice Husserl: <Regreso del discurso de las cosas, a las cosas mismas, más y como aparecen en la realidad, a nivel de los hechos vividos, previos a cualquier elaboración conceptual deformante>³⁰. El pensamiento gestaltico comparte los mismos criterios descriptivos y libres de prejuicios, así como la interdependencia del objeto y del sujeto.

El existencialismo acentúa este entendimiento del ser humano como un «ser en situación», un «ser-en-el-mundo» (Heidegger) y el valor de la existencia en sí misma y por sí misma.

La filosofía existencialista se remonta a Kierkegaard (1813-1855) y a Nietzsche (1844-1900)³¹. Mas que por los valores absolutos, el existencialismo se interesa por el hombre real en su existencia genuina y desnuda. No hay respuestas eternamente válidas sobre el sentido de la vida, sino cuestionamientos continuos del ser humano sobre su soledad y su angustia en su autodevenir. La esencia de este hombre, en su temporalidad y su finitud, no es más que aquello en lo que se convierte cada vez en virtud de su obrar. La responsabilidad y la libertad hacen posibles la dignidad humana.

"Todos estos principios resultan alineados a la terapia gestalt; el mismo Pals incluía a la gestalt entre las terapias existenciales, junto con la logoterapia de Frankl y la terapia del Dasein (análisis existencial) de Binswanger. A la vez criticaba a los filósofos existencialistas por necesitar de apoyos teóricos: <<Los existencialistas dicen de sí que no son conceptuales, pero si miramos a su gente vemos que todos toman prestados conceptos de otras fuentes: Buber del judaísmo, Tillich del protestantismo, Sartre del socialismo, Heidegger del lenguaje, Binswanger del psicoanálisis>> (1969, p. 27).

L. BINSWANGER (1881-1966) fue el fundador de la Sociedad Suiza de Psicoanálisis. Disiente de Freud y su concepción biológica y mecanicista, propuso a cambio comprender la tendencia humana a percibir

³⁰ Citado por S. y A. Ginger, *op. cit.*, p. 37.

³¹ Precisamente (¿Naranjo ha investigado la influencia de Nietzsche en Perls considerándola más significativa que la de los existencialistas posteriores).

significados en los sucesos y, por eso, ser capaz de trascender las situaciones concretas. Utiliza el concepto de Heidegger de ser-en-el-mundo (Dasein) para denominar su método terapéutico, basado en estos puntos: los trastornos psicopatológicos representan una alteración del ser-en-el-mundo, la psicoterapia pretende entender el proyecto existencial de la persona y ayudar a asumir la propia experiencia en toda su plenitud, descubriendo las áreas de alienación para recobrar la autodeterminación.

V. E. FRANKL (1905-1997) tuvo una relación con el psicoanálisis más tangencial, aun manteniendo un intenso intercambio epistolar con Freud y habiendo participado en la Asociación de Psicología Individual de Adler. A su logoterapia la llamaba también «análisis existencial» (como Binswanger) y se la ha considerado como la «tercera escuela de Viena» (tras Freud y Adler). Para Frankl cada época tiene una neurosis característica, y si en tiempos de Freud la más corriente era la frustración sexual, actualmente ha sido sustituida por la frustración existencial. El hombre no tiene instintos que le digan lo que tiene que hacer (como los animales) y tampoco tradiciones que se lo señalen (como los hombres del pasado). Las consecuencias de esto son el conformismo, el sometimiento y las neurosis noogénicas: derivadas de la falta de sentido de la vida (noos: el espíritu humano). El concepto básico de la logoterapia es el padecimiento por la pérdida del sentido (o 'acción existencial') y la tarea terapéutica consiste en encontrarlo o reestablecerlo. Proponía terapias breves y algunas de sus técnicas han sido retomadas por otros enfoques: el cuestionamiento por medio de preguntas, la intención paradójica (intensificar el síntoma con lo que cambia su sentido), la biblioterapia (recomendación de lecturas según el momento del paciente o su problemática), la de-reflexión (entrenamiento para no prestar una atención inadecuada al síntoma), etc.

J. P. SARTRE (1905-1980) afirma que el hombre está condenado a la libertad, a ser y devenir el mismo, separándose de una concepción del ser humano determinado «desde dentro» (por los rasgos de personalidad) o «desde fuera» (por las relaciones materiales, como afirma el humanismo socialista; su compromiso político con la izquierda fue la respuesta puntual al tiempo que le tocó vivir). Estar condenado a la libertad conlleva el riesgo de elegir, la lucha entre opciones y la responsabilidad última de la propia existencia, pero el hombre solo puede encontrar sentido en sus propios actos dirigidos.

p. 'I'LLICH (1886-1965) es un teólogo de la cultura, que intenta unificar lo espiritual y lo profano, la religión y la filosofía, la fe y la Buda. Afirma que el hombre religioso es el que tiene una preocupación última y es precisamente esto lo que le pone en contacto con el fundamento de su ser.

Laura Perls siguió los cursos de Tillich en Frankfurt (años veinte) y posteriormente en Nueva York. Fritz lo conoció en Esalen, si es que no se habían encontrado antes³². Su relación con la terapia gestalt es prácticamente inexistente. A la psicología humanista ha llegado a través de Rollo May.

M. Buhler (1878-1965), nacido en Viena, es considerado como una de las grandes figuras del pensamiento judío por haber recuperado la tradición hasídica. Laura Perls recibió sus enseñanzas en Alemania y Paul Goodman le programó un seminario en el Instituto Gestáltico de Nueva York. Su enfoque dialógico influyó en Fritz Perls a la hora de sustituir el vínculo transferencial psicoanalítico por el encuentro dialógico, el contacto y la relación puntual. Desde que se popularizó la fórmula lapidaria de Simkin: «Gestalt = Yo-Tú, Aquí y Ahora», Buber ha entrado a formar parte de nuestras referencias gestálticas. Su obra *Yo y Tú*³³, cuya primera versión apareció en 1920 y una segunda en 1957, es un pequeño libro de inspiración místico-poética:

Las palabras fundamentales del lenguaje no son vocablos aislados, sino pares de vocablos. Una de estas palabras primordiales es el par de vocablos *Yo-Tú*... Las palabras primordiales no significan cosas sine que indican relaciones... La relación significa elegir y ser elegido; es un encuentro a la vez activo y pasivo... La palabra primordial *Yo-I* sólo puede ser dicha con la totalidad del ser... Me realicé al contacto del 'tú'; al volverme *Yo* digo *Tú*. 'Coda vida verdadera es encuentro... El instante realmente presente y pleno sólo existe si hay presencia, encuentro y relación. La presencia nace cuando el 'tú' se torna presente... El presente no es algo fugitivo, pasajero, sino algo continuamente persistente y duradero. El objeto no es duración, sino cese, detención, interrupción, ausencia de relación y de presencia. Los seres verdaderos son vividos en el presente, la vida de los objetos está en el pasado...

³² B. Levalley, «Paul Tillich et La Gestalt therapy», *liuh' in frances*; antra 6, primavera, 1994.

³³ M. Buber, *Yo y Tú*, Ed. Nueva Vision, Buenos Aires, 1994.

Segun S. Schoch³⁴ la filosofa buberiana se inscribe en una perspectiva radicalmente diferente del <cogito> cartesiano, donde la realidad emerge de una conciencia reflexiva. Buber pertenece a la corriente fenomenologica donde la conciencia es «conciencia de algo», pero va mss all^y al introducir el Yo-Tu que fundaments la relacion peculiar, llamada dialogica, donde no hay intencionalidad ni relacion sujeto-objeto, sino presencia cara a cara.

La relacion Yo-Tu es un encuentro sin finalidad, sin codicia, sin preconcepto (Kriz). En un encuentro asi cada uno tiene la posibilidad de descubrirse hondamente a si mismo sin ser manipulado en manera alguna por el otro, ambos son catalizadores reciprocos del crecimiento en libertad.

Mientras una gestalt (inspirada en Paul Goodman) analiza el pensamiento de Buber en terminos de pre-contacto, contacto pleno, post-contacto, frontera de contacto, etc., C. Naranjo resume la semejanza entre Buber y Perls en la palabra *presencia*:

Mientras en Buber la palabra presencia tiene una connotation implicita de presencia «amorosa», —es decir, solicita—, la presencia cultivada en la gestalt es mss un asunto de atencion en el presente: atencion al si mismo, atencion al otro y autenticidad en el encuentro yo-M. Podriamos decir que la formula de Buber para la actitud ideal con el otro es presencia y solicitud, mientras que en el credo implicito de Perls es presencia y autenticidad (incluso si esa autenticidad involucra la expresion de la ira y el reconocimiento de las limitaciones de uno para ser solficio) (1989, p. 269).

En conclusion, cuando Fritz incluia la gestalt entre las corrientes existenciales dejaba clara su diferencia con los autores aqui citados. La suya era una postura ateorica, por eso criticaba la filosofia <acercadeista> (el pensamiento abstracto acerca de las cosas) y la <debeista> (moralismo), asi como el existencialismo que participaba de una u otra. El se consideraba un existencialista apoyado en si mismo, no en una teoria psicologica, filosofica o religiosa, sino en su propia autenticidad frente al otro. Las referencias a los autores aqui citados parecen haber entrado en la gestalt de la mano de Laura Perls, como acredita Yontef:

Laura tuvo contactos con los teologos existenciales Martin Buber y Paul Tillich. Gran parte de las influencias gestalticas, fenomenologicas y existenciales llegaron a traves de ella... Entre estas influencias estaban el reconocimiento de la responsabilidad y la option para crear la propia existencia personal, la primacia de la existencia sobre la esencia, y el dialogo existencial³⁵.

Seguramente Rollo May sea el mejor representante de la psicoterapia existencial y las características con que la define resultan bastante afines a la gestalt³⁶:

- El objetivo de la terapia existencial es aumentar la conciencia del cliente respecto a su propia existencia y ayudarlo a que la experimente como real.
- La tecnica debe ser flexible y ajustarse a las necesidades de cada cliente.
- Terapeuta y cliente son dos personas en una relacion autentica.
- La dinamica psicologica no es general y comun a la especie humana sino que tiene una significacion particular para cada cliente segun su contexto de vida. Escuchar con respeto en vez de aplicar teorias.
- El terapeuta analiza las formas de comportamiento (de si y del cliente) que impiden el encuentro real entre ambos.
- Estar comprometido es el verdadero modo de estar vivo³⁷.

En la introduccion de su primera obra, Perls alude a los <nuevos instrumentos intelectuales: el holismo (concepcion de campo) y la semantica (el significado del significado) con los que se va a oponer al pensamiento psicoanalitico. En esta revision de las fuentes de la terapia gestalt vamos a concluir exponiendo brevemente estas aportaciones.

6. LA SEMANTICA GENERAL DE KORZYBSKI

Esta teoria subraya la relacion existente entre el modo de pensar de un individuo y su manera de expresarse (Petit).

Las conocidas premisas de Korzybski: *el mapa no es el territorio* (ni lo expresa en su totalidad) o *el mapa representa al cartografo*, fueron to-

³⁵ G. Yontef, *Proceso y dialogo en psicoterapia gestaltica*, Cuatro Vientos, Chile, 1995, p. 128.

³⁶ Aunque Fritz no simpatizaba con el y decia que Rollo May era un existencialista sin existencia.

³⁷ R. May, *Dilema existencial del hombre moderno*, Paidós, Buenos Aires, 1968, p. 102.

³⁴ S. Schoch de Neuforn, <<La philosophie du dialogue chez Martin Buber>, *Boletín francés*, num. 6, primavera, 1994.

madras metaforicamente por Perls para sefalar que la experiencia no cabe en las palabras con que se expresa, que el lenguaje es una representacion convencional que no abarca los hechos en su totalidad sino que mas bien refleja la personalidad de quien habla (el cartografo), Aqui coincide la importancia que la gestalt otorga a la expresion y a la comunicacion (no solo la verbal), en terminos de responsabilizarse de lo dicho y reapropiarse de to proyectado. Hablaremos mas adelante del estilo de comunicacion que recomienda la gestalt, resaltando por el momento lo que Perls valoraba de Korzybski, el lenguaje unitario, « tratamos de hacer lo imposible: integrar personalidades con la ayuda de un lenguaje no-integrativo. Un lenguaje unitario que podria crear o provenir de personalidades unitarias, es una condicion sine qua non para la estructura social o personal integrada. Pero hoy el desarrollo de tal lenguaje esta an en su infancia. Korzybski, L. L. White y otros estan en la tarea de crearlo»³⁸.

7. EL HOLISMO DE SMUTS

Mayor y mas directa influencia tuvo esta doctrina en Fritz en su etapa sudafricana. Jan Smuts (1870-1930), ministro de Botha en la guerra de los boos y primer ministro de Sudafrica a partir de 1920, fue amigo personal de Perls. Su libro *Holism and Evolution* (1926) se autodefine en la frontera entre ciencia y filosofia; acuna el termino de holismo (del griego bolos: totalidad) y define la evolucion como «el desarrollo y la estratificacion graduales de series progresivas de totalidades que se extienden desde lo inorganico hasta los niveles mas elevados de la creacion espiritual».

Segin J. M. Robine³⁹, Smuts reacciona contra el viejo principio de causa-efecto (que anula todo progreso y creatividad) y contra una idea do evolucion basada en el desarrollo de lo ya dado y por lo tanto predeterminada, proponiendo la idea de evolucion creadora. El holismo designa este factor fundamental, motor de la creacion de totalidades en el universo.

El holismo no solamente es creador sino autocreador: sus estruc-

³⁸ F. Perls, «Teoria y tecnica de integration de la personalidad» en Stevens. *Esto es gestalt*, Cuatro Vientos, Chile, 1978, p. 51.

³⁹ J. M. Robine, «Le Holisme de J. C. Smuts», *Boleim fiances*, nóm. 6, Primavera, 1994.

turas finales son mucho mas holisticas que las iniciales. Las totalidades naturales siempre se componen de partes y es la sintesis (no la sum) de estas partes lo que constituye el todo. Cada totalidad se incluye en otra mayor, del atomo y la celula a la personalidad y al universo. Su obra termina con estas palabras: <<La progresin y el autoperfeccionamiento de las totalidades en el seno del Todo es un proceso lento pero infalible y es tambien la meta del universo holistico>.

Directa o indirectamente el pensamiento de Smuts puede rastrear-se en muchas teorias de este siglo: Lewin y su concepto de campo, la Teoria General de los Sistemas de Von Bertalanffy, el concepto de Holon de A. Koestler, los <<Campos Morfogenticos>> de Sheldrake... y la terapia gestalt con su enfasis en el proceso (un proceso de incesante cambio creativo), en la interdependencia de organismo y medio, en la naturaleza holistica de las personas y el universo, donde todas las cosas, vivas o no, estan interconectadas.

Para resumir to que llevamos dicho en estos capitulos, voy a retomar la formula con que Claudio Naranjo sintetiza el hacer gestaltico para incardinar en ella las aportaciones e influencias de las que hemos venido hablando.

Esta formula (que desarrollaremos mas adelante) conjuga la actitud del paciente y la del terapeuta en el marco de la relaciOn:

T. GESTALT [(conciencia / espontaneidad) + (apoyo / confrontaciOn)] RELACION

Freud	Reinhardt	Rogers	Zen	Buber
Psicoanalisis	Moreno	Humanismo	Chamanismo	Smuts

En la primera parte, que podriamos llamar las < tareas >> del paciente, la CONCIENCIA nos remite al imperativo socratico: «conocete a ti mismo» y dentro ya de la psicoterapia moderna, a Freud y su formulacion del objetivo psicoanalitico: <4-lacer consciente to inconsciente>>. Aun difiriendo en los terminos y en el metodo, el objetivo es semejante en el gestaltista que promueve y amplia la <<capacidad del darse cuenta>>.

La ESPONTANEIDAD nos emparenta con la expresividad de las tecnicas teatrales (Reinhardt) y con Moreno, como el primero que aplico estas herramientas al trabajo psicoterapeutico.

Entre las «otareas» del terapeuta, el APOYO fue la base del Enfoque rogeriano Centrado en el Cliente a través de su concepción de la empatía. Toda la psicología humanista comparte, de distintas maneras, este principio.

La CONFRONTACIÓN es un aporte original de Fritz Perls y la gestalt le confiere una importancia determinante. Más que a los diferentes abordajes psicoterapéuticos occidentales nos remite a algunas tradiciones espirituales donde el maestro zen o el chaman, por ejemplo, utilizan de forma activa la quiebra del autoconcepto y la denuncia de los juegos falsos.

Y todo esto en el marco de la RELACIÓN, en el encuentro, en la experiencia puntual que, dentro del existencialismo, ha resaltado Buller y que también resuena en el holismo de Smuts y en muchos conceptos teóricos de la psicología de la forma.

II. BASES DE LA TERAPIA GESTALT

En esta segunda parte reflexionaremos sobre los conceptos básicos de la terapia gestalt. No se trata de una teoría psicológica sino más bien de una teoría de la práctica: en terapia gestalt trabajamos con estos elementos. Explícitamente se traducen en técnicas (de las que hablaremos también) pero, sobre todo, implícitamente se apoyan en una determinada actitud que iremos configurando a través de estas cuestiones: a qué filosofía nos referimos cuando afirmamos que la gestalt es una filosofía de vida por encima de un enfoque terapéutico, qué calidad de escucha, presencia y conciencia pretendemos desarrollar, cuál es nuestra concepción de la salud y de su menoscabo neurótico, cómo exploramos las divisiones internas y el mundo onírico del individuo, cómo tratamos de restablecer su relación satisfactoria con el exterior sin que eso signifique evitar el dolor y falsearse...



Capítulo 4

PRECEPTOS BASICOS DE LA 'TERAPIA GESTALT'

Han hecho falta siglos para llegar a conocer una parte de las leyes de la naturaleza. Un día Basta al sabio para conocer los deberes del hombre.

(Voltaire, *Diccionario filosofico*)

Fritz Perls arremetía contra el moralismo impuesto desde fuera, no contra aquel que podríamos llamar orgánico o intrínseco: «Existe la moralidad del organismo. Bueno y malo son respuestas del organismo. Pero por desgracia la "etiqueta bueno o malo" es luego proyectada al estímulo; entonces, aisladas y fuera de contexto, estas etiquetas se organizan en códigos de conducta, sistemas morales, a menudo legalizados y conectados con creencias religiosas»⁴⁰

Desde este punto de vista cabe hablar de preceptos gestálticos, de mandatos morales sobre la conveniencia de ciertas actitudes ante la vida y la experiencia, lo que Naranjo denomina una «moralidad más allá del bien y del mal», sin juicios de valor, autojustificaciones, racionalización de necesidades y sutiles manipulaciones en forma de consejo sobre lo que se debe o no hacer.

Estos imperativos o preceptos traslucen la filosofía de la gestalt:

He aquí algunos mandatos que podrían dar una noción impresionista del estilo de vida que conllevan:

⁴⁰ F. Perls, «Moralidad, límite del ego y agresión» (1995), en Stevens, *Esto es Gestalt*, op. cit., p. 39.

1. Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.
2. Vive aquí: relacionate más con lo presente que con lo ausente.
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.
4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien sínte y observa.
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percatarte.
7. No aceptes ningún otro «debería o tendría» más que el tuyo propio: no adores a ningún ídolo.
8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres (Naranjo, 1989, p. 21).

y a su vez podrían resumirse en estos tres principios:

1. Valoración de la actualidad temporal (el presente frente al pasado o el futuro), espacial (lo presente frente a lo ausente) y sustancial (el acto frente al símbolo).
2. Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.
3. Valoración de la responsabilidad.

Si tomamos estos principios por lo que son: declaraciones de una verdad y no de deberes (Naranjo), podemos entender que la filosofía gestaltica es una filosofía de lo obvio, como diría Fritz Perls; en efecto, el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias.

— el PRESENTE: nada ocurre sino ahora, el pasado ya no existe y el futuro aun no es. La situación terapéutica solo es posible en esta actualidad temporal (*ahora*) y espacial (*aquí*). Esta filosofía del aquí y ahora, que la gestalt comparte con las disciplinas espirituales de Oriente y con los grupos de encuentro occidentales, contrasta fuertemente con el pensamiento freudiano (orientado a la rememoración de la infancia y cargado de aspectos transferenciales), si bien el concepto de transferencia en Freud es ya un primer paso de interés hacia el presente, puesto que los sentimientos del paciente hacia el analista se concebían como réplica de sentimientos más antiguos hacia otras personas (padres, hermanos); por lo tanto comprender esta relación terapéutica en el presente se volvió significativo para emendar el problema del pasado. Hemos visto también como mu-

chos de los continuadores de Freud incluyeron esta valoración del presente en su comprensión de la relación terapéutica y como eso modificó su concepción de la transferencia (volveremos a este tema en la tercera parte). C. Naranjo ha señalado los antecedentes de este principio gestaltico en la meditación budista y en la filosofía hedonista («*carpe diem*» de Horacio)⁴¹. En gestalt intentamos evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente; incluso si el conflicto que aparece hace referencia a una experiencia del pasado o a un temor del futuro, traemos este material al aquí y ahora porque solo en el presente se puede llevar a cabo la integración. No podremos valorar la importancia del presente si no tenemos en cuenta las trampas con que el neurótico lo evita refugiándose en el pasado o el futuro. El aquí y ahora significa maduración y crecimiento, lo demás no es sino mantener el *state quo*, reforzar el rol del «enfermo» para seguir movilizándolo al entorno en vez de empezar a echar mano del auto-apoyo. De la Pals con cierto humor que una persona entra en la terapia con un montón de personajes, vivos y muertos, sobre sus hombros, y que el proceso terapéutico no es sino ir sacando de la sala, uno por uno, a cada personaje (su padre, su madre, su hermano, su amigo, su profesor, etc.) hasta que la persona se encuentra por fin consigo misma, y deja de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio de mantener su neurosis.

Por otra parte el presente hace fluir el auténtico aprendizaje, el cual no es computar información para aducir a nuestros conceptos, sino *descubrir*, con todo el riesgo que conlleva, nuestra propia capacidad, nuestro potencial y nuestro apoyo. Esto se refiere al presente sustancial: actuar en lugar de imaginar, como hacemos en gestalt cuando le proponemos a la persona que está trabajando que compruebe sus fantasías, que contraste con el grupo, que exprese lo que teme como catastrófico, etc.

- La atención y aceptación de la EXPERIENCIA van ligadas a esta vivencia del presente. Hablaremos más extensamente de ellas en el *curso*.
- La RESPONSABILIDAD no es un deber, es un hecho. Somos responsables de nosotros mismos queramoslo o no. La terapia gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a

⁴¹ C. Naranjo, «Centrarse en el presente como técnica, prescripción e ideal», capítulo 3 de la *Vida y Novela* (Cuatro Vientos, Chile, 1990).

que la persona se responsabilice de lo que esta haciendo, sintiendo, evitando o negando, deseando, inhibiendo, etc. Decia Perls que responsabilizarse de la propia vida equivalla a enriquecerse en experiencias y habilidades:

Quiero darles a entender cuanto se gana al tomar responsabilidad de cada emocion, cada sentimiento, cada pensamiento. Y deshacerse de la responsabilidad por cualquier otra persona. El mundo no esta ahi para llenar tus expectativas ni tampoco debes to llenar las expectativas del mundo. En su contexto usual la responsabilidad da la idea de obligacion. Si me hago responsable de otra persona me siento omnipotente: tengo que interferir en su vida. Esto significa que tengo un deber... Pero tambien puede entenderse la responsabilidad como capacidad de responder, tener pensamientos, reacciones, emociones, en determinadas situaciones... Responsabilidad significa simplemente el estar dispuesto a decir: «yo soy yo» y tambien <<yo soy lo que soy» (1969, p. 77).

Esto, que en otra parte Fritz denomina «la tendencia de todo organismo a actualizarse tal cual es» (y asi: una rosa es una rosa —G. Stein— lo mismo que un elefante no trata de actualizarse como pajaro), Naranjo lo relaciona con dos suposiciones basicas en la Weltanschauung o cosmovision de la terapia gestalt:

- Las cosas son, en este momento, de la unica manera que pueden ser.
- ¡Atencion, el mundo es bueno!

Decir que algo es bueno es una afirmacion ajena a la gestalt: las cosas pueden ser buenas solo para nosotros. Y esto depende de nosotros y de lo que hacemos con nuestras circunstancias. Nuestra percepcion actual de la existencia esta plagada de dolor, indefension y victimizacion... Sin embargo, desde el punto de vista gestaltico, tales quejas y lamentos son un mal juego que jugamos con nosotros mismos, un aspecto mals del hecho de rechazar el estasis potencial del ahora. En el fondo, estamos donde queremos estar, estamos haciendo lo que queremos hacer, aun cuando equivalga a una tragedia aparente. Si podemos descubrir nuestra libertad dentro de nuestra esclavitud, tambien podemos descubrir nuestra alegria esencial bajo la cubierta de la victimizacion (1989, p. 50).

Citaremos otros dos principios en los que se basa el enfoque gestaltico, tal como los formulan Ewing y Miriam Polster⁴²:

⁴² E. y M. Polster, *Terapia Gestaltica*, Amorrortu, Buenos Aires, 1976, p. 15.

- El terapeuta es su propio instrumento en la terapia, y la terapia es demasiado beneficosa para limitarla a los enfermos.

Respecto a lo primero, y partiendo de la utopia de la «objetividad cientifica», en gestalt el terapeuta utiliza sus propios sentimientos y estados de 'Alaímo como instrumentos terapeuticos, comprometiendose con aquello que dijimos de la actualidad espacial, el «aqui» de la relacion. Tambien Carl Rogers ha hablado en su enfoque de la participacion del terapeuta, de su comprension empatica y de su congruencia ante el cliente o paciente como motores facilitadores del cambio y maduracion de la persona, si bien la gestalt lleva mas lejos esta presencia activa.

Respecto a limitar la terapia al enfermo, el propio concepto de enfermo como el de curacion resultan hoy dia anacronicos porque nadie es capaz de escapar a la contaminacion psiquica del entorno. Por otra parte, <<muchos terapeutas han entrevistado ultimamente la amplia oportunidad y la gran necesidad social de extender a toda la comunidad las concepciones extraidas de su trabajo con personas conflictuadas»⁴³. Como la medicina actual, tambien la terapia tiene un profundo sentido preventivo, de generar salud mas que de intervenir en la enfermedad. Naranjo resalta la actitud de respeto hacia la enfermedad como una de las recomendaciones al terapeuta. Si entendemos que los tres preceptos basicos valen tanto para el paciente como para el terapeuta: presencia, estar consciente y responsabilidad, el gestaltista los transmite a traves de estas actitudes:

- Respetar la enfermedad mas que tratar de cambiarla, sin confluír con las exigencias internas del paciente que ya esta bastante empeñado en «mejorar» sin aceptarse. Paradojicamente, «el cambio ocurre cuando el paciente se convierte en to que es, no cuando trata de ser lo que no es» (Beisser, *La teoria paradójica del cambio*, 1970).
- No <<ayudar>> mas de la cuenta, en el sentido de no sustituir el propio crecimiento (auto-apoyo) del paciente por falso apoyo o excesiva ayuda.
- Confianza basica en la rectitud de nuestra propia naturaleza, sin manipularnos a nosotros mismos o a los demas. Tampoco negando los sentimientos negativos o el dolor (al contrario, el terapeuta gestaltico facilita su expresion y la responsabilizacion de los mismos, asi como de las resistencias).

⁴³ E. y M. Polster, *op. cit.*, p. 39.

—Desprecio por las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la actividad conceptual en general (Naranjo, 1989, pp. 15-19).

Estas actitudes las trasluce el terapeuta en sus procedimientos, sin necesidad de explicación, como el artista a través de su obra y no a través de una teoría.

C1al)ltulo 5

LA ESCUCHA GESTALTICA

Cuando los hombres se saben escuchados, se vuelven débiles. Estos momentos de debilidad son la (mínica rendija a través de la cual puede desprenderse una gota de generosidad del granito humano.

(Josep Phi, El cuaderno gris)

Vamos a hablar aquí de «escucha» en un sentido más amplio que el de «oír»: se trata de percibir (con el oído y también con los demás sentidos), de estar despierto, de afinar la atención.

¿Atender a clue? En gestalt hablamos de escucha en una doble dirección: hacia dentro y hacia afuera; también transmitimos unas reglas de comunicación determinadas y un estilo peculiar de respuesta.

1. LA ESCUCHA Y COMUNICACIÓN

La ESCUCHA INTERNA no es sino la capacidad del escuchador de mirarse hacia dentro, de tomar conciencia de sí y atender a los procesos que se le despiertan. De todo ello hablaremos con más detalle en el capítulo del «darse cuenta», pero adelantando aquí que estar disponible para el otro no significa olvidarnos de nosotros. El gestaltista tiene en cuenta lo que a él le está pasando en el mismo momento en que atiende lo que le pasa al otro. Esta escucha interior no tiene por clue interferir la atención al otro, más bien es un excelente método de acompañamiento, un usarse a sí mismo (en sus sensaciones, emociones, etc.) at

servicio de la mejor comprensión y escucha de aquello que ocurre fuera. En palabras de J. B. Enright:

Para llevar a cabo una tarea clínica idónea, los profesionales de la salud mental necesitan tener acceso al flujo de su experiencia interior. El indicio primero y más sutil para entender la angustia, hostilidad, eroticidad, etc. del otro es la conciencia de algún estado similar o complementario en uno mismo... A menudo enseñamos a nuestros alumnos que deben observar las señales externas de los estados afectivos de sus pacientes (la voz, etc.) pero no aclaramos que no es mediante la observación externa que ocurren las cosas. Si, para decirle a un paciente que usted siente enojo>>, espero a ver sus venas hinchadas, su cuello rojo y su voz furiosa, algo anda mal en mí y en la relación. Si, en cambio, me hubiera abierto antes a mi propia experiencia, habría tornado conciencia desde el principio de cierta molestia, inquietud o terror en mí... ⁴⁴

La escucha externa, por el contrario, supone un afinamiento sensorial: mantener abiertos todos los sentidos para una mejor captación del otro. Aunque suele dársele tradicionalmente la máxima importancia al oído, aquí se trata no solo de escuchar lo que dice el otro sino también como lo dice

— La escucha del contenido verbal es importante y por eso acostumbramos, por ejemplo al alumno en entrenamiento, a que repita con la máxima fidelidad lo que escucho, los temas y las palabras textuales que le transmitió su compañero, como una forma de desarrollar la atención y la concentración. Como decía Fritz:

para poder comunicarnos tenemos que asegurarnos de que somos remittentes, lo que significa que lo que enviamos puede ser entendido; y también aseguramos de que somos receptores, que estamos dispuestos a escuchar el mensaje proveniente de la otra persona (Pens, 1969, p. 56).

La escucha del lenguaje no verbal es aún más importante. Habitualmente los gestos, el tono de voz, la postura corporal, etc., informan más sinceramente de lo que está pasando que las palabras con que se narra. Los conflictos emocionales se enmascaran con las palabras mientras que el cuerpo, en este sentido, miente menos.

⁴⁴ J. B. Enright, «El adiestramiento de la conciencia y los profesionales de la salud mental», en Fagan y Shepherd, *Teoría y técnica de la psicoterapia gestaltica*, Amorrortu, Buenos Aires, 1973, p. 252.

Hemos bloqueado un lado y luego la expresión sale por otro: en nuestros movimientos, en nuestra postura y más que nada en nuestra voz. Un buen terapeuta no escucha toda la charla del paciente sino más bien el sonido de su voz, la música, los titubeos. Por lo general, la comunicación verbal es una mentira... No escuchan las palabras, escuchan lo que la voz les dice, lo que dicen los movimientos, la postura, la imagen... la expresión facial, el lenguaje psicósomático. Está todo ahí si es que permiten que el contenido de las frases haga únicamente de segundo violín (Perls, 1969, p. 65).

LA COMUNICACIÓN EN GESTALT. Hemos hablado de la actitud de escucha, gestaltica y eso conlleva también una determinada actitud de comunicación. En gestalt recomendamos unos modos de expresión e intentamos inhibir otros, de forma que vaya estableciéndose una comunicación basada en estas reglas:

— Hablar en primera persona y en tiempo presente. El lenguaje impersonal supone diluir la responsabilidad de lo que se está diciendo: no es lo mismo decir «a veces uno está triste» que «yo estoy triste»; el plural también favorece la ocultación, no es igual decir: «todos tenemos depresiones» que «yo estoy deprimido».

Hablar en tiempo presente (aunque se cuente una experiencia del pasado) facilita la actualización y la vivencia ya que hace más accesibles y disponibles los contenidos emocionales que encierra esa experiencia narrada.

— Responsabilizarse de la expresión. Lo anterior a veces no es suficiente y cuando esto ocurre se le recomienda al que habla que vaya incluyendo en su discurso alguna frase que facilite el hacerse cargo de lo que dice: «...estoy sintiendo tensión en el estómago», por ejemplo, puede convertirse en una vivencia más comprometida si en vez de hablar del estómago me convierto en él y hablo en primera persona: «estoy sintiéndome tenso». Si todavía no conecto con lo que digo me puede ayudar intercalar frases del tipo «...y me hago responsable de esto» o similares: «estoy sintiéndome tenso... y me responsabilizo de mi tensión... ahora me agarroto... y me hago responsable de esto...» etc. Sustituir la conjunción «pero» por «y», como una forma de evitar la dicotomía del lenguaje. Integrar en vez de disociar: «tengo miedo pero no me paraliza» incluye mayor desajuste interno que «tengo miedo... y no me paraliza».

«Como» en vez de «Porque». En palabras de Perls:

Como todo vino, la persona inmadura pregunta «Porque» para conseguir alguna racionalización o explicación. En el mejor de los casos, el



aporque») acarrea una explicación ingeniosa, ajenas uo entendimiento. Si preguntan por el «como», están mirando la estructura, están viendo lo que ocurre, preocupándose por un entendimiento mas profundo del proceso. El campo nos da perspectiva, orientation (Perls, 1969, p. 55).

Evitar las preguntas y convertirlas en afirmaciones. Veamos un ejemplo en directo a través de un coloquio con Fritz:

—Fritz: «Conocen el proverbio "un idiota puede hacer mas preguntas de las que mil sabios pueden contestar?" Todas las respuestas están dadas. La mayoría de las preguntas son simplemente invenciones para torturarnos a nosotros mismos y a los demás. La manera de desarrollar la inteligencia propia es convertir cada pregunta en una afirmación. Si se hace este cambio, el fondo de donde surgió la pregunta se abre y se dan las posibilidades para que el interrogador encuentre la respuesta por sí mismo».

—P: «Podrías darme ejemplos de como convertir preguntas en afirmaciones?».

—Fritz: «<<Me acabas de hacer una pregunta, podrías convertir esta en una afirmación?»>>».

—P: «Sería bueno escuchar algunos ejemplos de como convertir una pregunta en afirmación».

—Fritz: «Sería bueno»). Pero ocurre que yo no soy bueno. En realidad lo que está detrás de esto es la única manera verdadera de comunicación: el imperativo. Lo que quieres decir en verdad es: "Fritz, dame como se hace esto". Hacerme una exigencia. Y el signo de interrogación es el anzuelo de la exigencia. Cada vez que rechazas contestar una pregunta, ayudas a la otra persona a usar sus propios recursos» (Perls. 1969, p. 47).

Recordemos que cuando Fritz rechazaba el «acercamiento» y el «cibismo» como filosofías y formas de comunicación, estaba apoyando una comunicación existencialista en el sentido de desprenderse de los conceptos y trabajar con los principios del darse cuenta. Todas las reglas que aquí hemos expuesto son plasmaciones de esta actitud comunicacional.

2. LA RESPUESTA GESTALTICA

Una determinada actitud de escucha supone también una manera específica de respuesta. El terapeuta (entendiendo este rol como el de escuchador o acompañante, en un sentido amplio) está también sujeto a sus ideas preconcebidas, a sus interrupciones o fijaciones, como ya



señalamos al hablar de las dificultades de la escucha interna. Las propias convicciones, prejuicios, o sistema teórico de referencia le impedirán al terapeuta escuchar Bien y responder en consecuencia.

¿Cuáles son las actitudes inadecuadas a tener en cuenta? Tal como lo expresa Perls:

Si el terapeuta es demasiado *dominante* no ayudará al paciente hacia su auto-afirmación, incluso se la impedirá. Si se apoya en *teorías rígidas* para compensar su falta de auto-apoyo, terminará aplastando al paciente y denominando «resistencia» cualquier punto de vista en que difieran. Si el terapeuta está profundamente *retraído*, hablará de relaciones interpersonales pero no llegará hasta el paciente... Si dirige el camino (le da la *empatía*, una especie de identificación, se excluye a sí mismo del campo y por ende elimina la mitad del campo, centrándose exclusivamente en el paciente y sus reacciones... "El ambiente está la *apatía* o *desinterés*, que no conduce a ninguna parte (Perls, 1973, p. 105).

Tradicionalmente se idealiza el rol del terapeuta basándose en dos mitos: el de la neutralidad (que ya no lo sostiene ni la ciencia moderna que ha puesto en causa la pretendida objetividad) y el de la empatía (que en el peor de los casos se convierte en confluencia). El enfoque gestaltico considera que este campo de la interrelación lo ocupan a partes iguales el terapeuta o acompañante y el paciente o explorador. La gestalt propugna esa concepción dialógica del yo-tú donde cada espacio que pierde uno neurotiza a ambos, mientras que lo saludable es mantener este equilibrio superando patrones paternalistas (el terapeuta bueno y sabio) o juegos de victimismo (el paciente enfermo y sin recursos); nadie es mas que nadie aunque en neurosis juegue precisamente a lo contrario.

En consecuencia la respuesta gestaltica es un adecuado equilibrio entre *simpatía* y *frustración*. En palabras de Perls: «<<La simpatía es un compromiso con el campo total, un darse cuenta de sí mismo y del paciente»). La frustración es lo mismo pero en negativo: un darse cuenta de las manipulaciones del paciente escuchando los propios sentimientos negativos que dichas manipulaciones despiertan. En ambos casos el gestaltista se compromete con el otro como consigo mismo

sin privar al campo de su instrumento mas importante: su intuición y su sensibilidad ante los procesos en curso del paciente. Por lo tanto tendrá que aprender a trabajar tanto con simpatía como con frustración. Parecería que estos elementos son incompatibles, pero el arte del terapeuta estriba precisamente en su capacidad de fusionarlos de modo que sean una herramienta efectiva. Para poseer un corazón bondadoso tiende a ser cruel. Tiende a darse cuenta de las relaciones del campo total, tanto de sus propias necesidades y reacciones

ante las manipulaciones del paciente como de las necesidades del paciente y sus reacciones ante el terapeuta. Y debiera sentirse con la libertad para expresarlas... Con solamente simpatía, el terapeuta se convierte en paciente, podríamos decir que *P*ace del paciente un malcriado. Con frustración solamente, el terapeuta se convierte en el ambiente hostil, con el cual el paciente solo puede lidiar de un modo neurótico. En ambos casos, la terapia no da al paciente incentivo alguno para cambiar (Perls, 1973, p. 106).

Claudio Naranjo traduce la fórmula de Perls por *apoyo y confrontación*: apoyar las expresiones auténticas del paciente (sus sentimientos, conductas y deseos genuinos) y confrontarle con sus juegos neuróticos (denunciar lo falso, evitativo, manipulativo...).

En resumen, la respuesta gestáltica es un manejo equilibrado tanto de la mano derecha como de la izquierda, superando excesos de la una o de la otra. A los excesos a favor del terapeuta podemos llamarlos, en expresión de A. Rams, *impdticos*, es decir, ocupar más espacio del necesario y esto de muy diversas maneras: tomando una posición de poder intelectual (e interpretando lo que el otro dice no saber de sí), primando sus propias necesidades (exceso frecuente entre los gestaltistas: <<yo soy yo>> por encima del <<y to eres to>>) poniéndose salvador, prepotente, ortodoxo, etc. A los excesos en favor del paciente los llamaremos *empdticos* haciendo un poco de caricatura del enfoque rogeriano. En realidad Rogers hablaba de la combinación de empatía y congruencia que no es sino otra forma de decir lo mismo que propugna la gestalt, pero fue Fritz quien de manera más contundente defendió el uso de los sentimientos del terapeuta como contagio saludable y liberador. Ginger⁴⁵ establece la relación personal teniendo en cuenta estos principios rogerianos: <<En empatía con el cliente (es decir "en el") —en congruencia conmigo mismo (es decir, "en mí")—. En simpatía en la relación yo-tu (es decir "entre nosotros")>>.

CAMPO RELACIONAL

YO/TU

<i>Exceso impdtico:</i>	<i>Equilibrio gestáltico</i>	<i>Exceso empdtico:</i>
Terapeuta interpretador	Simpatía/Frustración	Terapeuta confluyente
narcisista	(Perls)	consentidor
	Apoyo/Confrontación	
	(Naranjo)	

3. UN MODELO GESTÁLTICO DE ESCUCHA

Aplicando lo que llevamos dicho, al entrenamiento del terapeuta gestáltico, vamos a desarrollar un esquema que difiere considerablemente del modelo médico.

La escucha es esencial en cualquier profesión de ayuda, aunque a veces se la entiende como algo pasivo y exclusivamente en función del rol. Así por ejemplo, el modelo médico convencional suele funcionar con esta intervención-tipo:

ESCUCHA (de los síntomas)
DIAGNÓSTICO (de la enfermedad)
TRATAMIENTO (generalmente farmacológico).

Aquí la escucha no implica tanto a la persona del médico como a su rol de experto. Esta al servicio de su capacidad técnica para (y esto es lo importante) acertar en el diagnóstico e indicar el tratamiento adecuado.

En gestalt hablamos de una escucha activa y de un terapeuta que es su propio instrumento: sin esta buena escucha, la actividad del terapeuta se reduce a aspavientos y *acting-out*.

El Programa Alfa⁴⁶ de Albert Rams es el esquema de trabajo más estructurado, dentro de esta línea de reflexión sobre la actividad del terapeuta, que ha circulado en la literatura gestáltica. Resumiendo en lo más esencial, Rams apunta estos tres ítems como fundamentos de la intervención terapéutica:

ESCUCHA-ASIMILACIÓN-DIVULGACIÓN

Es decir, la comprensión del paciente pasa por escucharle, asimilar (comprender, digerir, organizar) lo que nos trae y revertirlo al cliente en alguna forma operativa.

Vamos a reformular estos ítems de manera diferente, aunque siguiendo el guion de Rams, y desarrollaremos un modelo basado en estos puntos:

⁴⁶ A. Rams, *Programa Alfa: Un modelo para la relación terapéutica y para la formación del terapeuta*, Edición del autor, ronds AETG, Barcelona, 1985.

⁴⁵ S. y A. Ginger, *op. cit.*, p. 173.

- Escucha fenomenologica
- Toma de conciencia interna
- Asimilacion-hipotesis de trabajo
- Devolucion-diseno del experimento

Escucha fenomenologica

Escuchar es sobre todo una actitud: disponibilidad, atencion, intereses por el Otro... pero como todo esto es muy complicado, vamos a materializarlo en dos lineas operativas: la escucha del contenido y la percepcion de la forma, sin olvidar que ambas son inseparables (en ese interjuego de figura/fondo) aunque aqui vamos a tomarlas artificialmente por separado para facilitar el entrenamiento.

a) Escuchar lo que el otro *dice*, retenerlo e incluso reproducirlo lo mas literalmente posible supone una prueba de atencion. Casi siempre lo olvidado, catnbiado o distorsionado, senala zonas conflictivas del terapeuta, le remite a asuntos inconclusos propios, de forma que podriamos concluir que la memoria es selectiva (Zigarnik) y que tanto lo rescatado como lo desechado (oprimido?) aluden al mundo interno del terapeuta, a su neurosis podriamos decir en la linea de Gurdjieff (donde salud es sinonimo de atencion) y en la linea de la gestalt que considera la neurosis como el deterioro del percibirse.

b) La escucha de lo *no-verbal* requiere del terapeuta ser un buen observador. Tradicionalmente se ha considerado mas genuino en gestalt el como que el que (Reich) de forma que suele potenciarse la atencion sobre como se dice mas que sobre lo que se dice. Ambos aspectos son dignos de tener en cuenta, si bien en caso de disonancia seria aconsejable apostar por lo no verbal: el tono de voz, los gestos, la postura, las alteraciones de la respiración, los movimientos abortados, los silencios, la emoción que (a veces imperceptiblemente) tiene una frase, etc. «Escuchar» todo esto no es sino tenerlo en cuenta, incorporarlo a la comunicacion del paciente, desarrollarlo dándole voz o exagerándolo corporalmente, y otras muchas formas de trabajar con ello, como veremos mas adelante.

Toma de conciencia interna

Enfocamos aqui la escucha del terapeuta, su conciencia de si mientras trabaja. Diremos, hablando en general, que el buen terapeuta fluye con facilidad entre lo que observa fuera y lo que se mueve dentro;

ya Freud recomendaba a los analistas una «atención flotante» y Pals hizo de esto una filosofía y una herramienta fundamental.

Si nos centramos en el mundo interno del terapeuta que suele dificultarle la escucha de su paciente cuando está frente a él? Sobre todo (y además de otras muchas cosas) suele tener ideas preconcebidas (nivel mental) y sentimientos derivados de la relación (nivel emocional). Es necesario que el terapeuta se escuche con honestidad sobre sus:

- Preconceptos: lo que conoce del paciente, su forma de ser, de actuar, sus resistencias y recursos... Es fácil desarrollar prejuicios y pensar, por ejemplo, que «mi paciente es manipulador o poco colaborador o demasiado masoquista o que siempre se escapa...» y en consecuencia generar a priori sentimientos de inseguridad, enfado, complacencia, hostilidad, etc.
- Contratransferencia: la resonancia emocional, los sentimientos puntuales que el terapeuta tiene ante la forma de ser, actuar y sentir del paciente.

Es recomendable decirse a sí mismo o «confesarle» al interlocutor tanto los prejuicios como los sentimientos. La forma, el momento y el grado no pueden generalizarse, depende de cada terapeuta y de la situación,

Asimilacion-hipotesis de trabajo

Si observamos lo que un terapeuta hace, mientras trabaja, podemos inferir como ha asimilado la escucha de su cliente: si le invita a hablar de un aspecto de sí, si le propone un diálogo con su madre o una movilización corporal, si le señala cualquier cosa... todo esto indica que el terapeuta tiene alguna ocurrencia sobre lo que le pasa a su cliente y también alguna hipótesis sobre como abordarlo.

Reflexionar sobre la hipótesis de trabajo es precisamente enfocar y detenerse en el paso entre la escucha y la propuesta, paso que a veces es tan rápido que ni el propio terapeuta podría explicárselo.

En el mejor de los casos se trata de decodificar la intuición, ponerle palabras a aquello que uno no sabe que sabe, a lo que hizo espontánea e intuitivamente, racionalizar la «magia».

En el peor de los casos se trata de evitar la interpretación excesiva: creer saber lo que al otro le pasa, interpretar su experiencia. Según la

propia o según lo leído-aprendido. Esto, más que una hipótesis de trabajo es simplemente falta de escucha.

Como atenuar estos riesgos? Con una vuelta al aquí y ahora, tras haber revisado la resonancia emocional y las ideas preconcebidas y haberse percatado de la resonancia emocional, lo cual no es fácil. Ayuda recuperar la atención hacia lo no verbal, gestual y postural. Al percibir como viene hoy esta persona, observando su comportamiento en el momento puntual, estamos en mejores condiciones de entender lo que pasa y trabajar en la dirección oportuna. La pregunta a hacerse es: <<Si este es el problema, que se haga lo adecuado, la actividad terapéutica oportuna>>, siempre que entendamos que esta es una pregunta de laboratorio de entrenamiento y no una recomendación de planear estrategias. Se trata de reflexionar sobre la hipótesis de trabajo.

Dicha hipótesis se apoya sobre el presente, sobre lo obvio que está ocurriendo, más que sobre el estereotipo. En este nivel en el que estamos, una hipótesis no es más que una cierta idea de por donde van los tiros, tampoco hace falta tenerla clara o segura y mucho menos empeñarse en ella. Por ejemplo: si el paciente está distraído, parecería oportuno ayudarlo a centrarse; si está demasiado en la cabeza, habría que señalarlo y quizá guiarlo hacia el sentimiento; si es una persona muy dependiente no cabría responder sistemáticamente a todas sus demandas; si está demasiado paralizado, podría ser acertado movilizarlo corporalmente, etc.

Devolution-diseño del experimento

Este punto reflexiona sobre la actividad del terapeuta, entendiendo que actividad no es sinónimo de «hacer algo» (por ejemplo, una devolución clásica puede ser no hacer nada, es decir, que el terapeuta permanezca callado y neutro para frustrar, para rebotar las demandas, para denunciar indirectamente la dependencia... o por cualquier otro motivo).

Es amplio el repertorio de respuestas e intervenciones posibles a disposición del terapeuta gestaltico. Resumiéndolas, seguramente las más frecuentes son:

- Señalamientos (basándose en la percepción de lo obvio) del terapeuta: <<cuando me dices tal cosa estos mirando para otro lado, tu postura es así, los ojos se te humedecen ahora...>>. Otras veces lo

que se le devuelve es el contenido de las palabras del paciente, literalmente u organizadas por el terapeuta.

- Expresiones emocionales del terapeuta, usando sus propios sentimientos en la relación: <<me molesta tu tono, no me llega ese agradecimiento que dices sentir, me asusta esto que me dices...>>.
- Confrontaciones: del paciente consigo mismo, con el terapeuta, con otras personas presentes o ausentes...
- Ejercicios o experiencias a desarrollar.

Cualquiera de estas intervenciones va encaminada a que el paciente amplíe su conciencia y su experiencia. Muy a menudo la devolución toma la forma de experimento, es decir, se le propone al paciente un juego experimental, que puede ser muy simple o más complejo.

Cuando hablamos de experimento, tomamos esta palabra en el contexto de los Polster, cuando dicen que los grupos (y podríamos extrapolarlo a la terapia en general) ofrecen la oportunidad de crear experimentos, lo que junto a la posibilidad de la toma de contacto y de la toma de conciencia forman la triada del trabajo gestaltico.

El concepto de experimento así entendido alude a la parte creativa de la terapia: terapeuta y paciente como artistas que vivencian en el presente su propio tránsito, pasando de la toma de conciencia a la acción experimental. El experimento, en palabras de Polster,

se asemeja a la expresión artística por sus inusuales características de excitación, descubrimiento y emergencia... el paciente, al igual que el artista, atraviesa zonas de experiencia ignoradas que tienen su realidad peculiar y dentro de las cuales no hay para él garantía alguna de llegar a buen puerto... el terapeuta es el compañero y el guía que le ayuda a mantener el equilibrio entre el aspecto de seguridad y el aspecto de emergencia del experimento: a él le corresponde proporcionar sugerencias, orientación, apoyo... colaborando en un drama que se va escribiendo a medida que se desarrolla⁴⁷.

Dentro del modelo que estamos exponiendo, diseñar el experimento es potenciar los recursos técnicos del terapeuta, proponiéndole una reflexión creativa: dada la situación (escucha y conciencia), que me sugiere, que podría hacer para abordarla y llegar a otro sitio (asimilación e hipótesis) y que instrumentos utilizar para ese fin (devolución o experimento). Así explicado, parece que hacer terapia sea algo lineal

⁴⁷ B. y M. Polster, *op. cit.*, p. 224

(causa-efecto) y no lo es, aunque es obvio que alguna pauta seguimos y alguna meta tenemos (sea acertada o errónea, lleguemos o no). La reflexión sobre posibles juegos, ejercicios o experimentos, precisamente le ayuda al terapeuta a entender que hay muchas alternativas para Regar al mismo sitio, y que ese sitio nunca es el mismo porque se configura a lo largo del camino que uno elija recorrer (o según la propuesta que uno seleccione y decida), así es que entiendase todo esto en términos paradójicos o de acuerdo al pensamiento diferencial.

Este modelo de escucha y auto-observación proporciona un mapa bastante fiel de aquellas áreas en que uno fluye y se maneja con facilidad y aquellas otras en que se bloquea y se encuentra con dificultades. Algunas personas no escuchan y enseguida interpretan y proponen, otras escuchan bien, al otro pero se olvidan de sí, otras se tienen demasiado en cuenta en sus ideas y sentimientos y desatienden la realidad puntual del paciente. A veces faltan hipótesis o ideas sobre el proceso, a veces se hacen propuestas antes de tiempo. Otras veces se tiene buena percepción de lo que pasa y hacia donde habría que ir, pero al terapeuta no se le ocurre como plasmarlo, sabe lo que habría que hacer pero no como hacerlo (falta de recursos técnico-creativos). En la medida en que uno se da cuenta de lo que le falta, está en mejores condiciones de ponerle remedio.

Capítulo 6

EL DARSE CUENTA

Comer es un act() de santidad. Comer requiere estar totalmente consciente.

(Rahi Nachman, *La villa vacía*)

De los muchos apellidos con que se ha denominado a la terapia gestalt seguramente el más simple y descriptivo sea «terapia del darse cuenta». Estamos por tanto ante la esencia de la gestalt y, sin embargo, no podríamos decir que sea una originalidad exclusiva de esta terapia: el psicoanálisis tiene como finalidad hacer consciente lo inconsciente, que viene a ser la misma cosa, aunque ya hemos explicado la diferencia entre los conceptos de inconsciente y darse cuenta. Todas las terapias introspectivas intentan responder al imperativo socrático de autoconocimiento aunque las metodologías sean diferentes. También las tradiciones espirituales de Oriente suscribirían este mandamiento, aunque lo formulen aparentemente al contrario: «desaprendete, despojate de tus conceptos sobre ti mismo».

Darse cuenta es la traducción del original inglés *awareness* que nos llegó en las ediciones chilenas de Fritz Perls. En publicaciones argentinas se suele hablar de tomar conciencia y Claudio Naranjo utiliza otro verbo: percatarse. *Awareness* tiene también las connotaciones de estar alerta y atento, como actitud de estar despierto, no como esfuerzo voluntarioso: «La capacidad de darse cuenta (*awareness*), podría describirse como la melliza desdibujada de la atención. El darse cuenta es más difuso que la atención, implica una percepción relajada (en

lugar de una percepcion tensa) y es llevada a efecto por la persona total» (Perls, 1973, p. 25).

Tambien cabe dirigir esa percepcion con una finalidad determinada y a esto lo llamaba Perls *concentration* (no olvidemos que antes de denominar a su terapia con el nombre de gestalt, la llamo terapia de concentracion) o «darse cuenta focalizado», que es una funcion de la conciencia pero no su esencia. Para explicarlo con un simil, cuando una persona esta aprendiendo a conducir un coche, inevitablemente se concentra (y se tensa) en aquello que se debe o no se debe hacer; cuando sea un conductor experto no necesitara este esfuerzo sino que le bastara una actitud relajada y despierta para manejar el vehiculo y simultaneamente percibir adecuadamente las senales de la carretera y los cambios del terreno.

La tecnica de concentracion (el darse cuenta focalizado) nos da una herramienta de terapia en profundidad mas que en extension. Concentrandose en cada sintoma, en cada area del darse cuenta, el paciente aprende muchas cosas de si mismo y de su neurosis (Perls, 1973, p. 73).

En consecuencia, ¿son diferentes los medios y el fin, las tecnicas de focalization y la conciencia?, ¿que es entonces el «darse cuenta»? La espiritualidad oriental diria «la iluminacion» (satori), las tradiciones chamánicas hablan de «conocimiento» (el hombre que «ve», la persona de conocimiento). La gestalt no diferencia tanto los medios y el fin: concibe el darse cuenta como el proceso de restauracion de la salud, entendiendo que la neurosis es un oscurecimiento de la capacidad de percibir (a si mismo, al mundo...) y el camino corrector es ir saneando esta ceguera.

Perls intentó sustituir la dicotomia psicoanalitica consciente/inconsciente por un proceso operativo y mas simple: ampliar la capacidad de darse cuenta. Decia entre crítico y burlon que el inconsciente freudiano era una creencia puesta- que si existe set- fa inaccesible: como saber de el si es inconsciente?, y mucho menos descifrar sus leyes de funcionamiento. Frente a esta suposicion intelectual desarrollo una vision mas organicista: es obvio que el neurotico se interrumpe, que no ve la realidad, por lo tanto resulta mas operativo comprender como estan danadas estas funciones organicas que descifrar aquello que no se ve. Primero, la función en lugar del concepto.

Yontef ha definido el «darse cuenta» como una forma de vivir: «Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación mas im-

portante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energetico»⁴⁸. Es un medio para orientarse en el mundo, pero un medio que exige ciertas condiciones:

- «El darse cuenta solo es eficaz cuando esta basado en (y energizado por) la necesidad dominante actual del organismo». Si la persona no sabe lo que necesita (figura emergente) su darse cuenta pierde sentido, poder e impacto.
- «El darse cuenta no esta completo sin conocer directamente la realidad de la situación y como esta uno en ella». No podemos hablar de conciencia si no me incluyo («pertenencia» lo denomina Yontef) en la situación y no me lleva a hacerme responsable de mi en dicha situación.
- «El darse cuenta es siempre aqui y ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a si mismo». No puede ser estatico, sino un proceso de orientation que se renueva en cada momento.

Las definiciones de Yontef se apoyan en la teoria de la formation gestaltica (o configuration figura/fondo), que muchos gestaltistas consideran la esencia de la gestalt. Fritz, aludiendo a lo mismo, hablaba mas en terminos de autorregulacion organica, exponiendo su comprensión taoista de la naturaleza humana:

Asi llegamos al *fenómeno* mas importante de toda la patologia: la autorregulacion versus la regulation externa. La anarquia, generalmente temida por los controladores, tiene, por el contrario, mucho significado. Significa que se deja solo al organismo para cuidarse a si mismo sin interferencias externas. Y yo creo que entender esto es una gran cosa: *el darse cuenta por se puede ser educativo*. Porque con un *awareness* pleno uno se da cuenta de esta autorregulacion organica, uno puede permitirse que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir; podemos *fiarnos* de la sabiduria del organismo (Perls, 1969, p. 28).

No vamos a insistir en este momento en la autorregulacion organica, solo decir que en ella delegamos los gestaltistas una fe que sustituye la creencia en el inconsciente: si el organismo tiende hacia dicha autorregulacion, mostrara en cada momento sus necesidades, im-

⁴⁸ G. Yontef, *op. cit.*, p. 171.

pulsos, asuntos inconclusos, etc. Y el darse cuenta sera la herramienta integradora:

En terapia este tipo de autorregulacion es muy importante porque to emerge, lo inconcluso, saldra a la superficie. No tenemos que cavar, esta todo ahí y se puede mirar de la siguiente manera: desde dentro alguna figura emerge, surge, viene a la superficie, luego sale al mundo externo, alcanza lo que queremos, vuelve, asimila y recibe. Algo nuevo surge y el mismo proceso se repite otra vez... El organismo no toma decisiones. Las decisiones son instituciones creadas por los hombres. El organismo siempre trabaja sobre la base de preferencias (Perls, 1969, p. 33).

Volviendo al manejo operativo del darse cuenta, este

cubre, por así decirlo, tres estratos o capas: el darse cuenta de sí mismo, el darse cuenta del mundo y el darse cuenta de lo que esta en medio (la zona intermedia de la fantasía), que impide que la persona este en contacto consigo y con el mundo (Perls, 1969, p. 61).

El desarrollo de la capacidad de conciencia supone por tanto enfocarse en estas tres zonas: la interna, la externa y la intermedia:

1. *Darse cuenta de la zona interna* es poner la auto-observación en uno mismo: captar las sensaciones termicas, kinestésicas, Los sentimientos que afloran, Los estados de ánimo y su evolución, etc. Un mirar hacia adentro como antidoto a las distracciones de afuera.

2. *Darse cuenta de la zona externa* es optimizar los sentidos y devolverles su función perceptiva, tiene forma que captemos la realidad del entorno en vez de fantasearlo o interpretarlo. Se trata de recuperar la vista, el oído, la piel y todos los demás canales sensoriales con que nos orientamos en el mundo. Podría parecer todo esto una simpleza, sin embargo, una de las características de la neurosis es precisamente el empobrecimiento sensorial, por eso

el objetivo de la terapia y del crecimiento está en olvidar cada vez más la *mente* y despertar a los *sentidos*. Estar entonces en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez de únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc. (ibidem).

3. *Darse cuenta de la zona intermedia* es precisamente enfocar este filtro fantasioso con que tamizamos las percepciones internas y externas. Perls lo llamaba tierra de nadie y zona desmilitarizada como me-

tafora de esta frontera entre lo propio y lo ajeno. También utiliza la palabra hindu maya para referirse al mundo de la ilusoriedad:

Maya es una especie de sueño, de trance. A menudo a esta fantasía, a este maya, se le denomina la mente, pero al mirar más de cerca lo que llamamos «mente» es fantasía. Es el escenario de los ensayos (Perls, 1969, p. 58).

Tradicionalmente se considera esta zona como el lugar privilegiado de la neurosis: aquí residen los prejuicios, fobias, paranoias, distorsiones en general de lo que nos llega de fuera o de dentro, sin embargo, habría que entender que todo dañino es su exceso, es decir, en que medida soslaya y sustituye la conciencia de las zonas interna y externa.

Esto mismo podemos considerarlo bajo el punto de vista de un proceso, es decir, una ampliación gradual de la conciencia a medida que se avanza en el trabajo terapéutico. Yontchev habla de cuatro etapas:

- Darse cuenta simple: la persona enfoca los problemas de su vida y pone conciencia en ellos. Digamos que su darse cuenta se agota aquí, en esta narración de sus conflictos cotidianos sin que se percata de nada más (como, por ejemplo, que ocurre mientras habla, que relación mantiene con el terapeuta...)
- Darse cuenta del darse cuenta. Supone un nivel más afinado de conciencia, un mayor grado de distanciamiento interior: la persona se da cuenta de lo que está evitando o se resiste a enfocar, de los sentimientos que se suceden en el aquí y ahora, de la intencionalidad que puede haber en lo que está contando, etc.
- Darse cuenta del carácter. En la medida que uno se percata de sus patrones de darse cuenta y de evitar, va tomando conciencia de la estructura global del carácter que lo sustenta.
- Mantener este darse cuenta en la vida diaria, no solo en la terapia.⁴⁹

CONTINUUM OF AWARENESS. Para restablecer y desarrollar la capacidad de percataarse, Perls proponía el entrenamiento en el continuo de la conciencia. Se trata de estar abierto a todo aquello que va surgiendo, como si respondiéramos a la frase «ahora me doy cuenta de...» e incluyéramos aquí tanto sensaciones internas («estoy inquieto, tengo la garganta seca...») como externas («oigo tal cosa»), observo la mirada de tal persona...), así como explicitaciones de la actividad de la men-

to (<<mc he ido al recuerdo de ayer, interpreto to mirada como censura...>>)

La tecnica que estamos utilizando es restablecer el *continuum* del darse cuenta. Este *continuum* es requerido por el organismo para poder funcionar de acuerdo al sano principio gestaltico: siempre surgira la situacion inconclusa imis importante y podea entonces ser atendida (Pots, 1969, p. 62).

1;n el experintento "ahora me doy cuenta", el paciente por to general se limita a expresiones sensoriales externas. Mas tarde, en la medida que persiste, se amplia este area para incluir muchos otros factores tanto internos como externos. En otras palabras, sencillamente danclase cuenta de que uno es capaz de percatarse, aumenta el area potencial de operacion. Da una orientacion mas amplia y mayor libertad de accion y de eleccion... El neurotico esta encajonado en su incapacidad de darse cuenta do si mismo y de la situacion externa y time miry pow espacio para maniobrar. Cuando su capacidad aumenta, hace mejor contacto ya que este requiere mejor orientacion enfocada al momento (Pots, 1973, p. 79).

El continuo atencional plasma lo que anteriormente Fritz habia definido como concentraciem y que, como dice Laura Perls, Gendling llamaria ahora *focusing*.

La misma Laura previencl sobre una utilizacion equivocada del continuo:

El continuo do la conciencia es a menudo confundido en terapia gestalt y la gente slice practicarlo cuando lo que estan haciendo exactamente es una especie de asociaci6n libre (o disociaciem libre), saltando de una coca a otra: ahora me doy cuenta de esto, ahora me doy cuenta de lo otro. Realmente el continuo de la conciencia se desarrolla cuando to movilizas o disuelves las harreras, las tensiones musculares, los bloqueos, las *gestalten* fijas. Tu to concentras sobre las *gestalten* fijas y en como tii las fijas⁵⁰.

Obviamente, si se toma como un ejercicio mecanico pierde todo su sentido, no provee de conciencia sino todo lo contrario; pero eso set-fa achacable a la actitud con que se practica, no a la practica en si. Claudio Naranjo puntualiza varios aspectos del «continuo atencional» (que asi es como el lo traduce):

— Continuo atencional y asociacion fibre psicoanalitica son equiparables. La diferencia estriba en que el terapeuta gestaltico no se preo-

cupa del contenido (lo que el paciente relata) sino de la accion puntual de traer a la mente tal relato. Por ejemplo, si el paciente recuerda algo, mas que explorar y comprometerse con dicho recuerdo (que seria el estilo analitico), el gestaltista pondra atencion sobre que esta ocurriendo ahora para que el paciente opte por recordar en logar de permanecer en el presente. "lambien el psicoanalista puede centrarse en el presente: en este caso lo mas probable sera que interprete tal recuerdo del paciente como una compensacion o una defensa ante los sentimientos del momento. El gestaltista evita-rd la interpretaciem (como una abstraccibn que aleja de la experiencia en curso); mas bien acompanara fenomenologicamente al paciente en su esfuerzo por observar ese acto (en vez de teorizar o rotularlo).

Si el paciente supiera to que csta haciendo en sus acciones de recordar, anticipar, interpretar..., no habria nada do malo en ellas. El problema es que tales acciones reemplazan, cubren y equivalen a un *acting-out* de la experiencia en curso, en lugar de su reconocimiento y aceptacion (Naranjo, 1989, p. 38).

Otra equiparacion es que ambos son el principio y el fin de sus respectivas terapias. Al inicio de la psicoterapia, el continuo atencional y la asociacion fibre reflejan las dificultades psicol6gicas del paciente y le proporcionan al terapeuta sus claws. A su vez, la capacidad de asociar libremente sin resistencia puede considerarse como un signo de la finalization del analisis, de la misma forma que la capacidad de vivenciar plenitud y profundidad en cada aqui-y-ahora se considera la meta de la terapia gestalt.

- El ejercicio del continuo atencional es la situacion gestaltica basica. Sin embargo no se le da la atencion que merece sino que se toma como un mero punto de partida para otras intervenciones y direcciones terapeuticas. <No se la considera to suficiente como una *practica*: la practica de una actitud sana centrada en el presente» (p. 234).
- El darse cuenta es multidimensional: en cada instante podemos atender a innumerables experiencias (sonidos, itnagenes, emociones...) y cualquiera de ellas puede guiarnos y conducirnos en una direccion particular. «Si resistimos la tentacibn de convertirnos en manipuladores activos de nuestra experiencia, pero somos verdaderamente sensibles a donde quiera it nuestra atencion, habra un flujo psiquico particular, ya sea que interpretemos esto en terminos

⁵⁰ L. Perls, *op. w.*, p. 28.

de formación figura-fondo, auto-regulación o simple espontaneidad o inspiration» (p. 237). Naranjo prefiere hablar de espontaneidad, porque «el tema de la espontaneidad nos retrae al tema de ser uno mismo. La idea de ser verdadero con uno mismo implica, desde luego, la existencia de un "sí mismo". El significado de este término tiene que ser la contrapartida de la estructura del carácter, to no condicionado, e implícitamente lo orgánico» (p. 215). Ser uno mismo lo considera una proposición teórica más fundamental para la terapia gestalt que la «formación figura-fondo», el problema es cual «sí mismo» sea verdadero (considerando las subpersonalidades en pugna que acarreamos, así como la estructura defensiva del carácter), por lo tanto la espontaneidad no hay que separarla de la integración: «lo único que se puede denominar sí mismo es una totalidad integrada» (p. 115), una especie de testigo mudo que no se identifica con lo que va emergiendo, sino que lo observa. Esta autotestificación coincide con las prácticas meditativas.

--El continuo atencional tiene muchas similitudes con la meditación, por ejemplo, la «atención desnuda» del budismo. El continuo atencional es una meditación vipassana interpersonal:

La práctica de la atención al presente se asemeja mucho a la meditación verbalizada. Marmin, es una meditación llevada a la situación interpersonal como un acto de autoconfesión (p. 32).

Naranjo afirma que la conciencia meditativa constituye el apoyo más profundo, «el apoyo que surge de la renuncia al apoyo... un percatarse del percatarse, una pura presencia o un puro despertar, que confiere tanto un sentido de invulnerabilidad como una capacidad de estar con las manos vacías» (p. 274). Y propone varios ejercicios de continuo atencional en este contexto meditativo, como prácticas de libertad interior, de deshacer la autounión y transparentarse en la relación yo-tu.

Capítulo 7 POLARIDADES

La paz más alta es la paz entre opuestos.

(Rah) Nachman, *La silla vacía*

En todo organismo, como en la naturaleza en general, los fenómenos actúan dialécticamente: no se puede conocer el sueño sin tener conciencia de la vigilia, es imposible la memoria sin la capacidad de olvido, no podemos calibrar el amor sin reconocer en nosotros la existencia del odio...

Todos tenemos dentro un sistema de opuestos, o mejor dicho, cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto. Todo esto viene de una antigua tradición filosófico-espiritual: recordemos la complementariedad del ying y el yang en el taoísmo.

Como dicen los Polster: «La existencia de polaridades en el hombre no es ninguna novedad, lo nuevo en la perspectiva gestaltica es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades»⁵¹: unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros. En realidad no existe incompatibilidad entre opuestos, sino que somos nosotros quienes los juzgamos erróneamente incompatibles, dando como resultado el estrechamiento

⁵¹ E. y M. Polster, op. cit., p. 17.

to de la conciencia: al mirar las cosas desde un unico sitio limitamos nuestra capacidad de darnos cuenta:

Si estamos dispuestos a quedarnos en el centro de nuestro mundo y no situar el centro en nuestra computadora o en alguna otra parte en vez de donde realmente corresponde, entonces somos ambidextros, vemos los dos polos en cada acontecimiento.

Sabemos que la *luz* no puede existir sin la oscuridad. Si hay similitud ya no cabe el darse cuenta. Si siempre hay luz, uno ya no vivencia la luz. Tiene que estar presente el ritmo de luz y oscuridad. Derecha no existe sin izquierda. Si pierdo mi brazo derecho mi centro se desplaza hacia la izquierda (Perls, 1969, p. 29).

Este situarse en el centro como actitud de partida, Fritz reconoce haberlo tornado de Friedlander, como ya hemos explicado. También alude Perls a que los opuestos existen por diferenciación de <algo no diferenciado (a lo que él llama pre-diferente) y que el punto 0 es el punto donde empieza la diferenciación. En la aplicación terapéutica esta diferenciación es importantísima: la llamamos polarización, es decir, que los polos opuestos se definan con claridad (si es tan indiferenciados no cabe ni dialéctica, ni darse cuenta, ni integración), que extremen sus posiciones para poder reconocer quiénes son estos contendientes; por ejemplo, en un conflicto entre necesidades intelectuales y emocionales, si la cabeza>> no expresa lo que quiere, lo que teme, etc., y si el <corazón> igualmente no explicita sus deseos legítimos, difícilmente vamos a poder establecer un diálogo entre ambos donde se reconozcan, se escuchen, se entiendan y puedan llegar a algún tipo de acuerdo.

El gestaltista piensa en términos de polaridades (pensamiento diferencial) porque su filosofía es integrativa. El pensamiento lineal, por el contrario introduce dualidades y dicotomías, genera disociación y conflicto interno:

La filosofía básica de la terapia gestalt es la diferenciación e integración de la naturaleza. La diferenciación conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona. Por ejemplo: debilidad y bravuconería se integran como una silenciosa firmeza⁵².

⁵² F. Perls, <Terapia gestalt y potencialidades humanas>, en J. O. Stevens, *Esto es gestalt*, op. cit., p. 19.

Cuando en gestalt <<polarizamos>> o diferenciamos, no estamos intentando dividir a la persona sino limpiando el campo para favorecer la integración:

Gran parte del trabajo gestaltico consiste en encontrar y ejercitar la división, de modo que las partes de la unidad puedan volver a juntarse. Así, alejados de nuestro propio cuestionamiento y de nuestras exigencias, podemos disfrutar de la unidad del darse cuenta, donde la división dentro del yo desaparece al igual que las divisiones entre yo y los demás, entre yo y el resto del mundo⁵³.

Esto nos lleva a revisar el concepto de campo.

1. CAMPO

Decía Perls: <<Si tenemos el campo (el contexto) podemos determinar los opuestos; y al tener los opuestos podemos determinar el campo específico. Este conocimiento nos servirá de mucho al acercarnos a la estructura y comportamiento del organismo dentro de su medio>> (1947, p. 38).

Se refiere aquí Fritz a que organismo y ambiente no son dicotómicos sino los extremos de una polaridad incluida en el concepto de campo. Este concepto trasciende la psicología centrada en la psique individual así: como la psicología centrada en la conducta. Las motivaciones internas del individuo así como su comportamiento son función del campo: «Según Lewin, la conducta aparece entonces como una función de campo en el momento concreto en que tal conducta se da, y para su análisis hay que partir de la situación total (el campo) para diferenciar en él, posteriormente, las partes de que se compone>>»

El campo se define como el conjunto de todas las fuerzas que actúan sobre un punto cualquiera del mismo, <<Al considerar que un individuo o un grupo se halla situado en un campo, Lewin afirma implícitamente que su comportamiento depende del conjunto de todas las fuerzas que actúan sobre él en cada momento>>⁵⁵.

⁵³ F. Perls, «Resolución» en J. O. Stevens, *Esto es gestalt*, op. cit., p. 78.

⁵⁴ R. Rosal y A. Jimeno, <Aportaciones de la Psicología Gestalt a la Terapia Gestalt>>, *Revista de Psiquiatría Humanista*, núm. 5, noviembre, 1983.

⁵⁵ P. González, *Orientaciones teóricas fundamentales en Psicología de los grupos*, EUB, Barcelona, 1995, p. 66.

En algun momento Fritz sustituye el concepto de <<campo>> por el de <<situacion>, aludiendo a que no hace falta que la mente controle (o el cuerpo, o la emocionalidad neurotica) sino que, por el contrario, to saludable es delegar ese control en la situacion.

Esta escucha de la situacion esta totalmente de acuerdo con la teoria del campo unificado de Lewin y aqui se fundamenta la conception de Perls del organismo como un todo, que incluye lo interno y lo externo. ~Que tiene esto que ver con las polaridades? Pues que Fritz esta reaccionando contra el pensamiento de la epoca que confunde lo parcial con lo total, que da excesiva importancia a escisiones internas (el cuerpo y el espiritu, por ejemplo) perdiendo de vista el campo total donde dicha oposicion puede no ser tal: si un individuo ha mutilado su capacidad agresiva (cuerpo, instinto) en aras de una determinada moral (espiritu) no puede disponer de ella cuando legitimamente la necesite en una situacion de clan() o peligro. El enfoque gestaltico no considera que la agresividad instintiva se oponga (dual y dicotomicamente) a la moralidad pacifista, sino que ambas son polos de un mismo eje, que su oposicion es aparente (producida por el pensamiento escindidor) y que solo la situacion o el campo determinara cual es la adecuada.

Asi, finalmente hemos llegado a introducir en la psicologia el concepto de campo unificado (concepto holistico()) que los cientificos han esperado por largo tiempo y los psicomatistas han buscado a tientas. En psicoterapia este concepto nos da una herramienta para tratar con el hombre en su totalidad, viendo como se imbrican sus acciones mentales y fisicas (Peels, 1973, p. 28).

En consecuencia la gestalt no concibe separados el mundo interno y la conducta, los sintomas fisicos y las intenciones, la accion y el pensamiento, etc., sino que diferencia artificialmente (polarization) para comprender mejor el campo total (integracion), o viceversa: enfoca la situacion para determinar las partes en pugna que no permiten que dicha situacion avarice naturalmente (autorregulacion).

La integracion es siempre el horizonte terapeutico. Kurt Goldstein, que investigo los danos cerebrales, dice que la integracion « es forzosa en un organismo sano y complejo (ley de la economia). Solo acarrea conflictos cuando la funcion bloqueada se hace cronica y no esta disponible en caso de necesidad»⁵⁶. Igualmente a nivel emocional,

⁵⁶ K. Goldstein, *The effect of brain damage on the personality*, Mac Milan, Nueva York, 1964. Citado por E. y M. Polster, *op. cit.*, p. 75.

el extremo o polo no aceptado (por ejemplo la agresion o cualquiera de los considerados sentimientos negativos frente a sus opuestos <positivos> o socialmente aceptados) no solo acaba por no estar disponible cuando haga falta, sino que ademas perturba y dificulta la vivencia satisfactoria de la emotion opuesta (por ejemplo, el amor).

2. AUTOCONCEPTO

El organismo necesita de todas sus posibilidades para responder a un ambiente en permanente cambio. Sin embargo, dispone de muchas alternativas de las posibles por haber ido perdiendolas en el camino: el empobrecimiento neurotico radica en esta erronea eleccion del autoconcepto en lugar del <<si mismo>> (*self*).

El autoconcepto consiste en seleccionar interesadamente algunos aspectos de nuestra personalidad, identificarnos con ellos y mostrarnos asi de limitados y previsibles ante el mundo. Aunque la foto resultante es parcial y pobre, la enarbolamos como identidad: <<Soy esto y no aquello>; paralelamente imponemos dicha foto a la perception del mundo: <Reconoceme tales rasgos, pero no sus opuestos>>, como una especie de acuerdo en la ceguera.

En palabras de Peels:

El paciente ha trabajado mucho para proveerse de un autoconcepto. Este autoconcepto se conoce en psiquiatria bajo diversas denominaciones: formacion reactiva, autosistema, ideal del yo, persona ... A menudo es un concepto completamente erroneo de si mismo, cada rasgo representa el opuesto exacto de su realidad. Este autoconcepto no le puede brindar al paciente ningun apoyo; por el contrario, le ocupa en reclamar, desaprobarse a si mismo y aplastar cualquier autoexpresion genuina (1973, p. 57).

Lo que dice Peels parece literalmente sacado de Karen Horney cuando explica el comienzo de la enajenacion del neurotico: <Su verdadero yo no puede crecer rectamente y, ademas, su necesidad de crear medios artificiales y estrategicos para su trato con los demas, le ha obligado a vencer sus sentimientos, deseos y pensamientos genuinos... anudando un elemento de confusion: ya no sabe donde esta ni quien es> (*Neurosis y Madurez*, p. 17). El falso yo de Horney, «la imagen idealizada» a cambio de la cual el individuo vendio su verdadero ser, corresponde a lo mismo que Fritz llama autoconcepto.

El trabajo gestaltico de polaridades es precisamente el antidoto a este empobrecimiento y falseamiento. Cada rasgo o aspecto del auto-concepto debe incorporar su opuesto como forma de disolver esta pseudo-identidad y acercarse a otra vision menos estatica, mas espontanea y autentica de si. La 'salud del hombre integrado se caracteriza precisamente, segOn Fritz, por esta fluidez, que el llama espontaneidad y deliberacion:

La verdadera naturaleza del hombre, como de cualquier otro animal, es la integridad. Unicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada, toma una decision saludable. PorquE tanto la espontaneidad como la deliberacion estan en la naturaleza del hombre. El darse cuenta de y la responsabilidad por el campo total, por el si mismo como tambien por el otro, le dan sentido y forma a la vida del hombre (ibi:dem).

3. PUNTO 0 Y VACIO FERTIL

Friendlander llamo *punto 0* a la position de neutralidad entre opuestos. Perls utiliza alternativamente este concepto y el de *centro*:

Detesto usar la palabra «normal» para denominar el punto de indiferencia creativa. Se usa con demasiada frecuencia para denominar el promedio y no para el punto de funcion optima. Tampoco me gusty la palabra «perfecto». Me encanta usar y reconocer la palabra *centro*. Es el simbolo del blanco. Un blanco que le pega a la flecha todas las veces (1970, p. 92).

Pero el termino con que mas frecuentemente simultanea el punto 0 es el de *nada*:

Mi primer encuentro filosofico con la nada fue el numero 0. Lo encontrE gracias a Friedlander bajo el nombre de indiferencia creativa (1970, p. 67). El cero es la nada. Un punto de indiferencia, un punto donde nacen los opuestos. Una indiferencia que automaticamente se hace creativa apenas comienza la diferenciacion (1970, p. 74).

Pero distingue dos cualidades de la nada que son tambien los extremos de la polaridad enfermedad-salud.

— Una nada previa a la conciencia, despojada del proceso del darse cuenta, fantaseada como un vacio o una muerte.

Experimentamos un terror tremendo cuando sentimos in nada. En nuestra cultura, la nada es in inconsciencia, es el equivalente al vacio... Para evitar ese vacio llenamos el hueco artificialmente, con toda clase de compensaciones excesivas, con verborrea, con sintomas... o la evitamos por completo convirtiendonos en autistas catastrOficos⁵⁷

—Una nada donde no hay cosas pero s% conciencia, como describen las tradiciones espirituales de Oriente: <<Cuando un oriental dice "nada", la llama "ninguna cosa" (*no-thingness*); no hay cosas ahi, hay unicamente proceso, transcurso>> (Pens, 1969, p. 69).

La terapia gestalt promueve la supresion de todas las evitaciones con que nos defendemos de esa fantasia de vacio y de muerte. El *continuum of awareness* es, en el fondo, la invitation a atravesar esa experiencia fobica para salir al otro lado: o Lo mismo que la mayoria de los procesos en la terapia gestalt, los vacios son polaridades. En un extremo se encuentra el vacio esteril, experimentado como nada. En el otro extremo esta el vacio fertil, que es algo que nace>>⁵⁸.

Naranjo acentua el catheter ilusorio de esa nada que identifica con lo que mas tarde llamaremos impasse:

El hablar de in nada, experiencia a in que los gestaltistas le asignan especial importancia, es una contradiccion de terminos (porque una experiencia siempre involucra «alguna cosa»). La nada» constituye un limbo donde se han abandonado los juegos de superficie de la personalidad y el autopercatarse aun no ha tornado su lugar. Hay una cualidad ilusoria en esta nada... no es una experiencia de la realidad sino el resultado de attitudes contra la realidad (negandola, resistiendola, temiendo percibirla). La nada, el vacio, la falta de significacion, la trivialidad, son experiencias en las que no hemos abandonado totalmente las expectativas o los estandares con que medimos la realidad. No surgen de un puro darse cuenta sino de comparaciones.

La importancia de esta experiencia de la nada es que constituye un puente entre la evitacion y el contacto, o como decia Perls, entre las capas fobicas y explosivas de la personalidad. Perls le asignaba tanta importancia a esta fase del proceso terapeutico que incluso definiO la terapia gestaltica como la transformacion del vacio esteril en vacio fertil (Naranjo, 1989, p. 61).

⁵⁷ P. Baumgardner y F. Perls, *Terapia Gestalt*, Arbol Editorial, Mexico, 1994, p. 144.

⁵⁸ Ibidem, p. 143.

Volviendo entonces al punto 0, podemos identificarlo con ese vacío fértil donde nada ha florecido todavía y donde se dan las potencialidades creativas. Surgirá entonces una figura (si lo queremos nombrar como formación gestáltica) o se pondrá de manifiesto la orientación orgánica (autorregulación) o simplemente nos encontraremos con nosotros mismos en otro nivel de autenticidad. <<La "nada" solo es nada mientras estemos bajo la compulsión de hacer de ella algo. Una vez que aceptamos la nada, todo se nos da por añadidura... una vez que dejamos de estar preocupados por esto o por aquello.... nos percatamos de que somos lo que somos>> (Naranjo, 1989, p. 61).

El trabajo de integración de polaridades hace pensar que la gestalt es la suma de sus partes y algo más. Sin embargo, este más es un menos; paradójicamente la esencia de este trabajo es el despojamiento, la desidentificación y la aceptación del vacío. Ni siquiera sirve saber que <<al penetrar esta nada, este vacío se hace vivo y se llena>> (Pens, 1969, p. 69) hasta que este conocimiento sea el fruto de la experiencia.

Como ya señalamos al hablar de Friedlander (y su conciencia indiferenciada como conciencia pura), y como igualmente dijimos de la esencia del darse cuenta (el desarrollo del testigo mudo), también este concepto del vacío fértil es profundamente espiritual: «No con poca frecuencia el terapeuta gestáltico puede observar la secuencia de la nada como una muerte-renacimiento parcial, y aun cuando Perls sabía muy bien que "morir y renacer no es fácil", este es el proceso eminentemente transpersonal que él vio como la esencia de la terapia e incluso de la vida» (Naranjo, 1989, p. 203).

Fritz describía el vacío fértil como una experiencia esquizofrénica en miniatura, difícil de tolerar, que exige confianza y coraje y que resulta más familiar al artista que al intelectualizador: el artista se mueve en este espacio, es la condición de su creatividad, y sabe que ha de abstenerse de intelectualizar para no abortar el proceso. El intelectualizador acaba sumiéndose en la confusión. Pero precisamente

el objetivo de consultar el vacío fértil es básicamente deshacer la confusión. En el vacío fértil, la confusión se transforma en claridad, la emergencia en continuidad, la interpretación en vivencia. El vacío fértil aumenta el autoapoyo mostrándole a quien lo experimenta que tiene muchas más cosas en la mano de las que él se imagina... La experiencia del vacío fértil no es subjetiva ni objetiva. Tampoco es introspección. Sencillamente es darse cuenta sin especular (Pens, 1973, p. 101).

Desde el punto de vista de la actitud del terapeuta, Freud recomendaba a los analistas «atención flotante» y «escepticismo benevolente». El gestalista combina una implicación activa y a la vez una permanencia en ese punto 0, lo cual no es nada fácil. Fritz era un buen ejemplo de ello, como atestigua Claudio Naranjo:

Perls mostraba un grado asombroso de indiferencia creativa como psicoterapeuta por su capacidad de quedarse en el punto cero sin verse atrapado en los juegos de sus pacientes. Pienso en el punto cero como un refugio del terapeuta gestáltico en medio de una participación intensa; no solo como una fuente de fortaleza, sino como su último apoyo (1989, p. 202).

4. ALGUNAS POLARIDADES EN EL TRABAJO GESTÁLTICO

En la práctica terapéutica hay unas polaridades clásicas, bien por su frecuencia y relevancia, bien por ser motivo habitual de conflicto interno o porque representan y ejemplarizan las contradicciones culturales en que nos movemos. La división tradicional de nuestra educación judeo-cristiana ha sido la dicotomía *cuerpo/alma* y todas sus derivaciones (el espíritu y la carne, la razón y la instintividad, etc.) que en la terapia suele presentarse en forma de auto-tortura entre los dictados y las exigencias de una y otra o como conflicto entre el control y la espontaneidad. La actitud gestáltica en el enfoque de esta problemática es siempre reconocer la legitimidad de lo orgánico y de los valores internos por encima de los valores extrínsecos.

Otras polaridades a considerar en el trabajo gestáltico son:

a) *La parte masculina y femenina* de cada persona, que Perls localiza en la mitad derecha o izquierda, respectivamente, del cuerpo; ambos son componentes psicológicos de cada individuo, independientemente de su sexo biológico. Neurológicamente se relacionan con el hemisferio izquierdo del cerebro (que rige la mitad derecha y se considera el cerebro lógico-masculino, entendido metafóricamente: pensamiento, acción) y con el hemisferio derecho (que rige la mitad izquierda y se considera analógico y femenino: emoción, receptividad...).

b) *Apoyo y relación, localizadas* en la mitad inferior y superior, respectivamente, del cuerpo; en armonía entre ambas permite conjugar el autoapoyo personal y la relación con el entorno. Fritz acredita su descubrimiento a Laura:

tenemos varias polaridades que si no son balanceadas adecuadamente producen division y conflicto. La mas frecuente es la dicotomía entre el lado derecho y el izquierdo. Menos frecuente era la partition entre adelante/atras o parte superior y parte inferior, descubierta por Lore. La parte que queda por encima de la cintura tiene fundamentalmente funciones de contacto, la parte inferior funciones de apoyo (1970, p. 77).

En la bioenergetica loweniana se considera igualmente esta segmentacion: la seccion inferior del cuerpo esta sobre todo al servicio del movimiento, la evacuación y la sexualidad (ambitos que el hombre «civilizado» descuida cada vez mas, y que la bioenergetica corrige con ejercicios de arraigamiento); la seccion superior del cuerpo remite al pensamiento, al habla y a la manipulation del mundo exterior.

c) *Resentimiento y aprecio*. El odio y el amor no son dicotomicos ni incompatibles respecto a un mismo objeto. Poderlos formular en la medida que emerjan, equilibra la vivencia de los sentimientos positivos y negativos sin que los unos anulen a los otros. El trabajo con los resentimientos es una constante en la terapia gestaltica porque son el ejemplo mas claro de situacion inconclusa, de gestalt incompleta. Perls dice que el resentimiento no expresado se convierte en culpabilidad, o visto de otra forma, que detras de la culpa (factor social) subyace un resentimiento (factor organísmico) y la conclusion de esta situacion culpable es poder expresar ese rencor y pedir o exigir lo que en su momento no se hizo y luego se transformo en enconamiento. MOs all y de estos dos sentimientos, cuya importancia es enorme para el desarrollo (el aprecio nutre y autonomiza, el resentimiento crea dependencia e intoxica), la mayoría del trabajo integrador de polaridades se remite al mundo afectivo-emocional donde suelen aparecer dos sentimientos irreconciliables: ternura/dureza, seguridad/inseguridad, etc.

d) *Perro de arriba y perro de abajo*, hablaremos de esta polaridad mas adelante, como representation prototípica del juego neurotico.

e) *Contacto-retirada*. Las polaridades que vamos revisando hasta ahora son ejemplos de la vision globalizadora de la gestalt y, en la practica terapeutica, son potentes orientaciones de trabajo.

Contacto/retirada tiene una dimension mas amplia puesto que es la polaridad donde se engloba la gestalt teóricamente.

Antes hemos hablado de autorregulación organísmica como la esencia del enfoque gestaltico. Esto supone que ese organismo que somos (y que tiende a la armonización) es inseparable de su entorno; precisamente es en dicho entorno o medio donde desplegara sus ten-

dencias reguladoras para orientarse, satisfacer sus necesidades, crecer, defenderse, etc., a traves de contactar y retirarse.

El enfoque gestaltico no es una vision intra-psiquica ni tiene una teoria del funcionamiento interno de la psique (como si la tiene el psicoanálisis en su description de las tres instancias: ello, yo y superyo). Es mas bien un modelo situacional: percibe al individuo desde dentro (yo) y en su relacion con un espacio y un tiempo (aqui y ahora). Por eso se cataloga a la terapia gestalt entre los enfoques existenciales o experimentales, porque la vivencia de si en el momento y la situacion presentes es la experiencia existencial por excelencia.

De distintas maneras venimos refiriendonos a esto al hablar de escucha interna/externa, darse cuenta de si y del mundo, el Yo/Ti como esencia dialogica de la gestalt, etc.

Como dice Perls, el organismo y su medio, como la figura y el fondo, son inseparables, o estan en una relacion de reciprocidad. Ninguno es victima del otro. Su relacion es de hecho una relacion de opuestos dialecticos» (Perls, 1973, p. 31).

En esta dialectica de interaction e intercambio puede haber desajustes (deficit o exceso) que generen malestar o enfermedad. Contacto-retirada es la polaridad a traves de la cual la gestalt entiende estos desajustes e intenta intervenir correctoramente.

Contactar es salir al mundo, intervenir en el entorno para satisfacer cualquier necesidad. El mero hecho de respirar es el contacto mas primario: necesitamos del oxigeno para no morir y lo mismo podriamos decir de las demas funciones de supervivencia (beber, comer...). A nivel emocional ocurre lo mismo puesto que necesitamos calor, afecto, sexo..., asi como intercambiar ideas, confrontar diferencias, etc.

Retirarse es el movimiento inevitable tras el contacto satisfactorio. Es un retraerse, descansar y prepararse para lo siguiente. Retirarse es tambien una funcion de sobrevivencia (escapar de un peligro) asi como emocional (despedirse) o intelectual (soltar una idea fija). Fritz explicaba este proceso levantando el brazo con la mano abierta mientras decia: esto no es una mano. Luego mostraba la mano cerrada repitiendo: esto no es una mano. Por ultimo abria y cerraba la mano alternativamente: esto es una mano.

Una forma de entender en gestalt la conducta neurotica es precisamente cuando este ritmo de opuestos no fluye de forma natural. Puede ser por dificultad para contactar (como ocurre con personas retraídas) y tambien por dificultades de retirarse (aquellos que no pueden estar solos). En la practica terapeutica lo mas frecuente no son tanto

estos extremos sino el mal contacto o la mala retirada: falsear to que uno necesita, manipular para conseguirlo, estar apegado al pasado sin cerrarlo y retirarse, etc. <<Si el contacto es demasiado prolongado se torna inefectivo o doloroso; si la retirada es demasiado prolongada, interfiere en el proceso de la vida>> (Perls, 1973, p. 35).

Capítulo 8

LA NEUROSIS EN GESTALT

<Tu debes>>, obediencia incondicionada de los estoicos, de las Ordenes religiosas, de la filosofía de Kant... Por encima del <au debes>> estii el <<yo quiero» (los heroes). Por encima del <<yo quiero>> esta el <yo soy>> (los dioses de los griegos).

(Nietzsche, *La voluntad de poder*)

Conviene recordar, al hablar de neurosis, que la terapia gestalt adopto desde muy temprano el punto de vista de la salud en lugar del criterio patológico. En consecuencia no vamos a hablar en terminos clinicos (y su consiguiente clasificacion de las neurosis: obsesiva, fobica, narcisista... segun el lenguaje ya utilizado por Freud y mas o menos vigente en las actuales teorias psiquiatricas) sino en terminos de mayor o menor grado de conciencia, al estilo de la psicologia transpersonal que concibe una polaridad desde lo mas oscuro (la psicosis, podriamos decir) hasta lo luminoso (la salud)". En este sentido, la neurosis supone un oscurecimiento de la conciencia, un deterioro del «darse cuenta», con distintos grados de perturbacion (puesto que hay personas mas <enfermas> que otras pero sin dejar de considerar la sociedad actual como neurotica y por ello entender que todos estamos sujetos a dicha contaminacion ambiental, aunque pasemos por personas <normales> clinicamente hablando.

" Naranjo aboga por una integracion de la psicoterapia occidental y la espiritualidad oriental, que supere la teoria de la salud y la enfermedad <mas ambiciosamente, es decir, una teoria de la iluminacion y el oscurecimiento> (1989, p. 10).

«Yo considero que la neurosis es sintoma de una maduración incompleta. Esta idea podría conducir a un nuevo enfoque de la neurosis: considerarla desde un punto de vista educacional en lugar de un punto de vista médico» (Peas, 1970, p. 27).

Freud decía que el neurotizado sufre de recuerdos, señalando que el origen del mal radica en el pasado. Laplanche y Pontalis definen la neurosis como «expresión simbólica que tiene sus raíces en la historia infantil y constituye compromisos entre el deseo y la defensa», indicando esta tensión equilibrada (Yo) entre lo instintivo (Ello) y la norma interiorizada (Superyo). Perls no comparte esta teoría de la psique porque su punto de vista no es psicológico sino holístico y tampoco sigue el pensamiento causal que explica el presente según los acontecimientos del pasado. A estas dos concepciones opone la idea de perturbación del ritmo contacto/retirada y el concepto de gestalt inconclusa: ambos confluyen en la autorregulación organizativa. Pero vayamos por partes.

1. ACUMULACIÓN DE SITUACIONES INCONCLUSAS

Frente a la historia infantil como origen de la neurosis del presente, Fritz privilegia la conciencia de las interrupciones del momento actual. El pasado inconsciente es más o menos secundario cuando uno cree en la tendencia del organismo a actualizar permanentemente lo inconcluso, como en la metáfora del fondo que provee de innumerables figuras que aspiran a ocupar el primer plano en esa tendencia a su completación. La interrupción de esta tendencia se entiende como un proceso de neurotización: «Describamos la neurosis como la enfermedad que surge cuando el individuo interrumpe los procesos en curso, cargándose a sí mismo con tantas situaciones inconclusas que llega un momento en el que no puede continuar con el proceso de vivir... Las interrupciones psicológicas o neuroticas son de las que ocurren a un nivel consciente o en un nivel que puede llegar a serlo» (Pens, 1973, p. 36).

⁶⁰ J. Laplanche y J. B. Pontalis, *Diccionario de Psicoanálisis*, Labor, Barcelona, 1993, p. 236.

2. PERTURBACIÓN DEL CONTACTO/RETIRADA

El enfoque gestaltico, que considera al individuo como una función del campo organismo/ambiente, y que considera su conducta como reflejo de sus relaciones dentro de ese campo, da coherencia a la concepción del hombre como individuo y como ser social. Las psicologías más antiguas describían la vida humana como un conflicto constante entre el individuo y su ambiente. Nosotros la vemos más bien como una interacción entre ambos, el individuo y su ambiente en el marco de un campo continuamente en cambio (Peas, 1973, p. 37).

La teoría freudiana de la psique (con sus tres instancias) se sustituye aquí por una concepción no intrapsíquica sino interaccional entre el organismo y su medio. La neurosis se considera por tanto como una perturbación de la necesidad legítima de todo organismo de contactar y/o retirarse de su entorno.

En el neurotizado, su ritmo de contacto-retirada está descompuesto. No puede decidir por sí mismo cuándo participar y cuándo retirarse, porque todos los asuntos inconclusos de su vida, todas las interrupciones de los procesos en transcurso, han perturbado su sentido de orientación... El hombre que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad, sin ser tragado completamente por ella y sin retirarse completamente de ella, es el hombre bien integrado (Peas, 1973, pp. 36-38).

La *teoría del sí mismo (self)* de Paul Goodman⁶¹ formula esto mismo en otros términos más cercanos al psicoanálisis. El *self* no es ni el ego ni el yo, sino el proceso de ajustamiento creativo entre el organismo y el medio. Los fenómenos psicológicos se producen en esta frontera entre el sí-mismo y el mundo, a lo cual se denomina *frontera de contacto*.

A nivel metodológico se analizan las funciones del *self*, que son tres:

⁶¹ *Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality*, apareció en Julian Press, Nueva York, 1951. Lo reeditó Dell, Nueva York, en 1965 y posteriormente Batam Books, Toronto-Nueva York, en 1980. No ha sido traducido al castellano hasta la fecha. Lo escribieron Hefferline (parte I) y Goodman (parte II) a partir de notas manuscritas de Perls. La llamada Gestalt de la Costa Este (Nueva York, Cleveland) lo considera el texto capital de la terapia gestalt.

- *La funcion «Ello»*: el mundo de los instintos; tambien el automatismo de los actos del organismo (respirar...) o de la conducta (hacer algo sin prestarle atencion). La perturbacion de esta funcion explicaria la psicosis: distorsion de la sensibilidad y la disponibilidad a los estímulos externos e internos.
- *La funcion «Yo»*: funcionamiento activo y selectivo. Responsabilidad de las propias necesidades y deseos.
- *La funcion «Personalidad»*: representacion que nos hacemos de nosotros mismos, la imagen de si que permite reconocerse. La identidad.

La neurosis se caracteriza por una perdida de la funcion Yo y/o la funcion Personalidad.

3. MANIPULACION FRENTE A AUTOAPOYO

En relacion con lo que acabamos de decir, Fritz define tambien la neurosis a traves de una de sus funciones, la habilidad de manipular:

El neurotico no viene con las manos vacías. Trae consigo sus medios de manipulacion, sus modos de movilizar y usar al ambiente para que haga el trabajo que le corresponde a él. Y no nos engañemos al creer que estas técnicas manipulativas no son ingeniosas. El new-66w no es estúpido. Tiene que ser bastante hábil para sobrevivir, ya que carece en gran medida de una de las cualidades esenciales que promueven la supervivencia: el autoapoyo (Pens, 1973, p. 55).

4. CONCLUSION: FRAGMENTACION DE LA AUTORREGULACION

Todo lo que venimos diciendo puede resumirse en estos términos: la neurosis se considera en gestalt una fractura de la autorregulacion organísmica, o dicho de otra forma, el entorpecimiento de la sabiduría natural del organismo.

Este concepto de autorregulacion incluye la vision sanadora que Fritz tenía de la naturaleza humana y en consecuencia el enfoque de su terapia tiende mas a restaurar la salud que a descifrar la patologia infantil; tambien este concepto explica el interés de la gestalt por las evitaciones actuales de la conciencia, por el abordaje de las situaciones inconclusas (que interfieren en el presente el adecuado equilibrio entre contactar con el entorno y retirarse), y por la denuncia de las manipu-

laciones neuróticas (intentando sustituirlas por actividades y actitudes mas adecuadas a la inclinacion del organismo segun la situacion).

La autorregulacion organísmica es por tanto el antídoto de la neurosis, la restauracion de la sabiduría interna y de una Buena orientacion externa. Así es que podemos definir el concepto gestaltico de neurosis como una equivocacion (ignorancia o torpeza en palabras de Norberto Levy) de la autorregulacion.

Todas las perturbaciones neuróticas surgen de la incapacidad del individuo por encontrar y mantener el balance adecuado entre el mismo y el resto del mundo... Su neurosis es una maniobra defensiva para protegerse a si mismo de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador. La neurosis es su técnica mas efectiva para mantener su balance y su sentido de autorregulacion en una situacion en la cual siente que la suerte no le favorece (Perls, 1973, p. 42).

En otros momentos Fritz se formula⁷ de forma mas coloquial diciendo que la neurosis es la sustitucion del autoapoyo por apoyo ambiental y que la maduracion supone cambiar esta correlacion. En cualquier caso siempre nos remite a la idea de la autorregulacion porque entraña una fe en lo orgánico (la íntima autoapoyo o de cualquier otra forma) frente a lo social o extrínseco.

Y esto aparece ya en sus primeros escritos, aunque sea en sus años de madurez cuando tal concepto adquiere toda su importancia:

Esto nos lleva a captar uno de los fenómenos mas importantes: el hecho de la autorregulacion organísmica que, como W. Reich ha indicado, es muy diferente de la regulacion de instintos por la moral o el autocontrol. La regulacion moral conducirá a la acumulacion de situaciones inconclusas y a la interrupcion del ciclo orgánico (Pens, 1947, p. 58).

En esta cita Fritz parece atribuir a Reich la paternidad de este concepto, como tambien hace Laura Perls: «El enfoque organísmico de Goldstein y la teoría de la autorregulacion del organismo de W. Reich se funden en la gestalt...»⁶². Kriz se adjudica a Goldstein: «Destaca la unidad del organismo y su capacidad de autorregulacion» (p. 223). La idea esta en estos autores, pero no el concepto. Goldstein habla de auto-actualizacion: «Goldstein utilizaba el termino auto-actualizacion, sin que yo lo comprendiera para nada. Veinticinco años después le es-

⁷² L. Perls, *Viviendo en los límites*, op. p. 141.

cuche a Maslow la misma expresion,.. Entendi la auto-actualization a traves de la frase de Gertrude Stein: "Una rosa es una rosa es una rosa.>> (Perls, 1970, p. 12). Goldstein tambien acuio el termino de «transformation organismica» en este mismo sentido: es la propiedad del organismo vivo por la cual este tiende a realizar sus posibilidades y su naturaleza al maximo, en beneficio del organismo total y no de una de sus partes.

Como dice Perls la auto-actualizacion goldsteiniana se basa en la polaridad potencia (el grano de trigo)/actualizacion (la espiga), de forma que el grano se actualizara como espiga de trigo y nunca como avena. La autorregulacion organismica suena como una version ma's abierta e indeterminada, como si sustituyera los datos del conocimiento de la naturaleza por la confianza en dicha naturaleza, lo cientifico por lo intuitivo.

Karen Homey lo decia a su manera: «Cuando se cree en una tendencia autonoma hacia la propia realizacion, no se necesita una camisa de fuerza interior con la cual dominar la espontaneidad, ni el latigo de los dictados interiores para impulsarnos a la perfeccion» (*Neurosis y Madurez*, p. 11).

Segun Fritz, la polaridad de la autorregulacion es deliberation/inclinacion, como un balance equilibrado entre lo que Claudio Naranjo llama apolineo (atencion, responsabilidad..) y dionisiaco (espontaneidad, fluidez del impulso), de nuevo la mano derecha y la mano izquierda de la gestalt. Y en el centro esa actitud transpersonal de la que hemos hablado en el punto 0 y en el vacio fertil, que es lo contrario a cualquier position teorico-intelectual. Precisamente la definicion de gestalt con que Naranjo titulo la version inglesa de la *La Vieja y Novisima Gestalt* es *Actitud y practica de un experiencialismo ateorico*.

5. DINAMICA DE LA NEUROSIS

Perls propone una comprension dinamica de la neurosis, un ir peelando las capas de la cebolla como metáfora de iluminar los sustratos opacos y atravesar las diferentes barreras evitativas. Para deshacer un nudo hay que saber como esta hecho y en este sentido Fritz enfoca en el aqui y ahora las sutiles formas en que la neurosis se manifiesta, para asi ir restaurando las funciones autorreguladoras. Entender como nos separamos de nuestra esencia es el camino para disolver la alienation.

a) Capas de la neurosis

Perls habla de cinco capas o pasos en este proceso de desandar la neurosis y recuperar una existencia mas rica y saludable. Atravesar cada capa supone una disolucion progresiva de la neurosis, desde sus aspectos mas perifericos hasta los mas nucleares.

Los dos primeros sustratos corresponden al nivel digamos periferico y Fritz los denomina:

1º. Capa de los *cliches* y *estereotipos*, que se caracteriza por el vaciamiento y la banalizacion de las relaciones humanas, asi como por la superficializacion del concepto de si.

2º. Capa de los *roles* y *juegos psicologicos*, como mascarar que encubren la autenticidad. Digamos que son los estereotipos anteriores constituidos en conductas automaticas. Eric Berne estudio en profundidad estos *Juegos en que participamos* para manipular el entorno.

La terapia gestalt propone un encuadre terapeutico inicialmente dirigido a disolver estos primeros sustratos neurotizantes: hablar en primera persona, mantenerse en el aqui y ahora, responsabilizarse de la experiencia en curso, etc. (recuerdese lo expuesto en el capitulo de los preceptos gestalticos).

Al atravesar los estereotipos y los roles nos acercamos al vacio interior. Esta tercera capa podemos considerarla como bisagra crucial entre lo periferico y lo nuclear. Perls la llamo:

3º. *Impasse o sustrato fobico*. Es un callejon sin salida porque se vivencia como atasco y confusion: ya no sirven los anteriores falsos apoyos (conductas estereotipadas, juegos neuroticamente ventajosos...) con que el individuo se sustentaba, y tampoco confia en su incipiente autoapoyo. El *impasse* se caracteriza por su marcada actitud fobica: evitar las molestias del vacio, miedo a lo desconocido, evitacion de los riesgos del crecimiento. La recomendacion terapeutica en estos casos es precisamente sostener este malestar y no abortar la tendencia autorreguladora.

Tras esta encrucijada, sobrevienen los dos sustratos nucleares porque atacan al centro de la estructura danada:

4º. *Implosion o capa de la muerte*: un encogimiento interior, un contacto con lo muerto dentro de nosotros, con los cadaveres que vamos dejando en el camino de la adaptation neurotica.

5º. *Explosion o capa de la vida*: contacto con la emotion genuina,

con los sentimientos interrumpidos que ahora explotan en su vitalidad original. La explosión así entendida completa una gestalt y cierra una situación inconclusa.

Estos tres últimos sustratos de la neurosis son igualmente un proceso de transformación recogido en las tradiciones espirituales: *agonia* (impasse), *muerte* (implosión) y *resurrección o renacimiento* (explosión).

En la descripción que Perls hace de las capas de la neurosis no podemos dejar de ver la impronta de Reich. Su *Andlitis del carácter* define las tres capas de la coraza caracterial: en la superficie, el urostro» que una persona muestra a su entorno (es análogo a la «persona» según Jung), donde las resistencias se exteriorizan a través de una disposición epidermica a cooperar (conducta exageradamente amistosa, maneras muy correctas, expresión no genuina, etc.). Debajo existe una capa de fantasías e impulsos «peligrosos, grotescos, irracionales» (el inconsciente reprimido según Freud). Y en el fondo último, una capa primaria que Reich describe como un mundo de aspiraciones humanas, simples, dignas, de una espontánea sinceridad, naturales». Un carácter no acorazado es capaz de actuar desde esta capa primaria, que ha de ser despejada por medio de la técnica de análisis del cat-óctet.

Cuando Perls habla de la capa explosiva señala que las explosiones básicas se reducen a las cuatro emociones que Reich considera fundamentales: pena (o dolor), ira (o rabia), alegría y orgasmo. La persona completa es aquella capaz de explotar en todas las cuatro.

b) La autotortura neurotica: topdog/underdog

Si antes aludíamos a una de las funciones de la neurosis (la manipulación del entorno) vamos a hablar ahora de una de sus consecuencias: el juego de la autotortura. Se trata de una guerra interna entre aspectos de uno mismo, de forma que la «actividad» que, según la Buena orientación autorreguladora, debería dirigirse hacia el mundo, se desvía hacia el escenario interior y genera un círculo vicioso de sufrimiento.

A estas dos partes en litigio Perls las llamo *Perro de arriba y Perro de abajo* como una polaridad entre los aspectos autoritarios y sumisos de la misma persona: «Si es que hay un *superego* también debe haber un *infraego*. Nuevamente Freud (160 el asunto a médicos. El vio al "perro de arriba", al superego, peso dejó fuera al "perro de abajo", que es

tan real como el otro» (1969, p. 29). Pero Perls no está intentando definir el aparato psíquico sino describir un proceso neurótico en términos de polaridad: porque existe la parte controladora tiene que existir igualmente el polo opuesto: la parte controlada. Cada una le da sentido a la otra porque que función tendría el político sin el delincuente y viceversa? Obviamente el *topdog* es una versión del superego freudiano (o del «estado Padre del yo» en Eric Berne), y la aportación (lo Perls es haberle dado forma al antagonista, al *underdog* reactivo, como figura activa en el conflicto (en lugar de un Ello freudiano «que es un conglomerado de instintos y recuerdos reprimidos») ⁶³.

Con esta expresión *topdog/underdog* Perls alude a la jerarquía que se establece en las jaurías de perros. Podrían denominarse «amo y esclavo» o, en palabras de C. Naranjo «mandón-mandado».

El *topdog* se expresa en forma autoritaria, virtuosa, ejemplar; siempre tiene la razón, exige y amenaza. Como el tirano de K. I. Iorney, habla en términos de «tu debieras».

El *underdog* se muestra defensivo, adúlador, víctima. Se justifica y pospone sus compromisos.

Cada uno intenta controlar al otro y así se perpetúa la autotortura. El objetivo de esta persecución, además de mantener el sufrimiento interno, es distraerse de la realidad:

Todo control, incluso el control externo interiorizado —«tu debes»— interfiere con el funcionamiento sano del organismo. Hay solamente una cosa que debe ser la que controla: la situación. Si entendemos la situación en que nos encontramos y dejamos que sea ella la que controle nuestros actos, entonces si hemos aprendido a encarar la vida (Perls, 1969, p. 31).

No estamos por tanto ante un conflicto interno (si interiorizado) sino de nuevo ante una fractura de la autorregulación con el entorno: Perls insistió en defender lo genuino en lugar de los valores externos, lo orgánico en lugar de lo social. Tras el *topdog* resuena lo social, la norma interiorizada, lo superyoico. Tras el *underdog* resuena lo orgánico, el impulso emocional, la inclinación genuina. Aun teniendo en cuenta esto, no podemos concluir que el uno sea mejor que el otro,

⁶³ P. Perls, «La terapia gestalt y potencialidades humanas», en 1. O. Stevens, op. cit., pp. 17-19.

puesto que, como juego neurotico, ambos se necesitan y por ambos partes se intenta mantener la contienda. En palabras de Fritz:

Cuando el *topdog* alimenta las expectativas de exit., logros, mejoría y cambios del *underdog*, este generalmente responde con una suerte de auto-complacencia o sabotaje. El resultado es ineficiencia y pesar. Cuando el *underdog* trata sinceramente de cumplir, tiene que elegir entre una neurosis obsesiva, un escape traducido en enfermedad o una quiebra nerviosa... Perro de arriba y perro de abajo son en realidad dos payasos que representan roles bizarros e inútiles en el escenario de un yo mudo y tolerante. La integración o cura solo se puede lograr cuando cesa la mutua necesidad de control entre ambos. Solo entonces se escucharán el uno al otro".

Naranjo desarrolla una visión del *topdog* o mandón que favorece la integración: su voluntad de ayudar, aunque en la forma parezca precisamente lo contrario. Originalmente el mandón es una manera de protegernos, como un padre que hubiéramos creado dentro de nosotros. Le pierde su paciencia (quiere que mejoremos inmediatamente) y su estrechez de miras (no tiene en cuenta la situación de la persona total); por eso se muestra destructivo. La terapia es como un exorcismo donde una expresión sirve para percatarse de una motivación más profunda que subyace a la motivación aparente, una motivación organizativa cuya explosión superficial es una vicisitud» (1989, p. 207). Contactando con esa motivación profunda de querer ayudar, el mandón es un colaborador al servicio del crecimiento.

Ibidem.

Capítulo 9

MECANISMOS NEUROTICOS

Somos puras máquinas, sentimientos, pasiones, gustos, talentos, maneras de pensar, de hablar o de andar, todo nos viene *yo no se como*.

(Voltaire, *Le pique-nique*)

Con este nombre se refería Perls a lo que Freud llamaba *Mecanismos de defensa* y que son el gran tema del psicoanálisis. «Mecanismo de defensa significa un mecanismo para permanecer inconsciente. No es, como comúnmente se entiende en la palabra, un mecanismo de interferencia entre los impulsos y la acción (aunque está muy unido a eso) sino esencialmente una manera de permanecer ciego; y hay muchas formas de ceguera que reciben distintos nombres.»⁶⁵

Perls aludió específicamente a estos cuatro mecanismos: introyección, proyección, retroflexión y confluencia.

1. INTROYECCIÓN

Consiste en incorporar, sin ningún filtro selectivo, lo que recibimos del entorno. No llegamos a integrarlo, sino que lo «tragamos» pasiva e indiscriminadamente. Pueden ser mandatos familiares («tienes que ser trabajador»), normas o máximas que explican la cultura fami-

⁶⁵ C. Naranjo, *Charla sobre mecanismos de defensa*, Taller de Eneagrama, Madrid, 1993, Archivos de Documentación de la EMTG.

liar o definen una vision del mundo («la vida es un valle de lagrimas») o cualquier otro tipo de valores o modos personales con los que nos construimos una identidad ajena (porque se tome prestada sin la necesaria asimilación o masticación). Freud distinguía una introyección *total* o patológica y otra *parcial* y saludable porque proporciona los ladrillos con que se construye el ego. La visión de Perls es más radical:

Yo sostengo que calla introyecto, sea parcial o total, es un cuerpo extraño dentro del organismo. Solo la destrucción completa, como preparación para la asimilación, aporta algo al mantenimiento y al desarrollo del organismo ⁶.

Fritz ponía la metáfora de la masticación como contrapartida del introyecto engullido: si nos tragamos una manzana nos daña, si la destruimos mediante la masticación podemos incorporarla al organismo y nutrirnos.

2. PROYECCION

Es la cara inversa de la introyección. Más que tragar, aquí se trata de «escupir», es decir, colocar en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos.

La proyección es la tendencia a hacer responsable al mundo de lo propio, de lo que se origina en uno mismo.

El proyector no solo tiene la tendencia a desposeerse de sus propios impulsos (achacándose a los demás), sino que también tiende a desposeerse de aquellas partes de sí mismo donde se originan dichos impulsos (Perls, 1973, p. 46).

Es decir, se proyectan sentimientos, intenciones o acciones de las que uno no se hace cargo («el otro me mira hostilmente», o «quiere aprovecharse de mí») y se acaba desapropiándose del propio organismo, de los sentidos, del cuerpo: en el caso del que se siente mirado hostilmente, no solo ha puesto fuera su agresividad, sino también sus ojos: el ya no «ve» (mira de reojo, interpreta la mirada del otro...) sino que se siente «visto».

F. Perls, «Teoría y técnica de la integración de la personalidad» en J. O. Stevens, *op. cit.*, p. 67.

Proyección e introyección, como caras inversas de la misma moneda, mantienen una relación de proporcionalidad compensatoria: si me tragó que debo ser trabajador, tendré a proyectar fuera mi parte perezosa o vaga, para evitar el conflicto interno. Como señalamos al hablar de polaridades, solemos juzgar erróneamente incompatibles partes de nosotros que no lo son. La proyección proporciona una economía y una simplificación interior: se exporta el conflicto (criticando a los vagos, no cumplidores o parados) para que el autoconcepto no sufra fisuras («yo cumplo muy bien con mi trabajo»).

3. CONITUENCIA

Consiste en la pérdida de límites entre uno mismo y el entorno, fundiéndose con lo que afuera. El confluente es el que se queda pegado, el que confunde identidad con unión, comulgando —sin diferenciación— con los sentimientos, ideologías y conductas del otro o de su grupo de referencia.

La confluencia implica la no-existencia, o el no darse cuenta, de los límites. La confluencia en el adulto es fijación masoquista disfrazada de amor. El odio es la codicia frustrada de confluencia. El contacto es la apreciación de las diferencias⁶.

La confluencia es como perpetuar el estado de bebé (incluso antes: la permanencia en el útero es el mejor símil) evitando los riesgos de la diferenciación. Subyace en todos los fanatismos (nacionalistas, ideológicos y de todo tipo) y a un nivel más cotidiano, en cualquier negación de las diferencias, como el padre que reprocha: «Con ese carácter no puedes ser hijo mío».

4. RETROFLEXION

Consiste en marcar excesivamente el límite entre yo y el entorno, de forma que en vez de traspasar ese límite y establecer contacto, el individuo se vuelve hacia/contra sí (precisamente Freud llamó a este me-

⁶ Ibidem.

canismo la *vuelta contra si*) y se hace a si mismo lo que le gustaria hacer a los demas.

El retroreflector sabe como trazar la linea de demarcation entre el y el ambiente y dibuja una linea tiara y nitida... pero la traza por el medio de si mismo... Deja de dirigir sus energias hacia afuera en un intento de manipular y llevar a Cabo cambios en el ambiente que satisfagan sus necesidades; mas bien reorienta su actividad hacia dentro y sustituye el ambiente por el si mismo como objetivo del comportamiento (Pens, 1973, p. 50).

Lo que retroflectamos son eminentemente los sentimientos negativos y en este sentido es un mecanismo de auto-punición: en vez de enfadarme con quien me pisa, me reprocho estar en un lugar de paso, expuesto a pisotones. Tambien podemos entender como retroflexiones las somatizaciones puesto que son danos organicos que nos infligimos en lugar de responder al entorno: puedo deprimirme y hacer una ulcera en lugar de enfrentarme con quien me perjudica sistemáticamente. Perls decia en *Yo, hambre y agresión* que las retroflexiones mas importantes son: odio dirigido contra uno, narcisismo y autocontrol, senalando la autodestrucción como la mas peligrosa de todas (p. 289).

Despues de Perls, se han ido incorporando a la teoria gestaltica otros mecanismos:

5. DEFLEXION

Concepto procedente de los Polster que corrigieron la denominación <desensibilización> (Fagan y Shephard).

La deflexión es una maniobra que tiende a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real⁵.

Y ponen diversos ejemplos de conducta deflexiva, como el circunloquio y la verborrea, tomar a risa lo que se dice, hablar en abstracto, irse por las ramas, ser diplomático en vez de franco, etc.

El aburrimiento, la apatía y la desenergetización son también deflexiones típicas que desvitalizan la relación.

6. PROFLEXION

Mecanismo incorporado a la teoría gestaltica por Sylvia Crocker. Se trata de una combinación de proyección y retroflexión: hacerle al otro lo que me gustaria que el otro me hiciese a mi. Como, por ejemplo, adular el vestido de una persona para que así se interese en mi ropa y la valore... ponerse simpático en un ambiente desconocido y atemorizante para ser tratado con la misma simpatía, etc.

La proflexión es una forma de manipulación seductora.

7. EGOTISMO

Paul (Goodman) definió este mecanismo como un reforzamiento deliberado de la frontera de contacto, una inflación del ego favorecida por la propia terapia gestalt, como si se hubiese entendido mal e interesado la primera parte de la oración gestaltica <Yo soy yo> en detrimento del <'Tú eres tú'>.

Suele ser una fase del proceso terapéutico: uno se interesa mucho por si mismo, malinterpreta la autorresponsabilidad hasta caer en un exceso narcisista que descuida al otro y la situación. Es un paso necesario mientras la persona tantea y consolida su auto-apoyo. Quedarse aquí es lo que constituiría un mecanismo neurótico, frente a la madurez dialéctica que propugna la gestalt (el <Yo-Tú> de Buber).

De la misma manera que en psicoanálisis se habla de la liquidación de la neurosis de transferencia (patología propiciada por la propia terapia) como final del análisis, en gestalt diríamos que la disolución del egotismo supone el paso de la excesiva independencia a la interdependencia, o con palabras de J. M. Robins <<evolucionar de una egología a una ecología>>".

8. TERMINOLOGÍA Y CLASIFICACIÓN

El psicoanálisis ha descrito con mayor riqueza y amplitud los «mecanismos de defensa del yo», según el término de Ana Freud que, en su sistematización, alude a estos mecanismos: represión, regresión, for-

⁵ B. y M. Bolster, *Terapia gestaltica*, op. cit., p. 95.

⁶ J. M. Robins, *Quel await pour la Gestalt-7 heures*, I ondas (le documentaciGn de la AI CG, 1985).

mación reactiva, aislamiento, anulación retroactiva, proyección, introyección, vuelta hacia la propia persona, transformación en lo contrario y sublimación; cita de pasada la negación por la fantasía, la idealización y la identificación con el agresor. Melanie Klein hizo algunas otras aportaciones: la identificación proyectiva, la escisión del objeto, el control omnipotente del objeto...

En *Yo, hambre y agresión* Perls habla de diversos mecanismos clásicos psicoanalíticos: fijación, sublimación, sobrecompensación, intelectualismo (rationalization), etc., si bien señala que las cuatro inhibiciones más importantes son la represión, la introyección, la proyección y la retroflexión (que estuvo tentado de denominarla «introversión») (p. 285). De todos ellos habla, sin apenas aludir en esta época a la confluencia: se cita de pasada como ejemplo de la relación de la madre con el bebé lactante cuando habla del «complejo de maníclub», propio de los individuos que se apoyan en una persona o cosa y esperan que esta actitud sea suficiente, por sí misma, para hacer que la leche fluya» (p. 175).

En *Gestalt therapy* (1951), se habla de los mecanismos neuroticos como aquello que interrumpe el desarrollo de la excitación organizmática; se ofrece en la segunda parte una lista de tres retroflexión, introyección y proyección, mientras que en la tercera parte se habla de cinco: los anteriores más la confluencia y el egotismo.

Será en los años sesenta cuando Pens cierre su lista de cuatro: introyección, proyección, retroflexión y confluencia. Podemos preguntarnos por qué se limitó a estos cuatro, desestimando tantos otros mecanismos de los que habló el psicoanálisis y que corresponden a formas obvias de inconsciencia. También podemos interrogarnos sobre los motivos por los que decidió denominarlos «mecanismos» neuroticos si toda su vida estuvo oponiéndose al pensamiento mecanicista de Freud. Pienso que Perls, aun manteniendo el concepto de *mechanismo* (lo que nos hace no olvidar su aspecto automático-mecánico) alteró la denominación psicológica de «defensa del yo» por la más simple y abarcadora de «neurotico». La neurosis en gestalt es la perturbación del ritmo organizmico (contacto/retirada) y los cuatro mecanismos seleccionados debieron parecerle los que mejor explicaban las interferencias de esta autorregulación.

Precisamente Naranjo propone mantener la terminología freudiana de mecanismos de defensa, enfatizando el sentido de:

- *perturbaciones de la conciencia* (Freud) y
- *perturbaciones de la autorregulación* (Pens).

En la terapia gestalt, como vamos viendo, ha habido diferentes terminologías y clasificaciones: *perturbaciones de la frontera de contacto* (Good-

man), *transacciones de la resistencia* (Polsters 1974: así tradujeron en la versión de Amorrotu su denominación «Major channels of resistant interaction»), *mecanismos psicológicos* (Van de Reit, 1980), *interferencias de la frontera-contacto* (Crocker 1982), *procesos de la frontera o fronterizos* (Boundary Processes. Swanson 1988), *patologías del contacto/retirada* (Penarrubia, 1989)⁷⁰... Esta claro que después de la simplificación de Perls: (mecanismos neuroticos), nos hemos ido complicando la vida.

El volumen XI del *Gestalt Journal* abrió un debate en torno a los mecanismos de los que habla la gestalt. Allí, en el artículo original de John L. Swanson se revisa la terminología y se propone esta clasificación en términos de polaridades⁷¹:

proyección	—	introyección
proflexión	—	retroflexión
deflexión	'	fijación
confluencia	—	aislamiento

Donde se incorpora la fijación y el aislamiento como opuestos directos de la deflexión y la confluencia, respectivamente. Perls ya habló en su primera obra de la polaridad entre confluencia y aislamiento, aunque se reliece más bien a la retirada:

A esto tengo que decir que el contacto induce su opuesto dialéctico: el aislamiento... Sin el componente del aislamiento, el contacto se convierte en confluencia (Pens, 1947, p. 83).

Siguiendo con la clasificación en términos de polaridad, pero centrándonos en contacto-retirada como la polaridad fundacional de la gestalt, propongo entender los cuatro mecanismos perlsianos como patologías de Lino a otro polo:

CON'TAC'TO	E→	RETIRADA
introyección		proyección
confluencia		retroflexión

Desde este punto de vista, la *introyección* es un mecanismo de excesivo contacto con valores o figuras externas. Los introyecciónes fan

⁷⁰ F. Penarrubia, *Mecanismos Neuroticos: Patología del contacto y de la retirada*, III Congreso Internacional de Gestalt, Ciudad de México, julio, 1989.

⁷¹ J. L. Swanson, «Boundary processes and boundary states», *The Gestalt Journal*, vol. XI, núm. 2, otoño, 1988, pp. 5-24.

silo ingeridos pero no digeridos, <continúan siendo cuerpos extraños aunque hayan tornado nuestras mentes por morada>>; y en otro momento dice Perls: <<En la introyección hemos corrido el límite entre nosotros y el resto del mundo tan demasiado hacia dentro de nosotros mismos que casi no queda nada de nosotros>> (1973, p. 45), es decir, lo externo y lo ajeno cobran mayor relevancia. El introyector está en permanente contacto con aspectos del entorno (valores, mandatos, consignas educacionales, etc.) y adolece de la adecuada discriminación entre lo propio y lo ajeno. Por eso Fritz habla de la «asimilación» como antídoto. La introyección es un exceso de contacto, una dificultad de retirada (en el sentido de «discriminación» o «asimilación» propias).

— La *confluencia* es un contacto patológico porque carece de la necesaria diferenciación entre sus necesidades y las de aquellos con quienes confluye (grupo ideológico o afectivo, familia, institución, figura de autoridad, etc.). El confluente <no se da cuenta del límite entre sí mismo y los demás, no puede tener buen contacto con los demás, poco puede contactarse consigo mismo>> (Pens, 1973, p. 48).

Esta dificultad de retiro, de vuelta a sí mismo, es lo que caracteriza a la confluencia como patología del contacto, como un exceso de contacto, como un quedarse pegado. Por eso Perls alude a la diferenciación⁷² como antídoto contra esta identificación misiva. Lo que hoy día llamamos proceso de individuación es precisamente lo opuesto a la confluencia: es un proceso sano de retirada, física y sobre todo psicológicamente hablando.

— De la *proyección* dice Perls: <<En la proyección trasladamos el límite entre nosotros y el resto del mundo un poco demasiado a nuestro favor, de un modo que nos hace posible desposeer y renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles y ofensivos o poco atractivos>> (1973, p. 47).

La proyección es una patología de la retirada, puesto que al proyectar algo propio afuera, el proyector no solo se desconecta de sí, sino que además:

- evita contacto con aquellas situaciones o personas depositarias de sus propias proyecciones,
- cuando contacta, no lo hace con el mundo «como es», sino como el lo percibe neuroticamente. Diríamos que no <ve> al otro, sino

que se ve a sí mismo en el otro (por más que no se lo cuenta), por lo tanto no existe un contacto real.

Reapropiarse de lo proyectado es el antídoto por excelencia, o dicho de otro modo, ampliar la capacidad de darse cuenta de sí y del mundo.

La *retroflexión* <<significa que una función, originalmente dirigida desde el individuo hacia el mundo, cambia su dirección y se gira hacia atrás, en dirección a su originador. Un ejemplo es el narcisista, una persona que en vez de dirigir su amor hacia afuera, a un objeto, se enamora de sí mismo>> (Pens, 1947, p. 155).

La retroflexión es una permanente retirada patológica, ya que evita contactar con el mundo especialmente a través de los sentimientos negativos-agresivos, pero no solo estos, como indica la anterior cita.

9. RECONVERSION CREATIVA DE LOS MECANISMOS

Veamos a continuación dos formas, creativas de trabajar con los mecanismos. Se trata de dos abordajes paradójicos: el primero consiste en movilizar la energía entre mecanismos opuestos y el segundo en aprovechar el aspecto sano de su estructura.

a) **Movilizar la energía entre opuestos**

Enlazando directamente con lo antes expuesto, si consideramos que unos mecanismos son patologías del contacto, resulta terapéuticamente eficaz dirigir la energía hacia sus opuestas patologías de la retirada y viceversa, de forma que a través del trabajo de polaridades amplifiquemos la conciencia y desbloquemos la fijación.

La relación polar entre INTROYECCIÓN-PROYECCIÓN es ya tradicional en la conceptualización gestáltica. Perls habla de ellas como opuestas directos: el introyector traga sin masticar lo extraño a él (incorporado del ambiente), mientras que el proyector vomita como extraño (como perteneciente al ambiente), aquello que es propio; los introyectos producen sentimientos de inaceptación de uno mismo, y estos mismos sentimientos desencadenan las proyecciones: se trata de poner fuera aquellos aspectos propios que transgreden las normas introyectadas, para no vivir en conflicto interno. Jugar con estas polaridades es ya

⁷² Aunque la traducción de Cuatro Vientos habla de «distinción», usar algo distinto de «en dentro y fuera del tarro de la basura», p. 104.

una pauta terapeutica: discriminar entre los introyectos y aquellos otros valores propios (asitnilaclos, digcridos), ayuda a reincorporar to proyectado, que si antes era inaceptable, ahora puede reconocerse mas facilmente como propio.

Entre RE:IR011.EXION-CONFLUI?N(IA, aungtte no son opucstos director, sin embargo su diferente cualidad de retirada y de contacto patologicos las hacen complementarias. En otras palabras, al retroreflector lc viene muy bien aprender a confluir: la posibilidad de fusionarsc le saca de su onanismo psicologico, le permite atravesar sus dificultades de contacto.

PROYECCI6N-RETROFLEXION, aunque ambas son patologias de la retirada, su diferente cualidad permite tambien jugar con ellas en terminos de polaridades: si exploramos el propio juez interior (una de las expresiones mas habituales de la retroflexion, la autocensura y descalificacion) podemos detectar clue nit tchos do los rcproches do este juez son en rcalidad quejas clue habria que expresar hacia afuera, hacia sus legitimos responsables, cosa que el retroreflector no se permite.

Cuando logran ser expresados en esta direccion, se facilita la reconciliacion interna, se desbloquea la energia que estuvo estancada hacia uno y contra uno mismo. Algun comentario de Perls, aunque nunca aludio directamente a esta complementaridad entre retroflexion y proyeccion, puede hacernos pensar en ello:

1;1 auto reproche conducira a la depresion y a resoluciones impotentes, mientras que el reproche al objeto conducira al acercamiento al objeto, a un enfrentamiento, y posiblemente, al termino de una situacion de resentimiento.¹³

Entre CONFLUENCIA-INTROYECCI6N la energia cualitativa es menos distinta. Creo que una alimenta a la otra y viceversa, y la disolucion de ambas es similar: discriminar, asimilar (introyeccion) y diferenciar, individualizar (confluencia).

A lo largo de todo lo dicho, se pods preguntar para que sirve cambiar un mecanismo por otro si ambas son neuroticos, o que gana una persona con resolver sus comportamientos retroflexivos si va a desarrollar otros proyectivos. Pues bien, gana mucho porque el solo hecho de cambiar el enfasis del sintoma, de movilizar de otra manera sus energias afloja la cualidad basica de la neurosis, que es la fijacion.

" F. Perls, a l' teoria y tecnica de la integraci6n de la personalidad>>, (7/, p. 69.

b) Aprovechar la estructura del mecanismo

Este segundo abordaje creativo se basa en rescatar el aspecto salu-
dable del mecanismo, es decir, utilizar para el crecimiento la estructura de estos mecanismos ya instaurados y ademas inevitables.

Los aspectos sanos de los mecanismos los he definido con estos conceptos: tradicion, conocimiento, disciplina y trascendencia ⁷¹.

TRAUIC6N (INTROYECCI6N). Cualquier proceso de aprendizaje y educacion es un proceso introyectivo, y sin ello no existiria la cultura. El conocimiento de la tradicion, de lo que nos viene dado, supone una economia de energia (puesto que no somos los primeros habitantes del planeta) y disuelve los aspectos mas voluntaristas de una excesiva discriminacion. Se trata por tanto de aprovechar lo recibido, nuestros origenes, nuestras programaciones, incluso la patologia familiar heredada, como una forma paradójica y creativa de asimilarlo. Trabajar desde este enfoque supone reconocer los limites mas que los recursos. Uno puede sentirse creador de su propio destino, pero conviene no creerse demasiado.

CONOCIMIENTO (PROYECCION). La proyeccion es un excelente sistema de conocimiento en una doble direccion: dice algo de aquel sobre el que se proyecta (la intuicion del neurotico por algo proyecta en tal pantalla y no en otra) y sobre todo dice mucho del proyector si se decide a reapropiarse de lo que proyecta.

Se trata por tanto de valorar las proyecciones como pistas de conocimiento, desandar el camino de la alienation, que decia Perls, it a la busqueda de lo propio que no sabemos que es nuestro hasta no encontrarlo fuera. Este camino hacia dentro a traves de lo de fuera resulta tan paradójico como el viaje del heroe mitologico que se pone en camino a la busqueda de algo y acaba por encontrarse a si mismo.

DISCIPLINA (Int: INTROFLEXION). Toda disciplina supone un esfuerzo, un cierto castigo, un trabajo que va en contra de alguna tendencia personal. La estructura retroflexiva es de la misma cualidad, si bien cambia el sentido final de cada una: a favor de si (en el caso de la disciplina) o en contra de uno mismo (como es el caso en la autodestruccion).

⁷⁴ F. Priarubia, *Lea Cu alm Grrur del lth³roe*, II Congreso Internacional do Temple Gestalt, Madrid, 1987, Publication do la AFT'G., pp. 46-50.

retroflexiva). Desarrollar la disciplina es por lo tanto aprovechar la estructura ya instaurada de la retroflexión, añadiéndole una finalidad saludable, lo cual aumenta la autoestima y este es el mejor antídoto para disolver las tendencias autopunitivas.

TRASCENDENCIA (CONFLUENCIA). El enfoque gestaltico hace mucho hincapié en el desarrollo de la individuación, en la clarificación de los límites entre el individuo y el mundo. Esto es obviamente saludable, sobre todo para corregir las tendencias simbióticas. Pero no debemos dejar de considerar también muy enfermo a quien nunca puede pasar estos límites o barreras.

La trascendencia es el aspecto sano de la confluencia, es la capacidad de trascender los límites del individuo, del ego como dice la psicología transpersonal (uno de cuyos títulos clásicos dice precisamente: Mas allá del ego).

Desarrollar este aspecto sano de la confluencia facilita la experiencia de la entrega, del abandono, de la fusión amorosa, de la contemplación de la belleza y todo aquello que se ha denominado experiencias-cumbre (Maslow).

Esta habilidad de trascender es inseparable de la capacidad para individuarse, si lo entendemos en términos de polaridad. Venimos de una confluencia (el Otero materno) y vamos hacia otra (quienes hablan del «Bien morir» utilizan estos mismos conceptos de entrega y abandono) y entre medio todo es un proceso de individuación, casi siempre doloroso si no viene equilibrado con la experiencia de trascender.

En resumen, estas son dos formas creativas de trabajar con los mecanismos, entendiendo que lo creativo es el rodeo que permite soslayar las defensas, ya sea desde desbloquear la fijación (movilizando el mecanismo opuesto), ya sea aprovechando la estructura sana del mecanismo (su aspecto creativamente recuperable).

	CONTACTO		RETIRADA	
MECANISMOS	INTROYECCION	CONPLIENCIA	PROYECCION	REFRITORIACION
ANTIDOTO	Asimilación	Diferenciación	Reapropiación	Expresión de lo negativo
ASRRETO CREATIVO	Tradición	Trascendencia	Conocimiento	Disciplina

Capítulo 10

EL CICLO DE LA VIDA

No hay nada misterioso respecto a la Berta! de elección. Si lo deseas, lo haces, si no lo deseas, no lo haces.

(Rabi Nachman, *La cila vacia*)

El concepto, no tan claramente formulado, aparece en el primer Perls, aunque se haya desarrollado posteriormente gracias a los discípulos de la segunda generación de Cleveland.

Harmon habló de *ciclo de autorregulación orgánica*⁷⁵; Joseph Zinker le dio forma como *ciclo de conciencia-excitación-contacto*⁷⁶, también conocido como *ciclo de satisfacción de necesidades*; también se le ha denominado *ciclo de contacto-retirada* y, más genéricamente hablando, *ciclo gestaltico*.

Se trata de la descripción, paso a paso, del proceso que acontece cuando una necesidad orgánica emerge y pugna por su satisfacción. Podríamos relacionarlo con la metáfora de la figura sobresaliendo del fondo para ser percibida (satisfecha) antes de volver a él y también entenderlo como una explicación de la dinámica que sigue una gestalt en su tendencia a completarse; esta teoría explicaría igualmente como dicha gestalt puede quedar inconclusa. Por último, podemos considerar el ciclo como una disección detallada de lo que sucede con

⁷⁵ R. L. Harmon, ((Goals of Gestalt Therapy, *Professional Psychology*, mayo, 1974.
⁷⁶ W. J. Zinker, *El proceso creativo en la terapia gestalt*, Paidós, Buenos Aires, 1979.

el ritmo contacto/retirada, es decir, un análisis de la fluidez o bloqueo de la autorregulación.

Según Zinker, a partir de una situación donde surge la necesidad en forma de sensación difusa, todavía no tiene nombre, se registra en forma de señales sensoriales más o menos inconcretas: incomodidad corporal, sequedad de boca, etc., que están señalando un estado de déficit del organismo.

El siguiente paso (punto 2) es el *hacerse consciente*, la toma de conciencia, que no es sino dar nombre a la sensación: «tengo hambre, o sed, o ganas de salir o necesidad de llamar a tal persona».

Le sigue la movilización de energía o *energización* (punto 3) que es un estado de excitación corporal, una preparación para entrar en acción, un calentar motores: visualizo comida o bebida, siento el impulso de moverme hacia la calle o hacia el teléfono... (según los ejemplos anteriores).

El cuarto paso es la *acción*: comienza el movimiento o la conducta dirigidos a satisfacer la necesidad: voy a la nevera, salgo de casa, marco el número de teléfono de la persona con quien quiero hablar...

Le sigue el *contacto* (punto 5) donde la necesidad del organismo se resuelve intercambiando con el entorno: como, bebo, doy un paseo, hablo con esa persona...

El último paso es la *retirada* (punto 6) o vuelta al estado de reposo, una vez satisfecha la necesidad, hasta que emerge un nuevo ciclo: tras comer, beber, pasear o hablar, cambio de actividad o descanso o me duermo (la retirada por excelencia).

Michel Katzeff¹¹ aporta un nuevo paso entre el contacto y la retirada: la *consumación*, que no es sino la celebración del contacto: degustar lo ingerido, disfrutar del paseo, sentirse satisfecho tras la comunicación telefónica... También Zinker alude en otra obra¹² a un ciclo en siete etapas, incluyendo como sexta la *resolución*, en un sentido similar a Katzeff.

Lo expuesto por Zinker ya lo dijo Fritz Perls en 1942. Rabb del *Ciclo de la inter-dependencia del organismo y del medio ambiente*, también en seis pasos aunque los puntos 1 y 2 los entendía como la aparición

de un factor perturbador interno o externo. Comparemos el ejemplo que pone Perls y la sistematización de Zinker:

Podría servir como ejemplo del ciclo de perturbación interna:

1. Estoy durmiendo en el lecho (para Zinker sería el punto 0).
2. El deseo de leer algo interesante penetra en mi conciencia (puntos 1 y 2 en Zinker).

3. Recuerdo una determinada librería. (A partir de aquí coincide la puntuación de Perls y Zinker.)

4. Voy ahí y compro un libro.
5. Estoy leyendo.

6. Me he cansado. Dejo el libro a un lado.

Un ciclo de perturbación externa podría ser:

1. Estoy acostado. (Zinker: 0)
2. Una mosca incorre la cara. (Zinker: 1)
3. Tomo conciencia del perturbador. (Zinker: 2)
4. Me siento molesto y busco un insecto. (Zinker 3 y 4)
5. Mato al insecto.
6. Vuelvo a la cama.

Basicamente el ciclo externo no es diferente del interno (Perls, 1947, pp. 57-58).

Puesto que la época en que Perls escribió esto estaba más próxima a su etapa psicoanalítica, podemos inferir la influencia de Reich y su ciclo de cuatro tiempos: tensión, carga, descarga y reposo, entendidos como expansión-contracción, «oposiciones primordiales de la vida vegetativa» (*La función del orgasmo*, 1934, pp. 188-225), lo que en gestalt llamaríamos polaridad básica contacto-retirada.

Reich considera los fenómenos psíquicos y somáticos como aspectos distintos, dialécticos, de una totalidad. Se inspira en las investigaciones del médico berlinés Friedrich Kraus sobre tensión mecánica, traduciendo en una secuencia que Ham(1) la «fórmula de la vida»: expansión (estiramiento, dilatación) y contracción (compresión, estrechamiento). Afirma que placer y angustia son los correlatos anímicos de la expansión y la contracción, manifestaciones opuestas de la misma energía (solo cambia su manifestación: placer, en la genitalidad; angustia, en el sistema cardiovascular).

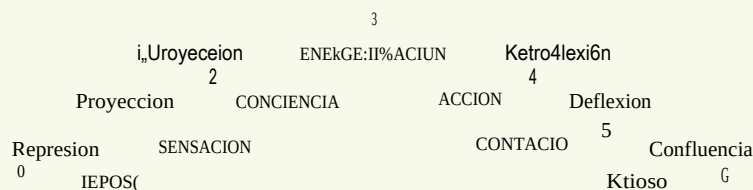
Perls intercambia los términos angustia-placer por los de tensión del déficit y tendencia a la satisfacción, que más tarde formulará como homeostasis.

¹¹ M. Katzeff, *Como realizar la gestalt*, Publicación de la AITG, 1985.

¹² J. Zinker en Fender y Ronall, *Beyond the Fifties*, capítulo 5, Brunner and Mazel, Nueva York, 1977.

LOS MECANISMOS NEUROTICOS COMO INTERRUPTORES DEL CICLO

Para muchos gestaltistas el ciclo es la principal herramienta en su seguimiento del proceso terapéutico individual y grupal. Cuando dicho proceso se interrumpe y bloquea, se consideran los mecanismos neuróticos que perturban las diferentes secuencias. Según Zinker ha-
clue entender así las interrupciones del ciclo:



Es decir, el mecanismo que no permitiría la emergencia de la sensación es la *represion*.

Entre sensación y conciencia se sitúa la *proyección*, considerada en gestalt como una resistencia a darse cuenta.

Si hay conciencia pero no se moviliza la energía, estaría interfiriendo el mecanismo de la *introyección*, como la rigidez muscular e intelectual que no permite la energización emocional y corporal.

Puede interrumpirse el proceso y no llegar a la acción por un mecanismo de *retroflexión*, donde la movilización energética no sigue su curso sino que se vuelve contra sí en forma fisiológica o psicológica.

Entre acción y contacto se sitúa la *deflexión*, desenfocando el objeto de contacto y distrayéndose en otra dirección.

Cuando hay interrupción entre el contacto y la retirada, tiene que ver con el mecanismo de *confluencia*: quedarse pegado a la experiencia, sin poder separarse para ir a otra cosa.

Desde siempre me ha parecido este mapa del ciclo una metáfora sobrevalorada, más útil como reflexión para el entrenamiento que como instrumento terapéutico, a no ser que hablemos de un terapeuta excesivamente analizador; creo que la patología individual (el carácter) va a determinar en buena parte que una persona se incline más a proyectar que a retroflectar y viceversa, de forma que tenderá a interrumpir su propio ciclo experiencial con el mecanismo neurótico más desarrollado y habitual. Además, hablando con rigor, todos los mecanismos son neuróticos por la falta del darse cuenta>>>, así es

que todos deberían ser considerados como previos al punto 2 (conciencia). Si lo entendemos más en general, puesto que todos sufrimos de estas cinco mecanismos (independientemente del grado y la «preferencia»), no comparto, en cualquier caso, la totalidad de este mapa de las resistencias según Zinker. Me parece más coherente empezar por la introyección como el mecanismo más temprano en el aprendizaje.

— La introyección interfiere entre sensación y conciencia. Todos los introyectos, en cuanto normativa moral, se oponen a lo orgánico («debes ser amable», «no se niche llorar», etc.) de forma que, simplificando, podemos resumir que el introyecto fundamental es «no sientas tu organismo» (clue remitirla a la represión) o «cambia la conciencia de tu impulso y ponle otro nombre (falseamiento); en consecuencia, un carácter puritano, por ejemplo, difícilmente le pondrá a su sensación de excitación la conciencia de un deseo sexual, sino que le resultará más fácil nombrar esa sensación como hambre, o necesidad de hacer deporte o cualquier otro sinónimo más aceptable que le llevara por otros caminos distintos de la necesidad original.

Entre conciencia y energización, actuaría la *deflexión*, que es precisamente eso, una desenergización, un apagar los motores antes de que se calienten.

— Entre energización y acción interfieren las *proyecciones* en cuanto que su función es precisamente desresponsabilizarse de la movilización propia y no actuarla, sino proyectarla en la acción del otro («el otro me persigue, me quiere agredir» sin hacerme cargo de mi tensión o mi excitación agresiva).

— Entre acción y contacto podríamos ubicar la *retroflexión*, cuya esencia es precisamente no contactar con el exterior sino volverse contra sí. Es una acción autopunitiva, para evitar la interrelación.

— Entre contacto y retirada interfiere, obviamente, la *confluencia*.

En términos operativos, el ciclo tiene dos estadios que conviene considerar:

— Una parte preparatoria (sensación-conciencia-energización).

— Una parte resolutoria (acción-contacto-retirada).

Si entendemos que esto es una polaridad que nos remite a todo lo que llevamos dicho sobre Yo-Tú, u organismo-medio, entonces se hacen más operativos estas dos mitades del ciclo en el trabajo psicoterapéutico, ya que hay personas cuya dificultad neurótica tiene más que

ver con la primera parte: son expresivas, actúan, contactan... pero con muy poca conciencia de sí, así es que la actividad terapéutica debería dirigirse más explícitamente hacia uno de los pilares de la gestalt: el darse cuenta (punto 2).

Otras personas tienen más capacidad de introspección, de percatarse de sí, pero les falta poner en práctica el resultado de su conciencia, así es que la actividad terapéutica ha de dirigirse más a plasmar en el mundo (acción-contacto) aquello que han descubierto de sí.

En cada una de estas mitades del ciclo la gestalt acentúa un tipo de intervención: en la primera, la conciencia (no olvidemos que una de las definiciones más conocidas de la gestalt es «terapia del darse cuenta»); en la segunda, el contacto (también se ha denominado a la gestalt «terapia de contacto»). Ambos, *awareness* y contacto son claves fundamentales del modelo gestaltico.

Capítulo 11

LA TÉCNICA GESTALTICA

No pensamos que la música de Bach sea una mezcla de anteriores estilos italianos, alemanes y franceses (aunque, en cierto modo, lo es), sino que nos impresiona por su peculiar síntesis más que por el reconocimiento de sus componentes; así el nuevo edificio de la terapia gestalt nos impresiona más que sus viejos ladrillos.

(C. Naranjo, *La vieja y novísima gestalt*)

Hablar de «técnicas», en plural, corre el peligro de considerar a la gestalt como un conjunto de trucos eficaces para la terapia y no es esta mi intención por más que la creatividad de Fritz y Laura (y posteriormente sus seguidores) haya configurado un notable repertorio de experimentos, ejercicios y experiencias de comprobada utilidad⁷⁹.

Entendemos por técnica gestaltica la metodología con que la terapia gestalt aborda la tarea de la conciencia, de la misma forma que Freud fue afinando a lo largo de su vida su técnica para acceder al inconsciente (primero a través de la hipnosis, luego la asociación libre, etc.). No olvidemos que, en gestalt, las técnicas son inseparables de quien las utiliza, y están subordinadas a la adecuada actitud del practicante:

El profesional con habilidad en psicoterapia es, sobre todo, aquel que puede producir acción real, más allá de las acciones superficiales, las cuales, si

⁷⁹ Ya existe una recopilación de estos experimentos, *El darse cuenta* de John O. Stevens (op. cit.) y en su día me comentó su editor, Pancho Jiménez, su reticencia a publicarlo en castellano porque podía sonar a «sacado de trucos».

no estan respaldadas por la actitud apropiada, no son mas que un ritual vado... Cualquier libro puede describir una tecnica, pero una actitud debe ser transmitida por una persona (Naranjo, 1989, p. 13).

En la literatura gestaltica se ha debatido largamente este asunto, la discrepancia entre las tecnicas artificiales y in respuesta genuina (vease Fagan y Sheperd -p. 88- donde remiten a los articulos de Fagan, Cohn y Kempler). En este mismo libro dice John B. Enright⁸⁰: «El terapeuta yes un tecnico o una persona?. responde al paciente con una tecnica profesional o con su reaccion humana espontanea? Entre las filas de los gestaltistas me he encontrado con individuos situados a ambos extremos, ya que la terapia gestaltica no toma position acerca de este punto>>.

No comparto esta opinion, que creo que dicotomiza algo unitario (en gestalt el terapeuta es su tecnica). El mismo Fritz aconsejaba que no imitaran su hater sino que se contagiarian de su actitud de ser el mismo y estar entero frente al paciente. Sin embargo, la cita anterior de Enright denuncia precisamente el peligro de vaciar las tecnicas de su contenido y cosificarlas. Mas adelante senala que dudar entre una respuesta profesional y otra mas personal ya supone haber enfriado In relation y haberse puesto tecnico:

... he seguido un lento pero constante proceso hacia In revelation mas franca de mis propios sentimientos de tedio, placer, molestia, embarazo, etc. Tambien esto es una tecnica, estrictamente hablando... Si comicnzo a aburrirme con un paciente, puedo preguntarle si tiene conciencia dc su voz monotona... pero puedo igualmente comentarle que me resulta dificil seguirlo con atencion. Esta es mi reaccion humana, sin duda, pero nada tiene de espontanea si debo detenerme para decidir cual de los dos enfoques adoptar!

Sin la actitud apropiada, cualquier tecnica se resiente por mas profesional o pseudo genuina que parezca. Asi es que, de cara a los aprendices de gestalt, hay que aprender las tecnicas para luego olvidarlas, o dicho de otra manera, son utiles al principio (como las muletas de alguien que aprende a andar) para convertirse despues en expresiones creativas de la actitud.

⁸⁰ J. B. Enright, «Introduction a las tecnicas gestalticas», en Fagan y Shepherd, *op. cit.*, p. 127.

En palabras de C. Naranjo, practicamente todas las tecnicas gestalticas pueden considerarse plasmaciones de dos prescripciones: <percatate> (*awareness*) y <hazte responsable de tus vivencias>.

«Decir que la terapia gestaltica tiene por objet4 el despertar de la conciencia, del sentido de la actualidad y de in responsabilidad, equivale a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar (*experience*)>> (Naranjo, 1989, p. 57).

Vamos a ver esto en detalle, tomando como referencia el desarrollo historico, es decir, como ha ido tomando forma la metodologla gestaltica a lo largo del tiempo.

1. 1942. PERLS. YO, HAMBRE Y AGRESION

En su primera obra, Perls propone el mismo nombre para su terapia y su metodo: la *concentration*. Delimita el termino: no se trata de un esfuerzo deliberado ni tampoco de la concentracion consciente obsesiva, sino de despertar el organismo, algo parecido al yoga: lo que afros mas tarde denominaria <el continuo atencional> (*continuum of awareness*). Como plasmaciones tecnicas del concepto propone desarrollar la *concentracion en la comida* (masticacion, asimilacion), la *visualizacion* (no evitar las imagenes internas sino percatarse de las reacciones emocionales y de las resistencias que provocan. Es el equivalente de la masticacion pero a nivel mental y aqui reside in semilla de su posterior trabajo con sueños y psicofantasias), el *sentido de la actualidad* (describir detalladamente la experiencia del presente), el *silencio interior* (descrito como una tecnica meditativa: escuchar los pensamientos. Su objetivo es contactar con los niveles mis profundos de nuestra existencia, rejuvenecer nuestro pensamiento y alcanzar la intuition), la *primera persona singular* (responsabilizarse de la expresion), in *anulacido de retroflexiones* (disolver el odio contra uno mismo, el narcisismo y el autocontrol), la *asimilacion de proyecciones* (a traves de la re-identification con lo propio alienado) y la *concentracion corporal* (incorporar los niveles biologicos de nuestra existencia), a la manera reichiana: <<Nuestro fin es diluir la rigidez del cuerpo y el ego petrificado, el cardcter» (p. 295).

2. 1948. PERLS. *TEORIA Y TECNICA DE LA INTEGRACION DE LA PERSONALIDAD*⁸¹

En esta época afirma Perls

actualmente mi técnica está basada en la función y el experimento... Trato de averiguar todo lo posible acerca de los desordenes de la personalidad del paciente mediante observación y la discusión... Los conflictos del paciente solo tienen una pauta: la pauta identificación/alienación. Es decir, se identifica con muchas de sus acciones, ideas y emociones, pero dice violentamente «no» a otras. La integración requiere una identificación con todas las funciones vitales (p. 59).

La meta es por tanto la integración y su método es la ampliación de la conciencia para reapropiarse de lo alienado. Aquí ya no había de concentración pero sí de auto-observación y de capacidad de «darse cuenta». Polemizando con la técnica psicoanalítica, opone a la asociación libre freudiana (que tacha de «fuga de ideas») el *registro de lo obvio en el aquí y ahora*, insistiendo en que lo real es lo actual. Privilegia la atención al lenguaje corporal como pauta para la integración, criticando los enfoques dualísticos (cuerpo/mente), como el método Alexander y otros.

Propone *cambiar la resistencia en asistencia*, es decir no analizar al inconsciente a través de la resistencia sino descifrar cómo ésta actúa en el presente, reconvirtiendo esa energía a favor de la persona. Alude como resistencias a la introyección, proyección y retroflexión (muy colateralmente a la confluencia) proponiendo «reorientarlas topológicamente» para cambiar su función alienadora por integradora, «liberando tanto al carcelero como al encarcelado».

Siguiendo con el modelo psicoanalítico, desestima el análisis de la *transferencia* sustituyéndolo por *experimentos* en el presente que faciliten la experiencia de la aceptación/rechazo (otro sinónimo de identificación/alienación). Lo ilustra con el caso de una paciente:

Artículo de Fritz Perls publicado originalmente en el *American Journal of Psychotherapy*, vol. 2, num. 4. Aparecido en castellano en *kilo es Gestalt*, op. cit. Es el primer escrito donde Fritz comenta su estilo de forma más explícita.

Estaba [Lena] muy respectuosa respecto a su analista anterior... después de haberle mostrado que su quejarse de alguien con un tercero (por ejemplo, de mí con un amigo) en vez de hacerlo en mí propia cara era su forma de evitar el contacto agresivo, procedimos a hacer un experimento en que ella me atacaba... Aparecieron una buena dosis de miedo y vergüenza de los que previamente no se había percatado (p. 62).

El experimento favorece estas vivencias que con el análisis (o la asociación libre) se evitan. Miedo, vergüenza, disgusto y ansiedad son catalogadas por Perls como «barreras desensibilizadoras» de la emoción, son por tanto responsables de la neurotización.

En resumen, la metodología que Fritz transmite en esta época es básicamente el experimento y la conciencia, orientados ambos a cambiar la función neurotizada por otra más sana (integradora) a través de la transformación de las resistencias (alienación) en fuerzas cooperadoras (identificación).

El disgusto, vía la codicia, se transforma en discriminación; la ansiedad, vía la excitación, en un interés específico; el miedo, vía la sospecha, en experimentación; y la vergüenza, vía el exhibicionismo, en autoexpresión (p. 70).

3. 1951. PERLS, HEFFERLINE Y GOODMAN. *GESTALT THERAPY*

El aspecto técnico aparece sobre todo en la primera parte de este libro (la que se atribuye principalmente a Hefferline y en menor medida a Perls).

Se describen una serie de *experimentos de contacto* con el entorno (sentir el presente, sentir los opuestos, atención y concentración, diferenciación y unificación) así como *técnicas para el darse cuenta* (recordar, verbalizar, experimentar en continuidad emocional, convertir la confluencia en contacto, cambiar la ansiedad por excitación...). Otros experimentos ilustran la teorización sobre los *mecanismos neurotizados* (retroflexión, introyección y proyección), desde sentir en la musculatura y masticar hasta descubrir y asimilar proyecciones.

4. 1969. LEVITSKY Y PERLS. *LAS REGLAS Y JUEGOS DE LA TERAPIA GESTALTICA*^{k2}

En este escrito clasico se estructura la metodologia gestaltica en torno a dos conceptos: las *reglas*, entendidas no como mandatos o dogmas sino como propuestas actitudinales, algo parecido a lo que Fagan llama pautamiento y control y que podriamos traducir como las condiciones del encuadre gestaltico; los *juegos* como tecnicas o experimentos concretos sacados de la practica de Fritz. La conjugacion de reglas y juegos organizan coherentemente las tecnicas gestalticas que hasta ese momento habian sido expuestas mas desestructuradamente:

Las reglas

- *El principio del ahora*: invitacion a la comunicacion en tiempo presente.
- *Yo-Tu*: comunicacion directa.
- *Lenguaje impersonal y personal*: evitar el lenguaje del <ello>, favoreciendo el lenguaje del <<yo>>.
- *Empleo del <continuo atencional>*, enfatizado el <como> de la experiencia en curso en vez de su <porque>, ademas de potenciar los sentidos y lo obvio en lugar de las fantasias.
- *No murmurar*: invitacion a la comunicacion franca, sin evitar los sentimientos y el contacto directos.
- *Convertir las preguntas en afirmaciones*.

Los juegos

- *Didlogos* que facilitan la escucha e integracion de partes en litigio (*topdog-underdog*, etc.).
- *Hacer la ronda*: experimentar la coherencia o no de una afirmacion repitiendola ante cada miembro del grupo. Puede hacerse tambien

^{k2} Articulo aparecido por primera vez en 1969, en II. Ruitenbreck, *Croup Therapy Today*. Version en Castellano: *Metodos y tecnicas en la psicoterapia de grupo*, Troquel, Buenos Aires, 1977. Recogido tambien por Fagan y Shepherd en 1970. Version en castellano: *Peoria y tecnica de la psicoterapia gestaltica, op. cit.* Aunque firmado por ambos, parece que la autorla le corresponde a Abe Levitsky.

- con contenidos no verbales (caricias, observacion, a traves de la mirada...).
- *Asuntos pendientes*: invitacion a completar cualquier sentimiento inconcluso.
- *«Me hago responsable»*: variacion del continuo de conciencia, añadiendo esta coletilla de auto-responsabilizacion.
- *«Yo tengo un secreto»*: juego para explorar la verguenza y la culpabilidad.
- *Juego de las proyecciones*, incorporando, en primera persona, lo proyectado.
- *Juego de los opuestos*, explorando la conducta antitética.
- *Contacto-retirada*: contactar o sustraerse al contacto cuando el paciente lo necesite, sin entenderlo necesariamente como resistencia sino como el ritmo natural del organismo.
- *Ensayo teatral*: experimentar lo fantaseado y las expectativas de futuro.
- *Exageracion*: amplificar la conciencia exagerando lo gestual, el movimiento, tono de voz, etc.
- *«O puedo ofrecerte una frase?»*: Explicitacion de lo que el terapeuta observa o intuye, proponiendoselo al paciente como una frase a repetir y explorar.
- *Asesoramiento matrimonial*: Experimentos grupales donde los companeros se enfrentan y se turnan para decir frases que comienzan (por ejemplo): <de hecho por...> y luego lo opuesto: <Lo que aprecio en ti...>. Multiples variantes segun lo que se pretende explorar (dominancia-sumision, aceptacion-rechazo, etc.).
- *«¿Puedes quedarte con este sentimiento?»*: Tecnica para no evitar lo desagradable, frustrante, el *impasse*, etc.

5. 1973. PERLS. *EL ENFOQUE GESTALTICO*

El capitulo 6 de este libro aporta algunas extensiones a la «tecnica» basica del darse cuenta:

Jr y venir: enfocando la atencion alternativamente de un punto a otro: de sensacion a sensacion (por ejemplo, de la conciencia de la respiracion a la de un dolor o molestia corporal determinados), de sensacion a fantasia (alternar la visualizacion de un recuerdo y las percepciones sensoriales actuales), de sentimiento a proyeccion, de pasado a presente, etc.

— *Dramatization del sintoma.*

— Aceptacion y escucha de la *confusion*. Es la description de como abordar el impasse y como retraerse al vacio fertil.

6. 1973. NARANJO. LAS TECNICAS DE LA TERAPIA GESTALT"

Este escrito configura definitivamente el mapa de las tecnicas gestalticas trascendiendo la catalogacion anterior en reglas y juegos y abriendo tres grandes epigrafes: *tecnicas supresivas, expresivas e integrativas*. Mas que recorrer las diversas tecnicas enumeradas en cada apartado conviene resaltar aqui que C. Naranjo estructura la metodologia gestaltica segun cual sea la actividad del terapeuta. Tradicionalmente esta actividad se fundamenta en alentar to genuino del paciente e inhibir sus manipulaciones neuroticas. El terapeuta gestaltico utiliza su mono derecha tanto como su izquierda, to que Fritz denominaba simpatia-frustration y Claudio, apoyo-confrontacion.

Las tecnicas *supresivas* corresponden a aquellas orientadas a detener la evitacion del paciente (experimentar la nada, evitar el <acercamiento>, el <debeismo>), las manipulaciones, las preguntas, expresar vivencias en vez de hacer demandas o pedir permiso...).

Las tecnicas *expresivas* favorecen los contenidos de la conciencia genuina a traves de la expresion de los impulsos, sentimientos y acciones autenticamente organismicos (iniciar la accion, completar la expresion, ser directo, repetir, exagerar, identificarse y actuar...).

Las tecnicas *integrativas* facilitan la escucha y asimilacion de las voces conflictivas internas (encuentro interpersonal, asimilacion de proyecciones...).

7. 1989. NARANJO. MODO DIRECTO FRENTE A MODO INDIRECTO⁸⁴

El modo directo engloba las tecnicas anteriores, dirigidas a implantar el ideal gestaltico: autenticidad, responsabilidad, centrarse en el presente. El modo indirecto representa la otra mitad de la gestalt:

⁸³ *The Techniques of Gestalt Therapy* aparecio en 1973 en edition del autor (SAT Press, Berkeley). El *Gestalt Journal* lo publico en 1980. En Castellano se edito en 1990, dentro de *La vieja y novisima gestalt, op. cit.*

⁸⁴ Capitulo 10 de *La vieja y novisima gestalt, op. cit.*

invitar al paciente a exagerar su falsedad, criticarse, sabotearse, racionalizar, predicar... es decir, experimentar aquello que se considera neurotico o inmaduro, aplicando el principio de que <uno jams se supera algo resistiendolo, solo se puede superar entrando mds profundamente en ello> (expresion demasiado radical de Fritz, pero valida). Este estilo alternativo, a favor del sintoma (que ya comentamos al hablar de Adler) le permite al terapeuta mayor amplitud de intervencion: por ejemplo, si el paciente divaga, el terapeuta puede orientarle hacia centrarse (modo directo) o hacia aumentar su divagation (modo indirecto). Naranjo senala tres plasmaciones de este segundo modo, que <atentan> contra los preceptos gestalticos (en la forma, no en el fondo): la estrategia de la irresponsabilidad (alentar al paciente a actuar sobre la suposicion de que ueste no soy yo>), la tecnica de recordar (con las indicaciones para guiar este proceso) y la exploration del futuro (anticipaciones, posibilidades... todo ese caudal fantasioso que puede trabajarse con la misma tecnica que los sueños).

Como sintesis de este trabajo Claudio Naranjo sostiene que la gestalt no cuenta con una teoria del psiquismo pero si con una «teoria de la tecnica», es decir, que a traves del hacer gestaltico se revela la filosofia de vida y la actitud que subyacen. Lo sintetiza con la sencillez de una formula matematica

$$T. \text{ Cus' rALT} = [(conciencia + espontaneidad) \times (apoyo + confrontacion)] \text{ RELACION}$$

Donde el primer parentesis corresponde a la tarea del paciente: se le invita a sostener la atencion en el <darse cuenta>, asi como abandonar el control y fluir espontaneamente. El segundo parentesis corresponde al terapeuta y el use de sus dos manos, como antes deciamos. Y todo ello en el marco de la relation, en el *Yo-Tu* gestaltico, sin el cual no hay encuentro ni posibilidad de cambio profundo (la terapia asi entendida no podria aprenderse en un libro, por ejemplo).

Las tecnicas gestalticas tienen siempre esa finalidad: favorecer la conciencia y la espontaneidad, incluyendo al terapeuta gestaltico que sera el instrumento para que esto ocurra. En palabras de Laura Perls:

Un buen terapeuta no utiliza tecnicas, sino que se aplica el mismo a las situaciones... por lo tanto prefiero hablar de *estilos* de terapia en vez de tecnicas: estas pueden practicamente todas aplicarse dentro del

⁸⁵ C. Naranjo, eConferencia Inaugural del III Congreso Internacional de T. G.a, Mexico, 1989, publicado en el Boletin de la A E TG, num. 12, noviembre, 1991.

marco de la terapia gestalt con tal que sean existenciales, experienciales y experimentales>>⁸⁶.

8. LA SILLA CALIENTE Y LA SILLA VACIA

El uso de las sillas <<caliente>> y «vacía» se ha convertido en un emblema de la terapia gestalt (algo así: como el diván para el psicoanálisis) y merece, aunque solo sea por eso, dedicarle unas líneas.

Ma's que una técnica propiamente dicha, es un *espacio* para la conciencia (y todas las técnicas que la promueven), un *escenario* para la experiencia. Hablar de escenario no es gratuito pues ya sabemos que Fritz tomó la idea del psicodrama de Moreno y de su formación con Max Reinhardt, como también *scii*ala Laura Perls:

Fritz estaba orientado mucho más analíticamente de lo que él se daba cuenta. Pienso que la «silla caliente», la «silla vacía» y la dirección del paciente hacia su propia interpretación es una especie de libre asociación dramatizada... así él podía no entrometerse y dar solamente ciertas directrices o consignas. Eso provenía parcialmente de su experiencia pre-psiquiátrica en el teatro, durante varios años en la Escuela de Reinhardt.⁸⁷

Cuando Fritz hacía sus demostraciones de trabajos con sueños, tenía junto a sí dos sillas. En una se sentaba la persona que salía a trabajar: la llamaba «hot-seat» o «silla caliente», que en argot significa también «silla eléctrica», lo cual da idea del nivel de compromiso que Perls pedía al paciente: ponerse en situación de dolor, de excitación, de riesgo...

Enfrente hacia otra silla Ramada <<empty-chair>> o «silla vacía», donde, a lo largo del trabajo, iban a sentarse personas imaginarias con quienes establecer diálogo, aspectos de sí proyectados, etc.

En el transcurso de los años, este método de Perls ha ido cambiando. Para empezar, en los grupos de gestalt no suele haber sillas sino cojines y se usa indiscriminadamente la expresión «caliente» o «vacía» para referirse a la silla o al cojín de enfrente. Lo que permanece es la validez de este escenario donde dramatizar los conflictos internos.

El cojín de enfrente es el espacio privilegiado del darse cuenta; por

⁸⁶ L. Perls, *op. cit.*, p. 146.

⁸⁷ *Ibidem.*, p. 24.

el pasan los opuestos negados (o polaridad rechazada), los elementos del sueño que se está explorando, el padre y la madre (o cualquier otra figura) interiorizados a quienes expresar lo inconcluso, etc.

Cuando la persona «pasa» por ese espacio, incorpora y le da voz a lo que antes era ciego, proyectado o evitado.

Es también el espacio de la integración, ya que, a través del diálogo y la escucha, la persona amplía la comprensión de sí, transmutando la alienación por identidad.

A nivel técnico, a veces ni siquiera se utiliza el cojín sino cualquier otro objeto, «como un vestido, una joya... como objetos transicionales que pueden simbolizar a personajes, partes del cuerpo y entidades abstractas»⁸⁸.

Otras veces se sienta imaginariamente en el cojín a otro miembro del grupo o al terapeuta, que aunque esté presente, se toma en este caso como proyecciones de la persona que está trabajando. Se ha discutido mucho este tema: por qué sentar en efígie y dialogar en fantasía, en vez de enfrentarse directamente con el interesado y establecer una comunicación «real». Se trata de dos técnicas diferentes: la esencia del uso de la silla es la exploración interna, por lo tanto la utilizaremos cuando el paciente necesite percatarse de sus fantasías, prejuicios, temores o demandas hacia el otro. Si en lugar de esta exploración interna precipitamos la comunicación directa con el otro, estamos favoreciendo la evitación de la conciencia, es decir, no hacerse responsable de sí, sino manipular el entorno.

La comunicación «cara a cara» es, sin embargo, la técnica adecuada cuando lo que se está evitando es el contacto puntual, sustituyéndolo por «acercamientos», hablar en impersonal, fantasear en lugar de experimentar, etc. Digamos en síntesis, que la «silla» favorece la conciencia interna mientras que la confrontación directa favorece el contacto con el mundo. En esencia no son incompatibles sino complementarias, eso sí, en momentos diferentes del trabajo: cuando se ha tomado conciencia de las propias fantasías (zona intermedia) se está en mejor disposición para establecer contacto con el mundo (zona externa) y comunicarse con el otro de forma genuina, discriminada y acorde con la situación.

⁸⁸ S. y A. Ginger, *op. cit.*, p. 23. La idea de «objeto transicional» está tomada de Winnicott. Véase también A. Rams: *Introducción a la terapia transicional*, Edición del autor, 1980, Fondos de la AETG.

lie abierto algunos capitulos de este libro con citas del rabino Nachman de Breslau (Wroclaw-Polonia), autor de un pequeno libro de aforismos, llamado precisamente *La silla vacia*. El rabi Nachman (1772-1810), pertenece a la corriente hassidica (o jasidismo), tradicion mistica judia inspirada en la Cabala y fundada por su abuelo Bael Shem Tob. Aunque mas adelante hablaremos de la espiritualidad jasi-dica y su resonancia en Perls y la gestalt (tambien en Buber), quiero rescatar aqui las sabias palabras de este maestro, a modo de resumen de lo que venimos diciendo de la «silla» como espacio de conocimiento interior:

~Esta vacia la silla do ode estas scntado? No parece posible pues de hecho to estas scntado en ella. Pero si cs posible que la persona sentada en esa silla se sicnta vacia. Entonces esa silla esta vacia, faun estando ocupada!

El rabi Nachman de Breslau estaba por comenzar una leccion cuando de pronto aferro los brazos del sillón y dijo: <iCuando uno se sienta en la silla, uno es un *mensh!*>>... *Mensch* significa persona Integra y de honor... En lenguaje moderno, designa a un ser humano completo. Es ese hombre o mujer que ha integrado los diversos elementos de su ser fisico y espiritual; alguien que ha superado el vacío interior que a veces sentimos. Cuando una persona así se sienta en una silla, la silla esta ocupada. Uno se sienta en ella y uno es un *mensh*⁸⁹.

Capitulo 12

EL '1'RABAJO CON SUEÑOS Y PSICOFANTASIAS

Si los sueños fueran mas claros no sabriamos a que llamarle realidad.

(A. Schnack, *Sonia...*)

La elaboración de los sueños es una de las intervenciones mas frecuentes y originales de la terapia gestalt, que Fritz popularize a través de sus videos y transcripciones.

Para Freud y el psicoanálisis el material onírico es sumamente importante ya que el sumo es la <via privilegiada al inconsciente>. Si confrontamos esta frase con otra de Perls: <<El sumo es un ataque frontal al seno de la no-existencia>, podemos senalar las diferencias de concepcion y de metodo.

Segun Freud el sumo permit(aflorar elementos que en estado de vigilia serian censurados por el psiquismo superior. Segun Perls el sumo tiene unidad en si mismo, en el sumo esta <<todo>>, es decir en el aparecen el mensaje y las evitaciones a la comprension de ese mensaje:

En los sueños encontramos los huccos en la personalidad. Encontramos que in persona no time Ojos o no tiene alma o piernas en las que apoyarse. Cualquier cosa que faltc en el sucno falta en la existencia de esa persona. El sucno senala directamente to que se (vita pant (star complcto'⁹⁰

⁸⁹ Rabi Nachman, *La silla vacia*, Olaneta Editor, Palma do Mallorca, 1997, pp. 9-10

⁹⁰ P. Baumgardner y P. Perls, *Terapia Gestalt, op. cit.*, p. 173.

"tambien Jung, a diferencia de Freud, vio en los sueños y su simbolismo expresiones creativas del si mismo, no disfraces inconscientes de experiencias perturbadoras. Para un gestaltista el sueño es igualmente una expresion creativa, no un camuflaje que oculta tanto como expresa significados inconscientes: «No discutire si es cierto o no clue los sueños esconden activamente el mensaje y lo revelan a medias. Acaso es mas exacto decir que solo hemos dejado de entender su significado. En gestalt no se trata de la codificación del mensaje del sueño, sino de su decodificación» (Naranjo, 1989, p. 165).

Tampoco la gestalt suscribe que las repeticiones sean expresiones del instinto tanático, como en el caso de las pesadillas recurrentes:

El error de Freud acerca del instinto de muerte en estos sueños que se repiten consiste en que no vio que un sueño repetitivo es el resultado de una gestalt inconclusa. El sumo es un intento, que se hace una y otra vez, de resolver un problema, y estos mostraran la forma de ayudar al paciente a poner fin a la situación⁹¹.

Otra diferencia notable es que en gestalt el sueño no se interpreta sino que se actualiza vivencialmente: «Eventualmente puede ser entendido y sin embargo no buscamos alcanzar tal comprensión *pensando acerca de sílo...* sino permitir que la experiencia liable por sí misma: *entrar al sueño en lugar de traerlo a la tiente*» (Naranjo, 1989, p. 165).

Desde este punto de vista no suponemos que el sueño en su totalidad tiene necesariamente un sentido último, una *clave* definitiva que hay que entender. Cualquier fragmento, cualquier pequeño elemento, es existencialmente significativo, como descubriremos en su exploración, sin que haga falta una interpretación global (desestimada por los gestaltistas) o una psicodramatización de la situación completa (más afín a la gestalt, e incorporada por algunos gestaltistas, como luego veremos): «En el psicoanálisis nos hemos acostumbrado tanto a interpretar el sueño, a buscar asociaciones con sucesos... 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»⁹².

P. Baumgardner y I. Perls, op. cit., p. 173.
Ibidem, op. cit., p. 171.

1. EL MENSAJERO EXISTENCIAL

Así definió Perls al sueño: como portador de un mensaje actual, que es algo muy diferente del desplazamiento de deseos inconscientes o la expresión de premoniciones o incluso la necesidad de que se realice una situación inconclusa:

Tengo la sospecha de que el sueño no es ni la realización de deseos ni una profecía de futuro. Para mí es un mensaje existencial. Le dice al paciente que la situación vive y especialmente como cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de que lugar histórico ocupa en la vida⁹³.

El neurótico vive en una especie de trance: se toma la fantasía por realidad y lo saludable para él sería despertar de esta ilusión y ver las cosas como son. En los sueños precisamente se da esta situación «neurótica» en su mejor y mayor expresión: allí la fantasía es real, lo absurdo es lógico, lo incoherente tiene visos de «normalidad». Y paradójicamente, al despertar, descalificamos y olvidamos el sueño por irreal. La posición gestaltica es la de restituirles a la vida y al sueño la realidad que les corresponde: «Cuando despertamos vemos lo irracional que es todo y entonces olvidamos que la realidad del sueño es una realidad; una realidad con un significado mucho más profundo que el que pueda reconocer toda lógica»⁹⁴. Dicho significado es lo que Fritz llama mensaje existencial del sueño y por eso lo aborda no como fantasía sino como existencia real en todos sus aspectos y elementos, «atentando contra la no-existencia» que comentábamos antes, es decir, contra el adormecimiento neurótico que no es exclusivo ni de la vigilia ni del sueño, si bien este último tiene la ventaja de su espontaneidad y articulación inusuales» (Naranjo) a la hora de explorarlo terapéuticamente.

Si captamos esta posición (o sería mejor decir actitud) podemos entender dos intervenciones originales del trabajo gestaltico con sueños: que para cuando no se recuerdan sueños y cuando se interrumpen.

— La persona que no tiene sueños, para mí significa que no está dispuesta a enfrentarse a sus problemas existenciales. Entonces hacemos que esa persona considere los sueños como algo que se encuentra en alguna parte en

⁹¹ P. Pens, «El trabajo gestalt y las potencialidades humanas», op. cit., p. 18.

⁹² P. Baumgardner y I. Perls, op. cit., p. 170.

torno a ella y le hacemos hablar al sueño para descubrir nosotros que objeciones tiene a recordar ese sueño⁹⁵.

- Puede ser bastante provechoso Renal- los vacíos con fantasía o concluir el sueño partiendo de donde se interrumpe al despertar. Al abocarse a esta tarea el individuo necesariamente vuelve a convertirse en sonante y se transforma en uno con su sí mismo sonado (Naranjo, 1989, p. 167).

2. METODOLOGIA

El primer paso es que el individuo narre el sueño en tiempo presente, como si estuviera ocurriendo ahora mismo. Si traemos el sueño al «aquí y ahora», es porque no es posible la integración fuera del presente, incluso cuando el sueño plantea situaciones pasadas: el sueño no ha de ser recordado sino traído de vuelta a la vida>> (Naranjo). Para reforzar este compromiso con el presente y acrecentar la responsabilidad de la experiencia, Fritz recomendaba incluir una frase como coltilla de cada expresión:

hacemos que el paciente intercale la declaración « esta es mi existencia>>, después de cada oración... Uno dirá: « Nado en el océano. Esta es mi existencia>>, o bien: « No puedo descansar. Esta es mi existencia>>, <siento como si me hundiera. Esta es mi existencia>>. Así nuestros clientes pueden conectar los mensajes de su sueño con el argumento de su propia vida⁹⁶.

El segundo paso es explorar el sueño proyectiva y dramáticamente: «Hacemos del sueño una historia, una pieza teatral, donde nuestro paciente se convierte en el director, en el elenco y en toda la utilería. Es el drama de la reidentificación»⁹⁷.

Como ya hemos dicho que en el sueño está <<todo>>, podemos empezar a trabajar cualquier elemento de los que aparezcan, invitando a la persona a identificarse con cada uno de ellos, a expresarse como si fuera ese elemento>>.

El concepto de identificación va unido al de proyección y son el fundamento básico del tratamiento gestáltico de los sueños. Dice Perls:

⁹⁵ P. Baumgardner y P. Peels, *op. cit.*, p. 169.

⁹⁶ Ibidem, p. 171.

⁹⁷ Ibidem, p. 172.

Creo que cada parte del sueño es una parte de uno mismo —no solamente el protagonista, sino cada detalle, cada matiz afectivo—... Hago representar al paciente todos los papeles, porque solo representándolos se puede llegar a la identificación total, y la identificación contrarresta la alienación. A menudo, encuentro una enorme resistencia a representar la parte alienada (1969, pp. 133-134).

Fritz Perls trabajó principalmente el sueño como proyección, lo cual supone que cada elemento del mismo es representación de una parte propia del sonante y una parte además alienada. La técnica de identificación con cada uno de los elementos es una forma, primero, de tomar conciencia de las propias proyecciones, y, segundo, de reposesarlas, de integrarlas. Es, pues, el camino inverso a la alienación.

En este proceso de reapropiación de las partes alienadas, el rol del terapeuta se reduce a facilitar el darse cuenta. La razón fundamental es que el paciente, cuando descubre un hueco en su personalidad, cuando conecta con una parte alienada, tiende a evitarla. Hay muchas formas de interrumpir, así como evitaciones y fobias a entrar en contacto con uno mismo. Algunas habituales son: el verbalismo, los espacios en blanco, la acción motora (también mental: enrollándose en pensamientos), las interpretaciones y racionalizaciones con que el paciente se manipula, etc.

El terapeuta acompaña este proceso confrontando/apoyando, como es natural, atento al movimiento corporal y a la veracidad de lo no verbal.

El último paso o cierre es la integración, es decir, el resultado de todo lo que ya viene sucediendo. Podemos hablar de asimilación responsable:

En el proceso de representar voluntariamente lo que en el sueño solo «sucedió», el individuo se va colocando a sí mismo tras sus acciones irresponsables del sueño. Esta diciendo implícitamente: «Este sueño soy yo mismo, no es solo un sueño»; y así es como integra a la conciencia su actividad hasta ahora inconsciente (Naranjo, 1989, p. 169).

Podemos también hablar de pacto, síntesis o acuerdo, ya que las zonas de conflicto en el sueño suelen aparecer en forma de discusiones entre elementos: una parte de sí lucha contra otra, y la discusión se hace agria cuando se trata de polaridades directas (*topdog-underdog*, la propia ternura contra la propia agresividad, etc.). El paciente establece un diálogo jugando los roles de ambas partes alternativamente, has-

to que sobrevenga un acuerdo o una comprensión, que siempre es posterior a la expresión de todos los resentimientos entre ambas; también es importante expresar el reconocimiento por los servicios que se han prestado entre sí. Básicamente, este es el esquema clásico de elaborar los sueños en la terapia gestaltica. Cuando la persona ha «entendido» con todo su organismo el mensaje del sueño y lo ha integrado, su personalidad es más entera, esta persona capacitada para seguir creciendo.

Si Perls trabajó fundamentalmente el sueño como proyección, E. y M. Polster resaltan otros aspectos. Para ellos el sueño puede elaborarse, además de como una proyección:

- Como sondeo de posibilidades de *contacto* accesibles al paciente; la elaboración de un sueño permite al soñante, con la ayuda del terapeuta, establecer múltiples contactos entre el mundo de la fantasía y los procesos corporales y afectivos que ocurren a la vez, con lo cual la información se incrementa así como las pautas de comprensión e integración.
- Como posibilidad de *interacciones* (con el terapeuta, entre los compañeros) cuando se trabaja en grupo. El grupo alrededor de la persona que elabora un sueño no solo puede facilitar pantallas proyectivas, sino intervenir y actuar como catalizadores del soñante y ayudarlo en la vivencia y expresión de sus relaciones con los demás. En este sentido, también el psicodrama resulta útil en la elaboración del sueño; Joseph Zinker lo utiliza como teatralización del sueño, repartiendo el soñante los papeles (otras veces los miembros del grupo los toman voluntariamente) para proporcionarle al protagonista un espejo de la situación.

Aunque Perls fue partidario de utilizar el psicodrama solo si la persona autorrepresentaba todos los roles (para evitar la «contaminación» de las proyecciones ajenas), esto nos da una idea de las múltiples formas y estilos de trabajar los sueños dentro de la orientación gestaltica, siempre que el terapeuta acompañe sin interferir más de lo imprescindible:

Si trabajan sus sueños, es mejor hacerlo con alguien que les pueda mostrar desde están ustedes evitando. Entender un sueño significa darse cuenta de cuando se está evitando lo obvio. El único peligro consiste en que la otra persona puede regalarte demasiada prontitud y decides lo que está ocurriendo en vez de darles la oportunidad de descubrirlo ustedes mismos (Perls, 1969, p. 82).

Y siempre que se eviten las interpretaciones, tanto del terapeuta como del paciente.

Una advertencia. Solo hay un gran error que se puede cometer. Y eso es interpretar. Si empiezas a interpretar estás perdido. Conviertes esto en un juego intelectual freudiano y en el mejor de los casos podrás archivar algunas introspecciones muy interesantes en tu archivador intelectual, asegurándote así que nada de verdad ocurra (Perls, 1973, p. 168).

3. LAS FANTASIAS DIRIGIDAS

Muy utilizadas en terapia gestalt, con este nombre o el de psicofantasías o fantasías guiadas, sus antecedentes podemos detectarlos en Desoille.

Robert Desoille estructuró una forma de acción terapéutica llamada Ensueño Dirigido que se basa en que el paciente, bajo la sugestión y conducción del terapeuta, recree una fantasía onírica en estado de vigilia. Como técnica terapéutica, sus objetivos son fundamentalmente de diagnóstico: «Esto permitía reemplazar el sueño nocturno incompleto o olvidado a veces, por un ensueño que, con el sosten del psicoterapeuta, daba lugar a un estudio exhaustivo de la afectividad básica del individuo».

La interpretación es inherente a esta forma de trabajo, aunque «no existe un diccionario de símbolos, sino que el terapeuta interpreta en función de cada persona. La técnica del Ensueño Dirigido tiene mucho en común con la *conducción de fantasías*, en gestalt. La diferencia más notoria entre ambas es el tratamiento del material que aportan. Desoille propone un «adormecimiento» del paciente, un estado de «inhibición de las funciones del psiquismo superior» que aminorar en lo posible las resistencias y facilite la producción de imágenes. Justifica incluso el ensueño dirigido como técnica de sublimación, es decir, la persona utiliza las ventajas de lo irracional porque en este campo los deseos no tropiezan con obstáculo alguno y además la propia irrealidad hace al individuo vivir ciertas emociones intensas, sin tener que soportar las consecuencias». En la terapia gestaltica el accento se pone en la toma de conciencia personal, en situación de relax pero sin ningún tipo de adormecimiento, sino por el contrario, una comprensión total (no solo intelectual, sino afectiva y corporal) de todo lo que está experimentando, con la ayuda del terapeuta, y sin interpretaciones.

R. Desoille, *Lecciones sobre ensueño o dirigido en psicoterapia*, Amorrortu, Buenos Aires, 1975, pp. 32 y 52.

La finalidad de la conduccion de fantasias es la ampliacion de la autoconciencia, así como proponer al paciente vivenciarse en action, descubrimiento este hecho por Desoille en su invitation a ascender-descender imaginariamente. También la psicosis de R. Asaggioli propone guiones exploratorios como este ascenso-descenso para explorar los aspectos trascendentes y materiales de la persona. Los Polster señalan estas ventajas funcionales de la conduccion de fantasias en gestalt: poder entablar contacto con algo evitado, establecer contacto con una persona que no está disponible o con una situación inconclusa (por ejemplo, poder expresar el resentimiento por medio de la fantasía), explorar lo desconocido y explorar aspectos nuevos o desatendidos de uno mismo.

Hay todo un repertorio de psicofantasias en gestalt (viajes regresivos a la infancia, encuentros con personajes arquetípicos, proyecciones hacia el futuro, etc.) pero lo importante es siempre la creatividad del terapeuta al servicio de la situación.

III. REFLEXIONES SOBRE EL TERAPEUTA Y SU OFICIO

La originalidad de la terapia gestalt no podría entenderse a través de las bases teórico-prácticas que hemos expuesto. Queremos precisamente reflexionar en esta tercera parte sobre los aspectos relacionales que determinan lo más genuino de este enfoque terapéutico: la actitud e implicación del terapeuta, que concibe su tarea como un oficio artístico más que como un rol técnico, lo cual afecta a la comprensión y manejo de algunos conceptos clásicos de la psicoterapia, como son la transferencia, el encuadre, el diagnóstico, etc.

También vamos a considerar tres aspectos sobre los que no hay mucho escrito desde un punto de vista específicamente gestaltico, el grupo, el trabajo corporal y el sustrato espiritual de la psicoterapia. Para acabar con un ahondaje creativo. «Las cuatro caras del héroe», que ilustra la orientación dionisiaca de la terapia gestalt.

Capítulo 13

EL TERAPEUTA GESTALTICO

El instrumento y (mien lo ta^{Pe} son una misma cosa, al servicio de la musica.

(Narciso Yepes)⁹⁹.

Fritz Perls formuló la «oración gestaltica», que se ha prestado a muchos malentendidos, olvidándose que el mismo la propone como una orientación». La oración dice:

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.
Y tú no estás en este mundo para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso.
Si no, no puede remediarse (Pods, 1969, p. 16).

Es claramente una orientación actitudinal. Alude a la actitud del terapeuta en el encuentro, subrayando su aspecto existencial, irrepetible, basado en la conciencia y la responsabilidad de los interlocutores, denunciando por anticipado los juegos de manipulación y explotación que pueden hacer peligrar esta relación y aceptando de entrada que el encuentro puede o no suceder sin que eso sea una tragedia.

N. Yepes, «Ser instrumento», Discurso de ingreso en la Real Academia de Bellas Artes.

Se ha cuestionado esta fórmula por entenderla como prepotente, que acentúa el poder narcisista del terapeuta y descuida la atención y cuidado del paciente. Aunque a mí tampoco me gusta mucho por otros motivos (se hizo muy popular y eso conlleva cierta simplificación), creo que escandalizó a sus detractores porque ataca otro de los mitos del modelo médico: el terapeuta sacrificado y salvador, (como si eso no fuera cuestionable narcisísticamente hablando).

La actitud que aquí se propone no es otra que la buberiana Yo-Tú, un reparto horizontal de la relación (al 50%) y la constatación de que el encuentro no siempre se da, sin que eso tenga que traducirse en frustración culpabilizadora: «ese uno puede remediarse» a mí me parece no solo tranquilo y calmado sino incluso gozoso, el gozo del desapego. También se trata de aceptar los límites: si el otro no está para trabajar no puedes obligarlo; y además por qué esforzarse en trabajar con quien no quiere si hay otros muchos que sí están dispuestos?

1. LAS TAREAS DEL TERAPEUTA

Para empezar a reflexionar sobre el terapeuta gestaltico, utilizo la primera parte de la oración: yo hago lo mío y tú lo tuyo. ¿Qué es entonces lo propio del terapeuta, qué le corresponde hacer?

Vamos algunas aportaciones al tema.

Joan Fagan¹ señala estas variables como las tareas del terapeuta gestaltico:

— *Pautamiento* o recogida de información que proporciona pautas, que le da al terapeuta una idea de la interacción de sucesos (hechos ocurridos al cliente) y sistemas (biológicos, familiares, etc.). Los sistemas están interconectados, de forma que el cambio suscitado en uno produce cambios en varios otros, por lo tanto el terapeuta ha de aclarar la interacción total para permitir el cambio más positivo sobre el conflicto, con el mínimo esfuerzo y ocasionando los menores trastornos a los restantes sistemas. Esto se llama generalmente diagnóstico, y de ello hablaremos más adelante. El pautamiento gestaltico reduce la importancia de la teoría cognitiva y enfatiza la amplia ayuda del darse cuenta del terapeuta, ya que estas pautas se

elaboran en el propio proceso terapéutico en mayor medida que en el registro de la historia, y se elaboran a partir de aquí y ahora y de los gestos, posturas, tono de voz, etc.

— *Control*, en el sentido de capacidad del terapeuta para persuadir al cliente a seguir los procedimientos fijados por él. «A menos que el paciente haga algunas de las cosas que le sugieren los terapeutas, muy poco habrá de ocurrir, y si ocurre, será principalmente por azar.»

Ya que todo síntoma es una forma indirecta de controlar, el terapeuta ha de contrarrestar el control que el paciente quiere ejercer sobre él y así establecer las condiciones necesarias para su tarea. Este control no se opone a la capacidad de simpatía y empatía, que posteriormente veremos, sino *que* la completa.

Técnicas frente a no-directividad. En varias circunstancias el terapeuta tiene necesidad de técnicas, experimentos, trucos, instrucciones y sugerencias que superen la inercia y promuevan el movimiento. Los enfoques no directivos abogan por las relaciones auténticas, juzgando las técnicas artificiales, como si donde las haya no pudiera haber autenticidad; pero también es cierto que *muchas* situaciones de malestar, de miedo, de sufrimiento, pueden reducirse con ayuda de técnicas. Entre el sufrimiento y las «técnicas artificiales», que son dos extremos indeseables, hay otras *muchas* combinaciones posibles de técnica y humanidad y no hay por qué renunciar a ellas si se muestran operativas.

— *Humanidad*, significa implicación del terapeuta en la situación, incluyendo:

el interés y cuidado por el paciente en un plano personal y afectivo; la disposición a compartir con él sus propias reacciones emocionales directas o de transmitirle sus propias experiencias cuando sea pertinente; su aptitud para advertir los tanteos del paciente en busca de una mayor autenticidad, y brindarle apoyo y reconocimiento; su continua apertura a un mayor crecimiento, que ha (le set-vide al paciente de modelo.

— *Compromiso.* El compromiso terapéutico tiene distintas bandadas, ya que el terapeuta

contras un compromiso con su profesión, con la exigencia concomitante de un desarrollo continuo de su comprensión y capacidad. También contras un compromiso con cada uno de los pacientes con los que trabaja. Por último contras un compromiso con la disciplina en su conjunto, a la que

¹ (S) 1. Pagan, «Las tareas del terapeuta gestaltico», en Pagan y Shepherd, *Contribución a la psicoterapia gestaltica*, op. cit., pp. 93-110.

debera contrihuir con sus investigaciones, trabajos, escritos, actividad docente, etc.

Donde la terapia gestalt pone mas acento es en el compromiso del terapeuta consigo mismo, de lo que luego hablaremos en terminos de implicacion

Gary Yontef¹⁰¹ acentúa la relación dialogal y describe las características del contacto en dicha relación:

— **Inclusion.** Concepto buberiano que se refiere a entrar en el mundo del otro, algo así como la empatía rogeriana de ponerse en el lugar del paciente.

«El terapeuta acepta la experiencia fenomenológica del paciente, entra respetuosamente en su mundo fenomenológico, lo vivencia y acepta tal como es», lo cual supone una actitud tolerante del terapeuta y un poner entre paréntesis sus necesidades y valores.

— **Presencia.** El terapeuta se muestra como es, sin aparentar otra cosa. Estar presente es un sinónimo de honestidad, y esto es algo más que una cálida aceptación.

«El terapeuta muestra sus dudas personales, expresa limitaciones, rabia, aburrimiento... sin que eso se interprete como rechazo o no aceptación de como es el paciente en ese momento.»

— **Compromiso con el diálogo.** Inclusion y presencia son las condiciones del diálogo: el terapeuta se permite ser afectado por el paciente (inclusion) y permite al paciente ser afectado por él (presencia). El compromiso con el diálogo significa que ninguno de los dos asuma el control, sino «permitir que lo que está "entre", tome el control». Fritz lo afirmaba de forma más abarcadora: que sea la situación la que controle.

Esta relación es más que dos monólogos, es un intercambio significativo entre dos personas con necesidades y vidas diferentes y que reconocen y permiten estas diferencias.

— **No-explotación.** «El terapeuta considera a cada persona como un fin en sí misma. Aunque en terapia la reciprocidad no es completa (hay una diferenciación de tarea-rol), no existe una jerarquía estimulada o impulsada por el terapeuta. La relación es horizontal.» Yontef distingue cuatro formas de explotación: tratar al paciente como un medio para un fin, la desigualdad en el lenguaje, no traba-

jar o incumplir el compromiso de trabajo adquirido y no tener en cuenta los límites del contexto.

— **Vivir la relación.** Racer y vivenciar es más importante que analizar o hablar «acerca de». La relación completa incluye todos los aspectos humanos: sentimiento, pensamiento, espontaneidad, experimentación programada, creatividad, pelear, amar, impedir el aburrimiento, etc.

Claudio Naranjo parte de la afirmación de Perls de que el terapeuta es ser uno mismo y viceversa. Lo esencial del terapeuta es precisamente su autenticidad y en ella radica su potencia curativa (por contraste, por contagio...).

«En la mente de Fritz no existía división entre ser lo que era y hacer su trabajo. Lo que "enseñaba" al "mu-mar" psicoterapeutas era guiarlos a ser ellos mismos. Confiaba en el hecho de que el aprendizaje intrínseco de la psicoterapia era suficiente» (1989, p. 15). De forma que el trabajo interno y la maduración personal tienen más peso que el aprendizaje externo y destierran por completo la idea de rol.

Si recordarnos su fórmula, las tareas del terapeuta son apoyar lo genuino y confrontar lo falso-evitativo (suntuario-frustración en Fritz), dando por hecho que la conciencia y espontaneidad que se alientan en el paciente, el terapeuta las ha incorporado a lo largo de su trabajo personal y está en contacto con ellas, si no ¿cómo podrá apoyar y confrontar? ¿Como «saber» que es lo auténtico/falso sino a través del propio darse cuenta (fenomenológico, interno, contratransferencial...) y confiando en el impulso espontáneo?

Set- persona es lo que iguala a terapeuta y paciente y a la vez lo que los diferencia, en el sentido de que el terapeuta ha hecho más camino y por eso puede ser acompañante-guía del paciente. La jerarquía no es de rol sino de madurez.

En el terreno de la intervención específica Naranjo resalta que «el terapeuta gestaltico le da más valor a la acción que a las palabras, a la experiencia más que a los pensamientos, al proceso vivo de la relación terapéutica y al cambio interno resultante de ella, más que a las creencias influyentes...» (1989, p. 19); por no repetir la filosofía implícita que ya expusimos (respeto por la enfermedad, confianza básica en la rectitud de nuestra propia naturaleza, etc. Véase el apartado de conceptos básicos) y que se resumen en la actitud de «ser uno mismo» tal como Peas la entendía: estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable, es decir, estar detrás de las propias acciones y sentimientos.

¹⁰¹ G. Yontef, *op. cit.*, pp. 207-221.

2. LA IMPLICACION DEL TERAPEUTA

Después de lo que llevamos dicho, está claro que el gestaltista no se esconde tras las técnicas: sería, como dice Isadore From del terapeuta que solo hace sillas vacías, <volver otra vez tras el diván psicoanalítico>. Las técnicas tienen muy poco alcance si son meros trucos. Son eficaces cuando son prolongaciones de la actitud del terapeuta, como dice Naranjo, y añade: <<Las ideas son iguales de peligrosas que las técnicas como sustitutos de la experiencia real>>).

Se entiende entonces aquella afirmación de los Polster de que el terapeuta es el instrumento de la terapia, su mejor técnica, lo cual significa que <<a semejanza del artista, el terapeuta padece de sus propios sentimientos y utiliza su propio estado de ánimo como instrumento terapéutico>>¹⁰². Este uso terapéutico de sí no es una apología de la subjetividad, porque hace falta tacto y talento para ir ajustando el flujo entre el paciente y el terapeuta, de modo que responda a los fines de ambos y a la continuidad de sus intereses. El equilibrio en este flujo no es fácil, pero hay que tener en cuenta que malamente podemos enseñar a nuestros clientes a ser ellos mismos si nosotros no somos auténticos en esa relación. Como dice Latner: <<La buena terapia exige que el terapeuta practique lo que predica. Debe estar en contacto con el campo, centrado en su propio proceso y también consciente de los sucesos en este límite de contacto que es el encuentro con el paciente>>¹⁰³.

En las teorías de grupo se habla de dos estilos de conducción: el terapeuta pantalla y el terapeuta modelo. El primero favorece las proyecciones de los pacientes a naves de revelar lo mínimo de sí mismo. El segundo se muestra y revela como un modelo humano. El terapeuta gestaltista corresponde a este segundo estilo, siempre que no lo entendamos como un ideal a imitar sino como un modelador de actitudes.

Es utópico hablar de un terapeuta ideal. El terapeuta de carne y hueso mostrará inevitablemente su personalidad, sus limitaciones y sus propios prejuicios en la situación terapéutica, y no olvidemos que prejuicios pueden ser también las convicciones teóricas y las especulaciones del terapeuta para descubrir lo que ocurre dentro del paciente.

También es utópico definir cuál es el grado óptimo de implicación de un terapeuta de estas características, pues cada uno si es honesto

mostrará el punto humano y de desarrollo interno en que se encuentra, sin forzarse o exigirse ninguna perfección ajena a su momento.

Fritz Perls ofrece algunas recomendaciones que, aunque no van dirigidas específicamente a los terapeutas, resultan pertinentes:

Amigo, no seas perfeccionista. El perfeccionismo es una maldición y un esfuerzo. Eres perfecto si te dejas estar y ser.

Amigo no temas equivocarte. Los errores no son pecado. Son maneras de hacer algo de modo diferente, tal vez novedosamente creativo.

Amigo, no te arrepientas de tus equivocaciones. Ponte orgulloso de ellas. Tuviste el coraje de dar algo de ti.

Toma años el Bégat- a centrarse. Se tarda más que años en entender lo que es el estar ahora. Hasta entonces ten cuidado de ambos extremos, tanto del perfeccionismo como de la cura instantánea (1970, p. 93).

Una forma de implicación del terapeuta es revelar asuntos personales, cosa que otros enfoques terapéuticos desaconsejan o desaprueban. En gestalt se considera parte de la actividad del terapeuta. En una entrevista a Laura Perls¹³⁴ le preguntan su opinión acerca de esta autorrevelación del terapeuta: «Únicamente relatar problemas y experiencias propias o de otros pacientes si creo que con ello puedo contribuir a un comportamiento más cabal de su propia posición y potencialidades por parte de un paciente determinado. En otras palabras, si con ello puedo ayudarlo a dar el próximo paso».

Como apunta Yontef, en un contexto psicoanalítico (de tratamiento a través de la transferencia), nuestra revelación espontánea al paciente se consideraría <<sobre-actuación, regresión, indulgencia narcisista, instigación y alteración de la exploración analítica> (p. 220). Lo más probable es que se la tache de *acting-out* del terapeuta, concepto este que muchos gestaltistas discuten. De nuevo citamos la opinión de Laura Perls al respecto:

Al hablar de *acting out*, creo que en lugar de apuntar a un problema, se lo crea. 'Todo paciente está actuando>> de alguna manera. Decimos que hace *acting out* cuando su actuación es inconveniente, inapropiada, exagerada, dema-

¹³⁴ L. Perls, «El enfoque de una terapeuta gestaltica». Este artículo aparece en su libro *Viviendo en los límites*, con el título «Una terapeuta gestalt y su enfoque particular»). Se trata de una conferencia-coloquio de Laura Perls en el congreso anual de la American Academy of Psychotherapists (1959). Esta cita y la siguiente están tomadas de la versión citada en op. cit., p. 132.

¹⁰² E y M. Polska, op. cit., p. 34.

¹⁰³ J Lamer, *Fundamental' de la Gestalt*, Cuatro Vientos, Chile, 1994, p. 148.

siado agresiva, perversa... pero el sujeto hace, o puede hacer *acting out* en momentos en que se comporta muy correctamente, y aun cuando verbaliza de la manera mas racional y articulada... De modo que la misión del terapeuta no es interferir o impedir su *acting out*, que es la única forma posible para él de actuar en ese momento, sino ayudarlo a confiar en sus propios recursos para alcanzar una conducta mas integradora e integrada. Este proceso lleva tiempo y por lo general no lo favorece la imposición de restricciones, limitaciones o amenazas... Yo no actúo en forma punitiva. No creo que la actitud «Mejor haga lo que le digo, porque sino...» indica un respeto autentico por el paciente, cuyas resistencias constituyen su principal base de apoyo. Castigarlo por confiar en lo que confía, provoca casi siempre una reacción negativa: terror, enojo, resentimiento, deseos de venganza, todo lo cual interrumpe el proceso de comunicación y comprensión. El terapeuta punitivo hace *acting out* de la peor ralea, y por las mismas razones que el paciente que incurre en él: porque no sabe que otra cosa hacer, porque el mismo no cuenta con suficiente apoyo como para brindarlo cuando mas se lo necesita.

La terapia gestalt no solo despenaliza sino que alienta la expresividad física y emocional del terapeuta. La mayoría de los enfoques terapéuticos muestran recelos hacia esta libertad del terapeuta y mas en concreto a que exista contacto corporal entre él y sus pacientes. Creo que en esto subyacen dos tabúes muy arraigados en nuestra cultura y que obviamente tambien se reflejan en la situación terapéutica: la sexualidad y la agresividad. Merece la pena reflexionar sobre ellos.

3. SEXUALIDAD Y AGRESIVIDAD

Son componentes básicos del ser humano y por lo tanto insoslayables en la situación terapéutica. La posición gestáltica, como en cualquier otro tema que surja en la terapia, es evitar el «accidentalismo» (hablar sobre el asunto, analizarlo, etc.) y abordarlo desde el darse cuenta de la experiencia en curso. Si el gestaltista se maneja con el apoyo y la confrontación, parecería que el sexo y la agresividad fueran los extremos catastróficos de cada uno de estos polos, respectivamente. Fritz Perls avisa del componente fantasioso que distorsiona la experiencia, poniéndonos en lo peor (catastrófico) o en lo mejor (anastrofico):

acerca de la posibilidad de ser agredido, muchos de nosotros tenemos expectativas catastróficas. No nos molestamos en constatar su racionalidad, nos tornamos fóbicos y no estamos dispuestos a tomar ni siquiera riesgos razonables. O

tenemos expectativas anastroficas y tampoco constatamos su racionalidad, nos descuidamos y no estamos dispuestos a tomar las precauciones necesarias. Hay quienes tienen un cierto equilibrio entre las fantasías catastróficas y las anastroficas; tenemos por tanto una especie de equilibrio racional (Pens, 1970, p. 133).

Lo que aquí dice de la agresividad valdría igualmente para la sexualidad o simplemente el contacto físico. El trabajo de Antonio Asín «El contacto corporal como fenómeno grupal», hacia una crítica a la postura psicoanalítica sobre el tema, en estos terminos:

El núcleo central de la polémica que mantienen las orientaciones favorables al contacto corporal y los psicoanalistas, es el concepto de «principio de realidad». Allí donde un gestaltista alienta la expresión corporal como un medio de que el paciente conecte con sus sensaciones reales según el «aquí y ahora», un psicoanalista ortodoxo tan solo ve una fórmula burda, no elaborada y dirigida, de lenguaje meramente simbólico. Para un terapeuta de la escuela humanista, el contacto corporal favorece la propia noción del «ahora». Para un psicoanalista el mismo hecho resulta una peligrosa ocasión para caer en una fijación de Orden simbólico. Lo dice R. Gentis: «Toda la aptitud es un trabajo de reorganización simbólica». Aun aceptando este último supuesto, cabe preguntarse por que se ha soslayado un lenguaje simbólico —el corporal—, en favor de otro lenguaje igualmente simbólico como es la palabra.

Laura Pens es concluyente en este tema:

Recurro a todo tipo de contacto físico cuando creo que este puede facilitar el próximo paso del paciente en su toma de conciencia de la situación real y de lo que él hace o no hace en ella y con ella. No tengo reglas especiales para los pacientes masculinos o femeninos. Le enciendo a alguien su cigarrillo, le dare de comer con una cuchara, le arreglaré el peinado a una niña, tomare al paciente (do) en mano o lo alzaré en mis faldas, si creo que ese es el mejor medio de establecer una comunicación o de retomar la interrumpida. Así mismo, en experimentos destinados a aumentar la conciencia corporal, tacho a los pacientes o dejo que me toquen, con el fin de apuntar las tensiones, la coordinación muscular deficiente, el ritmo respiratorio, las contracciones espasmodicas, la fluidez del movimiento, etc. Parece hacer gran divergencia de opiniones y mucha ansiedad en torno a la admisión del contacto físico en la terapia. Si queremos ayudar a nuestros pacientes a realizarse mas cabalmente como verdaderos seres humanos, debemos afrontar con valentía los riesgos implícitos en sex humanos¹⁰⁶.

¹⁰⁵ A. Asín, *El contacto corporal como fenómeno grupal*, ponencia del XI Symposium de la SEPTG, 1983, p. 30.

L. Perls, *op. cit.* p. 133. Véase nota número 104.

Uno de estos «riesgos» (entendidos como temores del terapeuta) es la erotización y la posibilidad de que derive en una relación sexual. Dice Fritz: «No pongo límites a ninguna explosión, ¡incluso fornicar! En realidad jamás se llega a fornicar, pero no hay tabúes de estos en mi tipo de terapia. Al menos puedes fornicar en fantasía»¹⁰⁷. Y aporoto otro testimonio de Guillermo Borja:

Al terapeuta no le pueden gustar sus pacientes. El terapeuta no puede tener relaciones sexuales con sus pacientes. El terapeuta no puede ser amigo de sus pacientes, etc. Entonces ¿qué es lo permitido?... El derecho a gustar es universal, aunque no da derecho automático a tener lo que se quiere. Pero si se puede decir lo que se siente y eso es salud, bienestar... No estoy haciendo una invitación a que todos los terapeutas hagan falo-terapia. Digo que permitir que se manifieste todo lo que honestamente ocurra es más curativo que negarlo¹⁰⁸.

Creo que en la psicoterapia en general sigue pesando la tajante opinión de Freud: «La técnica analítica impone al médico el precepto de negar a la paciente la satisfacción amorosa por ella demandada. La cura debe desarrollarse en la abstinencia»¹⁰⁹, incorporada como una norma o un introyecto. En general asumimos que la erotización puede surgir en una de las partes o en ambas (terapeuta y paciente) y que la actitud hacia este hecho no es negarlo o prohibirlo sino explorarlo. Lo que está «prohibido» en gestalt no es mantener relaciones sexuales sino no darse cuenta, no responsabilizarse e interrumpir la experiencia aquí y ahora, como venimos repitiendo en cada apartado de este libro. Aunque luego hablaremos de transferencia y contratransferencia, adelantamos aquí que, desde el lado del terapeuta, la explicitación de sus sentimientos o autorrevelación es parte del riesgo de su trabajo. Carla terapeuta resuelve este riesgo a su manera, según su madurez y según la situación; claro que también puede hacerlo a la manera ajena (norma extrínseca) neuroticamente y sin tener en cuenta la situación total, en cuyo caso no podemos hablar de una relación gestáltica.

Fritz Perls era muy explícito en lo que al sexo se refiere, y sus actitudes escandalizaron entonces y todavía hoy. A mi su testimonio me sigue conmoviendo:

¹⁰⁷ F. Perls, «Acting out versus through», en J. O. Stevens, *Esto es Gestalt*, op. p. 35.

¹⁰⁸ G. Borja, *La locum lo cura*, Ediciones Arkan, México, 1995, p. 78.

¹⁰⁹ S. Freud, «Observaciones sobre el amor de transferencia», en *Técnica Psicoanalítica*, Alianza Editorial, Madrid, 1974, p. 199.

Mis manos son cálidas y firmes. Las manos de un viejo licenciado son frías y húmedas. Tengo afecto y amor, demasiado tal vez. Y si al darle afecto a una chica apenada o con dolor, los sollozos se desvanecen y se cobija más cerca y las caricias pierden su ritmo y se deslizan sobre sus caderas y sus pechos... donde es que termina la pena y un perfume comienza a destapar la nariz acatarrada? (Perls, 1970, p. 90).

Respecto a la agresividad, Perls la considero desde su primera obra (1942) como un componente básico del crecimiento, ya que sin agresión no puede transformarse el medio y hacerlo asimilable al organismo, como ocurre con el alimento, que ha de ser destruido, mastocado, para poder asimilarse.

En la situación terapéutica, paciente y terapeuta temen la agresión propia tanto como la del otro, y como dijimos de la sexualidad, esta angustia solo puede atravesarse experiencialmente. La agresividad del paciente puede descargarse sobre un cojín o de cualquier otra manera que la libere sin riesgos:

El terapeuta gestáltico no dice que la agresión no destruya o hiera, pero sí que la medida de la agresión es parte de nuestro funcionamiento orgánico, y que, si no se le reconoce, si se le suprime, rechaza o distorsiona, es probable que ese potencial agresivo tenga como resultado una destructividad mayor, así como también infelicidad personal. Por consiguiente, el trabajo del terapeuta gestáltico se caracteriza en gran medida por el grado en que invita a conductas explosivas, agresivas u otras. No teme a los sentimientos extremos o a la falta de control, sino al contrario, los ve como la ocasión para la requerida atención (*awareness*) a los impulsos y para que el paciente se haga responsable de ellos, reconociéndolos como parte de su existencia (Naranjo, 1989, p. 17).

Cuando la agresión va directamente contra el terapeuta, este toma sus precauciones pero no la prohíbe. En palabras de Fritz:

Pocas veces tengo miedo. Un buen psiquiatra tiene que arriesgar su vida si es que quiere lograr algo de verdad. Tiene que tomar una posición. Las «compendas» y la «servicialidad» no sirven para nada. Una persona que luego resulta ser una terapeuta de primera clase, trabajando conmigo tuvo finalmente una explosión de ira. Se vino encima de mí con una silla en la mano, dispuesta a aplastarme. Le dije tranquilamente: «¡sigue no más, yo ya he vivido mi vida»; y con eso ella despertó de su trance (Perls, 1970, p. 88).

Tampoco penalizamos la agresividad del terapeuta sino que intentamos convertirla en herramienta de trabajo; y el grado en que dicho

terapeuta explicita sus sentimientos negativos depende de su congruencia, no es un asunto de estrategia o técnica. Dice G. Borja:

Yo no puedo trabajar con un paciente sin que haya una carga de afecto. Puedo trabajar si le aclaro que me cae mal, que tiene cara de imbecil, que su presencia es horrorosa para mí, que me es difícil trabajar con él. Si a partir de ahí quiero trabajar, trabajamos. Trabajamos a partir de la verdad. La verdad es curativa y yo no puedo ser cómplice en el engaño. Pues estoy seguro que lo han engañado, que lo han sometido al rechazo silencioso o a la «verbalización» seductora... La verdad no enferma. El terapeuta teme perder el control frente a los pacientes. No puede tener conductas más irracionales e incongruentes que las de sus pacientes. Pero es muy nano para el paciente que su terapeuta se desespera, se harta, se cansa, si no, no se va a acentuar nunca de la verdad¹⁰

En conclusión, la sexualidad y la agresividad (como cualquier otro asunto) son encaradas por el gestaltista como experiencias, no como tabúes. La combinación de perspectiva y arrojo que decía Fritz y que yo traduzco como precaución y riesgo son las dos variables con las que nos manejamos. Obviamente el nivel de riesgo y de cautela es diferente para cada terapeuta y no podemos hablar ni de un modelo único ni óptimo. Los testimonios aquí expuestos (Fritz, Laura, Naranjo, Borja...) tienen una finalidad esclarecedora, no imitativa. Personalmente, los terapeutas que he visto trabajar con tanta libertad y riesgo de los que yo tenía en ese momento, me han abierto perspectivas y me han ayudado a comprometerme con este oficio. Y estoy de acuerdo con Fritz en que si no quieres correr el riesgo, entonces no seas terapeuta>>¹¹.

De forma indirecta, todo lo que estamos hablando remite a la madurez del terapeuta, es decir a su propio proceso de terapia y a la supervisión como espacio de reflexión personal-profesional. Y toca un tema de amplia discusión en el mundo de la psicoterapia: la transferencia y la contratransferencia, términos psicoanalíticos poco usados en terapia gestalt y que vamos a revisar a continuación.

¹⁰ G. Borja, *op. cit.*, pp. 79-82.

F. Pens, «*Acting out versus attraverso*, *op. cit.*, p. 35.

Capítulo 14

TRANSPARENCIA Y TRANSFERENCIA

El mundo material es una ficción; peso cualquier otro mundo es una pesadilla.

(Santayana, *Letters*)

Para contextualizar el concepto de transferencia, ya que en gestalt se habla poco o no se habla de ella en estos términos (trans-contratransferencia) conviene revisar brevemente su historia.

1. TRANSFERENCIA/CONTRATransFERENCIA SEGUN FREUD

En psicoanálisis la *TRANSFERENCIA* se considera una de las más fundamentales técnicas del analista. La técnica psicoanalítica evoluciona a la par que Freud y resumo esta progresión según Heinrich Racker¹¹²:

A sus treinta años Freud viaja a París para estudiar con Charcot los fenómenos histericos. Allí toma nota del hecho de que las paralizaciones histericas pueden ser producidas por sugestión en estado hipnotico. Luego se constata que dos médicos franceses, Liebau y Bernheim, logran buenos resultados terapéuticos con histericos por medio de la sugestión, predominantemente con hipnosis. Freud adopta el

¹¹² I. Racker, *Estudios sobre técnica psicoanalítica*, Paidós, Barcelona, 1986, pp. 17-26.

metodo de la *hipnosis* y publica con Breuer los *Estudios sobre la histeria* donde exponen sus conclusiones acerca de las ventajas y desventajas del metodo hipnotico. Poco a poco Freud va abandonando la hipnosis y en su lugar insiste a sus enfermos en que recuerden las vivencias olvidadas o «reprimidos». Por aqui descubre la resistencia como la fuerza o tendencia a no recordar lo penoso, lo vergonzoso, etc., y desarrolla una tecnica como base del tratamiento: la *asociacion libre*. Esta tecnica, que se llama la «regla fundamental», consiste en que el paciente dijera todo lo que se le ocurriera, sin omitir nada, aunque le fuera penoso decirlo o aunque le pareciera que carecia de sentido, de importancia, o fuera de lugar. La funcion del analista era adivinar, a traves de las asociaciones libres, los impulsos infantiles reprimidos y comunicarle al paciente lo que habia adivinado, es decir, interpretar este material. La *interpretacion* de los impulsos infantiles se constituye por lo tanto en el instrumento terapeutico por excelencia. Pero Freud observa que para que la interpretacion surta efecto, antes de comunicarle al paciente sus impulsos reprimidos habia que superar sus resistencias, habia por tanto que interpretar las resistencias, lo cual le llevo a investigar los *mecanismos de defensa* del yo (la represion, la proyeccion, la introyeccion, la regresion, etc.). Estos mecanismos se expresan como resistencias al analisis puesto que el analisis pretende anular las defensas patologicas e integrar la personalidad. Con la interpretacion de las resistencias y la interpretacion de los impulsos rechazados, la tarea tecnica del analista estaria cumplida. Pero mientras Freud se ocupa de esta tarea descubre que los enfermos que hasta entonces habian colaborado, perdian el interes por el pasado y lo volcaban hacia el presente, un presente muy determinado que no era otro que la persona del mismo Sigmund Freud. Descubre así un fenomeno que tendra la mayor importancia en la terapia analitica: la *TRANSFERENCIA*. Los pacientes, despues de un periodo de colaboracion empezaban, por ejemplo, a volverse reacios contra Freud y les importaba mas tener razon en contra de el, no debate nada y mostrarle su impotencia, que curarse. ¿A que se debia este fenomeno? Freud observo que esto ocurría regularmente cuando la investigacion del pasado llegaba a algun punto sensible, a algun complejo infantil intensamente reprimido. En lugar de «recordar» aquel complejo, el paciente «reproducia» el sentimiento, refiriendolo —a traves de un enlace mental equivocado— a la persona del medico. Freud entiende que este fenomeno es, en primer lugar, una *expresion de la resistencia*, y en segundo lugar, una *repeticion descontrolada* de viejos sentimientos. Por eso lo denominó «transfe-

rencia», porque estos sentimientos dirigidos hacia el analista eran transferidos de las relaciones anteriores, de los objetos originales.

A partir de aqui, el analisis de la transferencia se considera una de las tecnicas esenciales de la tarea analitica, hasta el punto que Freud aconseja al analista «concentrar toda la libido del paciente en la transferencia» y librarlo de sus represiones a traves del analisis de sus relaciones psicicas con el analista. La importancia concedida a esta tecnica queda clara en otras afirmaciones de Freud, como la imposibilidad de curacion de la neurosis narcisista precisamente porque no transfiere: «... los que adolecen de neurosis narcisista no tienen ninguna capacidad de transferencia, o solo restos insuficientes de ella. Rechazan al medico, no con hostilidad sino con indiferencia. Por eso no pueden ser influidos... No muestran transferencia alguna y son inaccesibles para nuestro empeño: no podemos curarlos»¹¹³

Y en otro momento insiste: «Donde la capacidad de transferir se ha vuelto en to esencial negativa, como es el caso de los paranoicos, cesa tambien la posibilidad de influir y de curar»¹⁴.

Freud habla de transferencia positiva y negativa:

Es preciso separar la transferencia «positiva» de una «negativa», es transferencia de sentimientos buenos y es de sentimientos hostiles, y tratar por separado de ambas variedades de transferencia sobre el medico. La positiva se descompone en la de sentimientos amistosos, buenos, que son susceptibles de consciencia, y la de *sus* persecuciones en lo inconsciente. (es decir la que se remonta a fuentes criticas)... la transferencia sobre el medico solo resulta apropiada como resistencia dentro de la cura cuando es una transferencia negativa o una positiva de nociones eroticas reprimidas¹¹⁵

Segun esto solo es resistencial la *transferencia* negativa y sexual, como acabamos de ver en esta cita de Freud del año 1912, aunque su opinion en *Mayoría del principio del placer* del año 1920 es diferente? Dentro del psicoanalisis se ha debatido ampliamente si la transferencia es la resistencia o lo resistido, y de aqui han surgido dos tendencias tecnicas divergentes: la que enfatiza el recuerdo infantil propiamente

S. Freud, *Conferencia de introduccion al psicoanalisis*. 27ª Conferencia; la transferencia, (1917), *Obras completas*, vol. 16, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1980, pp. 406-7.

S. Freud, *Sobre la dinamica de la transferencia*, (1912), *Obras completas*, vol. 12, Amorrortu, Buenos Aires, 1980, p. 104.

its *thiclen*, pp. 102-3.

dicho (y entonces la transferencia se entiende como resistencia) y la que enfatiza la revivencia y conscienciación en la transferencia. En la primera la técnica está al servicio de la indagación del pasado. En la segunda se tiene más en cuenta el presente.

Acerca de la CONTRATRANSFERENCIA, su descubrimiento es similar a lo que hemos visto en la transferencia. Freud observó que la labor del analista se ve igualmente interferida por los impulsos y sentimientos que le surgen hacia el analizado, ajenos a su función de comprender e interpretar las resistencias y los complejos infantiles de este.

No es mucho lo que Freud dice de este fenómeno. Según James Strachey (ordenador y comentador de la edición de las obras completas freudianas que Amorrortu ha publicado en los últimos ochenta), «el problema de la contratransferencia lo planteó Freud en *Las perspectivas futuras de la terapia analítica*, lo retoma en *Puntualizaciones sobre el amor de transferencia* y aparte de estos pasajes es difícil encontrar otro examen expreso de la cuestión en sus obras publicadas».

En ese primer planteamiento, en la conferencia inaugural del Congreso Internacional de Psicoanálisis en Nuremberg (marzo de 1910) dice Freud:

Otras innovaciones de la técnica atañen a la persona del propio médico. Nos hemos visto llevados a prestar atención a la contratransferencia que se instala en el médico por el influjo que el paciente ejerce sobre su sentir inconsciente, y no estamos lejos de exigirle que la discierna dentro de sí y la domine. Desde que un número mayor de personas ejercen el psicoanálisis e intercambian sus experiencias, hemos notado que cada psicoanalista solo llega hasta donde se lo permiten sus propios complejos y resistencias interiores, y por eso exigimos que inicie su actividad con un autoanálisis y lo profundice de manera ininterrumpida a medida que hace sus experiencias en los enfermos. Quien no consiga nada con ese autoanálisis puede considerar que carece de la aptitud para analizar enfermos¹⁶

En el origen, pues, Freud designa como meta el conocer y dominar la contratransferencia. Según Racker, en la actualidad muchos analistas agregan la tarea de utilizar la contratransferencia para la comprensión de los procesos psicológicos del analizado. Algunos consejos

¹⁶ S. Freud, *Las perspectivas futuras de la terapia psicoanalítica*, (1910), *Obras completas*, vol. 11, Amorrortu, Buenos Aires, 1979, p. 136.

de Freud al analista como «da actitud de cirujano» o ser solo «espejo», se han prestado a malentendidos y pueden inducir a una represión de la contratransferencia. Sin embargo,

la relación del analista con el analizado es una relación libidinal y una constante vivencia afectiva. Los deseos, las frustraciones y las angustias del analista son reales. La contratransferencia oscila constantemente con las oscilaciones de la transferencia, y el destino del tratamiento depende en buen grado de la capacidad del analista de mantener por encima de los destinos de su «neurosis de contratransferencia», su contratransferencia positiva, o bien de hacerla nacer de nuevo de todo lo que haya sufrido¹⁷

La comprensión del fenómeno transferencial ha evolucionado lógicamente después de Freud. Veamos algunos ejemplos.

2. APORTACIONES POSTFREUDIANAS

Según Jacobi¹⁸ debemos reconocer a JUNG pionero en considerar el psicoanálisis como un proceso interpersonal, o en palabras suyas, proceso recíproco en el cual participa el psicoanalista. Jung afirma que el paciente no puede progresar más allá del punto alcanzado por el analista, y a la vez considera que este puede seguir desarrollándose por medio del contacto con sus pacientes. Esta concepción más horizontal de la relación, así como la actitud de respeto por el paciente y su neurosis facilitó que la situación terapéutica fuera descargándose de aspectos simbólicos en favor de aspectos puntuales, de forma que la actitud del paciente hacia el analista se considerara una mezcla de transferencia y de valoración real.

En la década de los veinte, los estudios de SULLIVAN en Estados Unidos sobre la esquizofrenia demostraron que en los enfermos que Freud llamaba narcisistas sí había transferencia. La indiferencia o el recelo que tan frecuentemente muestran los psicóticos hacia el analista son justamente una repetición de pautas primitivas, tal como el «amor» o la competitividad de los histéricos. Sullivan y Fromm-Reichmann han demostrado que el comportamiento del psicótico puede considerarse casi por completo como una transferencia, en el sentido

¹⁷ H. Racker, *op. cit.*, p. 53.

¹⁸ J. Jacobi, *La Psicología de C. G. Jung*, Espasa Calpe, Madrid, 1963, p. 78.

de que es tornado de otros sistemas de referencia y de que guarda muy poca relación efectiva con el psicoanalista, ya que el psicótico encuentra mayor dificultad para captar las situaciones reales que el neurótico. Esto supone una inversión del criterio freudiano para el tratamiento ya que induce a considerar como básicamente transferenciales las reacciones del psicótico y sin embargo no las del neurótico: forzar en este caso la concepción transferencial anularía la visión real que el neurótico también tiene del analista. Frieda Fromm-Reichmann afirma que la dificultad en lograr una relación viable entre el médico y el paciente esquizofrénico no se debe a la patología del paciente sino a los problemas de personalidad del médico, lo cual nos remite a la contra-transferencia.

Por estos mismos años (1915-25), el temor a los aspectos contra-transferenciales influyó desafortunadamente en muchos discípulos de Freud, deshumanizándolos. La actitud del psicoanalista se hizo estudiada y antinatural. Rank y Ferenczi quedaron impresionados por la estéril artificialidad del psicoanalista en este período.

RANK reacciona proclamando que el psicoanalista es una figura importante por sí misma, no un simple espejo, y considera que la situación psicoanalítica es algo más que una mera repetición del pasado. Critica el unihilismo terapéutico de Freud y sustituye el recuerdo del pasado por el estudio de la dinámica de la situación terapéutica. Su tesis es que el analista debe ser un participante activo y formar parte decididamente de la situación psicoanalítica. Usándose en esto introdujo tres modificaciones técnicas: destacar la situación presente, establecer un límite definido al tiempo del tratamiento y enfocar las reacciones del paciente hacia el analista como correspondientes a las que se tienen con la madre (no con el padre), según su teoría del trauma del nacimiento. En consecuencia mostraba al paciente la transferencia materna desde el principio del análisis, y de una forma activa que escandalizó a la ortodoxia.

FERENCZI observó que los sentimientos del psicoanalista hacia su paciente son provocados por el propio paciente y que el analista no puede ayudar más que al paciente por el que siente afecto (despenalizando así la contra-transferencia). Advirtió sobre las observaciones correctas del paciente, llegando a la conclusión revolucionaria de que se podría facilitar grandemente el sentido de realidad del paciente si el psicoanalista admitía que las reacciones del paciente hacia él no se de-

ben a actitudes transferenciales sino a la situación real. Esto incluía aceptar los errores y defectos del psicoanalista en su conducta, asunto rechazado por quienes consideran que el analista debe mantenerse al margen y no perder su autoridad. Por el contrario, quienes aceptan el enfoque interpersonal, consideran que precisamente el debilitamiento de la autoridad irracional del psicoanalista forma parte del proceso curativo. Durante un tiempo compartió la técnica activa de Rank (provocar reacciones en el paciente), considerándola eficaz porque producía emociones muy violentas. Posteriormente relacionó el éxito terapéutico con la atmósfera de tolerancia y calidez que el psicoanalista pueda proveer. La relación y la actitud del terapeuta cobran aquí suma importancia porque proporcionan una experiencia nueva al paciente. Cada paciente reacciona ante la verdadera personalidad del psicoanalista, quien se convierte en el instrumento curativo. Si adopta posiciones autoritarias o falsas, obliga al paciente a revivir situaciones infantiles sin ningún discernimiento, mientras que Ferenczi sustentaba la creencia de que el efecto terapéutico de la situación psicoanalítica estriba en que sea diferente de la experiencia del pasado, lo que años más tarde Alexander llamaría «experiencia emocional correctiva».

Otras aportaciones de Ferenczi a favor de la relación real es su creencia de que el psicoanalista debe ver y aceptar al paciente como realmente es —con todos sus errores— como condición indispensable para que se de la situación terapéutica, lo cual insiste en la madurez del terapeuta, y no olvidemos que Ferenczi fue el primero en considerar la terapia personal como requisito imprescindible del futuro terapeuta, el llamado análisis didáctico. También introdujo la dramatización correctora de la infancia, alentando por ejemplo al paciente a comportarse como un niño, jugar como tal, etc., participando también el analista en dicha situación. Winnicott y otros autores de la escuela inglesa (Bowlby) han otorgado igualmente importancia al juego y de esta manera, a una determinada relación entre el analista y el paciente.

Ferenczi, a diferencia de Rank (que pensaba que el pasado solo es vital cuando se convierte en presente vivo) tenía los ojos puestos en el pasado, reviviéndolo en el presente con una diferencia nueva: la aportación de la propia personalidad del psicoanalista. Su método ha sido injustamente criticado como susceptible de caer en un psicoanálisis recíproco.

Los neofreudianos de la escuela americana han contribuido significativamente a la revisión del concepto de transferencia. La Teoría de

las Relaciones Interpersonales de SULLIVAN (1935) afirma que entre dos personas reales pasa algo mas que lo que efectivamente parece. Actin() el termino de «distorsion parataxica» para referirse a lo que, al menos two de los participantes, reacciona a una personification que solo existe en su fantasia. Por lo tanto incluye la transferencia de actitudes que se tenian hacia los padres, pero el fenomeno es mas amplio y afecta a todas las situaciones interpersonales, no solo a la relacion terapeutica: cualquier actitud que se apoye en la fantasia o en la identificacion con otras figuras sera una distorsion parataxica. Uno de los propósitos mas importantes de la terapia consiste precisamente en tomar conciencia de estas identificaciones distorsionadas que perturban la perception del otro.

K. HORNEY, en esta misma linea, no comparte la nociOn freudiana de transferencia y su relacion con la repeticion compulsiva, como ya hemos expuesto. Su aportacion was personal al tema de la transferencia es concebir la situacion psicoanalitica como una lucha por el poder. El enamoramiento de un paciente, por ejemplo, que Freud consideraria una repeticion de la situacion edipica, Horney lo concibe como lucha de poder (para desacreditar al analista, para convertirlo en trofeo conquistado, para ponerlo al mismo nivel, etc.), sin negar que el paciente puede haber reaccionado de esta misma manera en situaciones infantiles remotas. Pero subestima esta vision para acentuar las ganancias actuales de esta reaccion. En una palabra, Horney considera la transferencia como un modo de obtener un beneficio secundario y cree que constituye una situacion presente, esencialmente nueva, para reaccionar ante las abrumadoras amenazas que supone la terapia (contra las defensas neuroticas).

3. LA TECNICA GESTALTICA. LA TRANSPARENCIA

Por lo que llevamos dicho, desde Freud a la terapia gestalt hay toda una serie de aportaciones que han cambiado considerablemente el concepto de la trans-contratransferencia y su instrumentalizacion en el encuentro terapeutico. Aparte de que Fritz Perls, como otros muchos, no compartiera la teoria freudiana de la sexualidad infantil ni la nociOn de compulsion a la repeticion (y en ambos conceptos se base) la transferencia) tampoco la tecnica gestaltica tiene que ver con la tecnica psicoanalitica, asi es que en rigor, el gestaltista no trabaja desde los

presupuestos transferenciales y si a veces utiliza estos conceptos es porque forman parte de la jerga psicoterapeutica y con ellos nos referimos a las proyecciones y distorsiones que se intercambian entre paciente y terapeuta. En el Boletín num. 17 de la AsociaciOn Espanola de Terapia Gestalt (mayo 1997) coordine una reflexion sobre estos temas; la palabra que mas comunmente utilizaron mis colegas para sustituir la terminologia freudiana fue la de «transparencia», lo cual tiene mucho sentido despues de lo que hemos dicho del terapeuta gestaltico. Al hablar de transparencia no negamos el fenomeno en si: cualquier terapeuta puede confirmar que los pacientes actualizan sus relaciones biograficas en el aqui y ahora terapeutico, que le identifican y reaccionan ante el como si fuera el padre-madre o cualquier otra figura significativa y de autoridad y que esto afecta a los sentimientos y la conducta del terapeuta... Lo que pasa es que trabajamos desde otro lado.

Simplificando lo que ya hemos dicho, la tecnica gestaltica puede resumirse en: atencion al presente, darse cuenta y hacerse responsable de si en el encuentro Yo-TU. Veamoslo por partes.

a) El presente

Igual que en la terapia gestalt el lugar de la asociacion libre psicoanalitica lo ocupa la comunicacion de la experiencia presente o el lugar de la interpretation lo ocupa la explicitaciOn (invitar al propio paciente a que haga consciente y exprese su vivencia y sus conductas evitativas de presente), el lugar del analisis de la transferencia lo ocupa la focalizacion en la relacion presente, aqui y ahora, de los componentes del encuentro. Ya Fritz Perls dice que: «El descuido del presente hizo necesaria la introduccion de la transferencia en el sistema freudiano» (Perls, 1947, p. 121).

Entender que los sentimientos hacia el terapeuta son transferenciales de la relacion con los padres corre el riesgo de deflejar la situacion presente, de tornarla poco o nada significativa, de vivirla como propia del pasado. El enfoque gestaltico hace una actualizacion del pasado o del futuro considerando por encima de todo la experiencia del momento; si surgen recuerdos del pasado espontaneos o asociados a la persona del terapeuta, se trabajan en tiempo presente, acentuando lo que esta ocurriendo aqui y ahora, primando esa experiencia como situacion correctora.

b) La relación Yo-Tú

Esta formulación de Buber nos remite a una comprensión existencialista del fenómeno de la transferencia. En palabras de Rollo May¹¹⁹:

Lo que ocurre realmente no es que el paciente neurótico «transfiere» sentimientos que experimentaba hacia su madre o su padre sobre su mujer o su terapeuta. Diríamos más bien que el neurótico, en algunas áreas, no ha sobrepasado nunca ciertas modalidades estrechas y limitadas de la experiencia característica del niño. Por consiguiente, percibe después a la mujer o al terapeuta a través de los mismos lentes deformantes y restringidos con que percibía al padre o a la madre. Este problema debe ser entendido en términos de percepción y de forma de relación con el mundo. Esto hace inútil el concepto de «transferencia» en el sentido de desplazamiento de sentimientos trasladables de un objeto a otro. En el marco de la terapia existencial, la transferencia se sitúa en el contexto nuevo de un evento que tiene lugar en una relación «real» entre dos personas. (Así todo lo que el paciente hace en la sesión terapéutica hacia el terapeuta contiene un «elemento» transferencial. Pero no todo es «solamente transferencia» que explique al paciente aritméticamente. El concepto de transferencia en sí ha sido a menudo utilizado como una pantalla protectora» adecuada, detrás de la cual terapeuta y paciente se esconden para evitar la situación más angustiada de la confrontación directa.

La gestalt comparte vivamente esta opinión. El terapeuta y su cliente son dos «partenaires» comprometidos en una relación «dual» auténtica, aunque su estatus y sus tareas sean diferentes. Cada uno desarrolla una atención a sí y al entorno, y en este caso el entorno es el otro (el TO). La transferencia del cliente se entendería en gestalt como proyecciones, y la contratransferencia del terapeuta no es sino la explotación deliberada y más o menos selectiva (según el estilo del terapeuta) de sus propios sentimientos como motor del tratamiento. Como dice Yontef, «en terapia gestalt hemos descubierto que al cambiar de una orientación psicoanalítica a una fenomenológica, y de una base transferencial a una dialogal, la terapia con frecuencia aumenta su eficacia a medida que el paciente es capaz de relacionarse en el yo-tú»¹²⁰.

Sobre el aspecto proyectivo-transferencial veamos lo que dice Perls:

¹¹⁹ R. May, *Contributions of existential psychotherapy*, Basic Books, Nueva York, 1958. Citado por S. y A. Ginger *op. cit.*, p. 169.
¹²⁰ G. Yontef, *op. cit.*, p. 217.

Que proyectamos como nuestras necesidades cuando acudimos a la terapia? A este respecto, la mejor pantalla de proyección es el terapeuta: si el paciente quiere ser omnipotente, ve^y al terapeuta como omnipotente. Si necesita amor, ve^y al terapeuta como capaz de dar amor... Nuestros pacientes vienen a que les demos el apoyo ambiental que no han podido obtener en el mundo. Los colocamos entonces en situación de frustración. Y así como consideramos que toda interpretación es un error del terapeuta, de la misma manera creemos que cualquier otra ayuda que va más allá^y de un mínimo absoluto equivale a suministrar el apoyo ambiental que evita que nuestros pacientes desarrollen su propio apoyo.

Perls está aquí negando de base el fenómeno transferencial (no veo omnipotente al terapeuta porque así vea a mi padre, sino porque he alienado ese aspecto de mí y lo he puesto en el entorno, en este caso el terapeuta) y sustituyéndolo por el concepto de responsabilidad, es decir, el paciente se desresponsabiliza de una parte de sí y la proyecta; aquí radica la manipulación neurótica. Y el terapeuta no toma la responsabilidad del otro, sino que desvela el juego y lo frustra, sin sustituir al paciente (y por ende manipularlo) más allá del mínimo que ha sido dañado por la neurosis, por la ignorancia de la neurosis que se desentiende de la responsabilidad.

c) El terapeuta como instrumento

Ya hemos hablado de este asunto y si vuelvo a traerlo ahora es por su relación con la contratransferencia. Si en gestalt utilizamos la terminología freudiana deberíamos cambiar el orden y hablar de contratransferencia y transferencia, a la manera del chiste de Levitzky que decía satíricamente que si la terapia rogeriana estaba centrada en el cliente, la gestaltica estaba centrada en el terapeuta¹²².

Cito a los Polster:

A veces el terapeuta está aburrido, confuso, divertido, enojado, consternado, excitado sexualmente, asustado, acorralado, inhibido, abrumado, etc. Cada una de estas reacciones dice algo acerca de él y del paciente y sintetiza mu-

¹²¹ P. Baumgardner y F. Perls, *op. cit.*, p. 138.

¹²² Esta anécdota de Abraham Levitzky la cita Jean Ambrosi en: *La Gestalt-therapie revisitee* Privat, Toulouse, 1964. Diríamos, en rigor, que el enfoque del terapeuta gestaltico está centrado en el cliente y en sí mismo.

chos datos vitales de la experiencia terapéutica. Para alimentar esta experiencia bastará que describa la soya y sign hasta el fin los efectos que sus observaciones puedan tener sobre la interacción... Importa, además, que el terapeuta trabaje libremente, pues de otro modo se arriesgaría a estropear su principal instrumento, que es el mismo...

En otro momento, hablando de la técnica de la frustración, incluso cuando esta «contaminada» por una característica personal del terapeuta, como puede ser un exceso de severidad, dicen:

Será más fácil (del terapeuta) tener conciencia de esta característica y aceptar esta toma de conciencia como parte de la corriente terapéutica. Si descuida hacerlo para concentrarse solamente en la patología del paciente, lo mentala distancia personal sacrifica de este modo la vitalidad de la relación mutua crítica de seres humanos y se pierde la oportunidad de crecimiento... Si por el contrario, ignora este rasgo de su carácter, podrá hacer un trabajo eficiente en muchos casos, pero no será más que un técnico que administra la terapia a otros sin vivirla plenamente.¹²³

Yontef insiste en esta auto-conciencia del terapeuta, así como en su responsabilidad (antes aludíamos a la del paciente o cliente):

La terapia gestáltica ha enfatizado desde sus inicios la importancia del darse cuenta y responsabilidad del terapeuta... que estará siempre ahicrto a considerar su responsabilidad y rol en lo que está ocurriendo. Este auto darse cuenta no se rotula como contratransferencia, pero eso no disminuye el hecho de que el terapeuta es responsable de darse cuenta y de sus reacciones.¹²⁴

Queda muy clara la actitud que se pide al terapeuta gestáltico, no solo como parte de su crecimiento personal y de la conciencia de sus proyecciones neuróticas, cosa que ya dijo Freud y que todos los profesionales comparten, sino como un uso sistemático de lo que podríamos llamar lo contratransferencial como instrumento de trabajo. El terapeuta gestáltico utiliza sus propios sentimientos, su resonancia afectiva, de forma activa en la terapia: en ese sentido él es su técnica. Sigue Frieda Fromm-Reichmann¹²⁵ cuando diferenciamos de nuestros pacientes en especie sino en grado... Tal respeto solamente puede ser válido si el

¹²³ E. y M. Polster, *op. cit.*, pp. 34 y ss.

¹²⁴ G. Yontef, *op. cit.*, p. 317.

¹²⁵ F. Fromm-Reichmann, *Principios de psicoterapia individual*, Horne, Buenos Aires, 1989, p. 14.

psiquiatra comprende que las dificultades de sus pacientes en el vivir no difieren demasiado de las suyas propias».

Si aceptamos esta afirmación no tiene mucho sentido que carguemos de aspectos simbólicos la relación para descargarla de los aspectos reales que están apareciendo en cada encuentro. Peels ya afirmaba en su primer libro que el manejo de la transferencia era una complicación innecesaria y una pérdida de tiempo: «Si puedo coger agua del grifo de mi habitación, no es necesario que baje al pozo» (Peels, 1947, p. 310). En este sentido, la actitud activa del terapeuta es una provocación de lo más rentable (pro-vocare = llamar hacia).

El psicoanálisis propone una actitud de «neutralidad benevolente» donde el terapeuta tiende a distanciarse emocionalmente de su cliente, respetando la regla de abstinencia para, a través de esta frustración, favorecer los mecanismos transferenceles. Peels califica esta actitud reservada de «frustración pasiva (por falta de respuesta) + apatía» y le opone la «frustración activa + simpatía» que tiene un valor de provocación y es una llamada movilizadora.¹²⁶

Como jugar esta actitud activa depende en buena parte de la personalidad del terapeuta. Los Polster aluden a que el terapeuta no se limite a ser un reactivador automático, sino que se convierta en un colaborador artístico en la creación de nueva vida; «a diferencia de un factor catalizador, que produce una transformación química sin variar en sí mismo, el terapeuta cambia: se vuelve más ahicrto a toda la gama de experiencias». Ginger propone algo parecido cuando habla del terapeuta gestáltico como «catalista» en lugar de analista: «lie un catalizador se dice que se encuentra inalterado después de acabada la reacción. Inalterado hay que entenderlo aquí en sentido etimológico: no se ha convertido en "otra cosa" sino por el contrario, se ha hecho más el mismo, limpio, revelado, gracias a la interacción. Se ha "transformado", no "deformado"».¹²⁷

En conclusión, podemos decir que el presente supone no negar lo simbólico, sino enfatizar lo «real». Esto, además del uso de sí mismo que hace el terapeuta gestáltico y del entendimiento dialógico de la relación Yo-Tú, hace que nuestro abordaje no se centre en el análisis de la transferencia-contratransferencia sino en lo que fluye o se evita en la

¹²⁶ S. y A. Ginger, *op. cit.*, p. 166.

¹²⁷ *Ibidem*, p. 167.

relacion aquí-ahora, que atañe a todos los componentes de dicha relación. Dice Marie Petit¹⁹:

Al final de su vida Peels rechaza el concepto de transferencia... Coherente con su planteamiento fenomenológico del «aquí y ahora», ve en la relación terapéutica la confrontación de dos individuos que ponen en juego, en dicha relación, todas sus características personales. Mi experiencia, compartida por varios colegas, me hace pensar que, si no transferencia en el sentido estricto de la palabra, sí que puede ocurrir que el cliente invista al terapeuta de un poder casi mágico y de proyecciones que a menudo toman forma transferenceal, aunque su análisis inmediato haga que Buren poco.

Y añade Nana Schnack:

Peels observar que al trabajar con una orientación analítica, como lo hace en el inicio, o existencial o gestaltica, el fenómeno transferenceal aparece sistemáticamente y las diferencias estaban en el manejo de esta situación... En este contexto, la terapia gestalt, que ponía el acento en la responsabilidad del paciente y me daba instrumentos para favorecer esto, me facilitó enormemente la tarea. Y la primera sorpresa fue la facilidad con que podía manejar situaciones transferenceales que antes se me habían dado de 10 tortuosas²⁰.

4. DENZRO DEL ENCUADRE GRUPAL

En el grupo terapéutico la oportunidad de proyectar es significativamente mayor que en la sesión individual, lo que un psicoanalista traduciría como mayor posibilidad de transferencia. A Peels le interesaban especialmente las proyecciones a la vez que consideraba la situación grupal como espacio privilegiado para contrastar dichas proyecciones y distorsiones:

Lo que el grupo posibilita más que la sesión privada es que para todo el grupo es obvio que la persona angustiada no ve lo obvio, no ve que la mayor parte del sufrimiento es pura imaginación. Frente a esta convicción colectiva del grupo, el paciente no puede usar su habitual conducta fóbica, consistente

¹⁹ M. Petit, *La terapia gestalt*, Kairos, Barcelona, 1987, p. 190. La cita literal está tomada de la versión francesa (1980) p. 180, que es más explícita que su traducción castellana.

²⁰ A. Schnack, «Transferencia y contratransferencia en Terapia Gestaltica», *Rev. de Psiquiatría y Psicología Latinoamericana* vol. XXV11, 1981.

en renegar del terapeuta cuando no logra manipularlo. De alguna manera, la confianza en el grupo parece ser mayor que la confianza en el terapeuta, a pesar de toda la así llamada confianza transferenceal²⁰.

Lo que Fritz está valorando en el grupo es su autoridad y fiabilidad ante el paciente resistente.

Desde otros enfoques se ha insistido con frecuencia en que las transferencias sobre el terapeuta resultan más «suaves» en grupo, de forma que para ciertos pacientes la situación grupal sería la más adecuada, puesto que no soportarían el encuentro cara a cara, más angustioso y amenazante.

Por otra parte, Mullan viene a decir lo contrario²¹: «La terapia de grupo libera transferencias y contratransferencias tanto en un grado mayor y más variado que la individual, lo cual la hace mucho más complicada».

El grupo, como espacio privilegiado de juego de espejos, pone más de relieve el aspecto proyectivo, identificativo, etc., que se produce inevitablemente en toda interacción, y por supuesto no solo hacia el terapeuta sino sobre todo entre los miembros del propio grupo. Desde el punto de vista contratransferenceal, el grupo recoge con especial sensibilidad las reacciones emocionales del terapeuta y lo confronta a menudo con aspectos suyos de los que no se da cuenta. Según Mullan,

la situación terapéutica de grupo pone de manifiesto y delinea rigurosamente las reacciones de contratransferencia y los puntos ciegos del terapeuta. En el grupo se hacen evidentes de inmediato al miembro más perspicaz del grupo, quien con el apoyo de los demás, se atreve a manifestar sus exactas y (para el terapeuta) a menudo desconcertantes observaciones. La contratransferencia es inherente al psicoterapeuta. Además de los métodos comunes para disminuirla (análisis individual y/o de grupo, supervisión permanente y entrenamiento didáctico) se aconseja al psicoterapeuta de grupo que preste una continua atención a las observaciones, interpretaciones e intuiciones de los miembros del grupo en lo que a él se refiere.

No quiero acabar este apartado sin aludir a una de las primeras teorías sobre transferencias grupales. Walter Schindler, en los prime-

E. Peels, «Terapia de grupo versus terapia individual», en I. O. Stevens: *Edo es Gestalt*, op. cit., p. 25.

²¹ H. Mullan, «Transferencia y contratransferencia: Nuevos horizontes», en H. Ruitenbeek, *Métodos y técnicas en la psicoterapia de grupo*, op. cit., capítulo 7.

ros años cincuenta, desarrollo la terapia de grupo analítica según el modelo familiar, afirmando que:

Sobre el analista los miembros del grupo transfieren la imagen del padre (sobre todo si el analista es un hombre y aún todavía en nuestra sociedad patriarcal), frente a los restantes miembros del grupo hay una transferencia de hermanos y dentro al grupo como totalidad una transferencia de madre... Antes de que el grupo realmente llegue a ser un grupo, todos los miembros desearían de buena gana ser el niño hijo. frecuentemente se expresan sentimientos agresivos contra el padre-terapeuta, que también tiene que cuidar de los otros pacientes y también frente a otros miembros del grupo que son vistos como hermanos o hermanas¹³².

Esta idea del grupo como madre también la recoge Foulkes al decir que en todo grupo terapéutico se forma una red inconsciente, espontánea y continuada de relaciones afectivas entre los participantes, algo así como un escenario común o «matrix grupal», según sus palabras.

¹³² W. Schindler, *La terapia de grupo analítica según el modelo familiar*, Olden Books/Munich, 1980, p. 31.

Capítulo 15

ENCUADRE, DIAGNOSTICO Y SUPERVISION

Es preciso, estar *siempre* a la altura del azar.

(Nietzsche, *Ecce Homo*)

Revisando los aspectos más concretos del encuentro terapéutico, no podemos hablar de un criterio único y general acerca del encuadre (*setting*) o del diagnóstico: cada gestaltista muestra, también aquí, su estilo personal. En consecuencia es muy poca en literatura al respecto, pero quiero al menos aportar algunas ideas recogidas.

1. ENCUADRE Y CONTRATO

La terapia gestaltica se imparte en forma individual y grupal (incluyo aquí las sesiones de pareja y familia). En la práctica clínica convencional, la terapia individual suele ser de una hora a la semana y la duración de un proceso muy variable: desde unos meses hasta unos años. Raramente se contrata por un periodo determinado de tiempo (aunque también) ya que eso dependerá del proceso, con todo lo que esto supone: disponibilidad del paciente y del terapeuta, objetivo terapéutico (no es lo mismo la persona que acude para enfocar un determinado asunto o síntoma que la que trae unas expectativas más generales de autoconocimiento), ritmo del paciente, estilo del terapeuta, etc.

En cuanto al marco, Yontef¹³³ apunta:

Las citas generalmente se programan por teléfono. La decoración del consultorio refleja la personalidad del terapeuta y no es neutral. Slide estar amueblado de manera confortable, sin escritorio o mesa entre terapeuta y paciente. Generalmente la distribución física deja espacio para moverse y experimentar; suele estar, en lo posible, a prueba de ruidos. La vestimenta y actitud del terapeuta son generalmente bastante informales.

También señala que el acuerdo de los honorarios varía según el individuo y no existe un estilo particular salvo la honradez. Normalmente es el propio terapeuta el que cobra. El trabajo empieza desde el primer momento y no se toman notas durante la sesión porque interfieren con el contacto. Cada terapeuta decide si toma notas o no después de la sesión. Las decisiones se toman conjuntamente y se espera que ambos respeten los acuerdos. El proceso de evaluación es parte de la terapia y es mutuo: incluye decidirse por terapia individual o grupal, valorar si la relación es de confianza e interés, establecer periodos de prueba, etc. Los problemas que surgen de la relación se discuten directamente (Yontef).

Martorell¹³⁴ resalta como especificidad gestáltica transmitir al paciente desde el primer momento que la responsabilidad sobre seguir o dar por terminada la terapia es suya, pretendiendo con ello aumentar el grado de implicación constructiva>>.

Ninguna de estas condiciones es unanimemente compartida sino que caben todo tipo de variaciones, aunque a grandes rasgos pueden dar una idea bastante exacta del encuadre y contrato gestálticos.

En lo esencial, yo sostengo que el terapeuta gestáltico es su propio encuadre, coherente con la premisa de que él es también el instrumento de la terapia. Los aspectos formales tienen menos importancia, y recuerdo aquí los testimonios de muchos que trabajaron con Fritz y que coinciden en que tan terapeuta era en la sala de trabajo como fuera de ella. A través de Fritz, la gestalt <<ha contribuido más que ningún otro abordaje, a liberar a la terapia de técnicas y roles fijos... Fritz se usaba a sí mismo, si con "usar" nos referimos a crecer en la primacía del encuentro por encima de cualquier otra cosa. Según en el caso de Laing

podemos decir que la terapia y en vida estaban tan cerca una de otra y que la diferencia entre ambos era tan sutil»¹³⁵.

Peels resumía así su utilaje: <Para trabajar necesito: 1) mi destreza, 2) un pañuelo, 3) la silla caliente, 4) la silla vacía, 5) mis cigarrillos, 6) un cenicero> (1970, p. 199). Habla de los pañuelos o Kleenex (mejor dicho, habla del Panto en psicoterapia) y nada más, excepto del primer punto, de su destreza entendida como uso de sí mismo se reconoce excelente terapeuta al tiempo que admite que no puede curar a nadie e incluso cuestiona a aquel que pide ser curado. Su destreza la atribuye a que tiene ojos para ver y oídos para escuchar¹³⁶, es decir, a su habilidad fenomenológica, además de su intuición e involucración: <<Soy honesto contigo aunque todo duele. Mientras juegas tus roles y jugos yo también juego contigo: me hundo de tus lágrimas de bebé lloricon, lloro contigo en el dolor, bailo con toda alegría. Cuando trabajo ya no soy Fritz Perls. Me convierto en nada, en un catalizador, me olvido de mí y me entrego a ti y a toda dificultad> (1970, p. 200). Pide a cambio un poco de buena voluntad, es decir, estar en disposición de trabajar, y avisa de los juegos de poder que frustrara o denunciara: el paciente que pone cebos para luego cortar la cabeza al terapeuta, el que va de sabelotodo, el enloquecedor... muy a la manera de Karen Horney, que partía también de esta actitud de reto y lucha por el poder con que viene el paciente.

El encuadre al que aquí está aludiendo Perls es el del taller de sueños con grupo grande. En otro momento expone así su «contrato»: <Le anuncio al grupo que no me hago responsable de nadie más que de mí mismo. Les digo que si quieren volverse locos o suicidarse y que si esta es "su cosa", entonces prefiero que abandonen el grupo> (1970, p. 189).

En este tipo de taller, Peels se negaba a trabajar con patologías serias: <Entonces, por lo general, se me ataca por mi crueldad y mi falta de deseo de ser "ayudador". En estos seminarios cortos de fin de semana no tengo tiempo para ponerme en contacto con esas personas cerradas> (ibidem).

Se ha discutido (y negado) que lo que Fritz hacía en estos talleres fuera terapia, y desde luego no era terapia con el encuadre y contra-

¹³⁵ C. Naranjo, *Gestión de las emociones, op. cit.*, p. 19.

¹³⁶ Abe Levitsky recuerda esta expresión más completa: <<Fritz preguntaba: ¿cómo me convierto en un buen terapeuta?: tengo ojos, oídos y valor>> En Naranjo, *op. cit.*, p. 93.

¹³³ G. Yontef, *op. cit.*, p. 159.

¹³⁴ J. L. Martorell, *Psicoterapias*, Pirámide, Madrid, 1996, p. 82.

to convencionales (sesiones regularizadas, proceso proyectado en el tiempo, objetivos a alcanzar según la sintomatología, etc.) sino otra concepción de lo terapéutico basada en el encuentro puntual, el poder y la eficacia de dicho encuentro bajo condiciones gestálticas: conciencia, responsabilidad y presencia. Como bien dice Laura Pens, Fritz no tenía paciencia pero eso solo no explica su estilo, más chamánico en la forma, como ya hemos dicho, y en el fondo, es decir, apoyado en una profunda confianza en el poder transformador de la verdad.

Jim Simkin tenía otro estilo: en su película *In the Now* encuadra así el trabajo: «Reitero nuestro contrato o acuerdo. En terapia gestalt, la esencia del contrato es decir dónde estamos, que estamos experimentando en cualquier momento y, si se puede, permanecer en el continuo atencional, informando en que estamos concentrados y de que nos estamos dando cuenta»¹³⁷.

Simkin no compartía la radicalidad de Fritz en esto de hacerse solo responsable de sí. Como psicólogo clínico se consideraba también responsable de sus pacientes. Claudio Naranjo y Bob Hall¹³⁸ opinan al respecto:

Hall: Yo he sido formado en el *establishment* médico aquí en los EE.UU., y nos cargaron muchos fardos encima, haciéndonos responsables por todo lo que pasaba en el mundo. Así es que (Fritz) fue todo un alivio. Y muy inspirador.

Naranjo: Fritz consideraba que ese era el modo de enseñar a sus clientes a responsabilizarse por sí mismos. Nos alentaba a romper el tabú de no conformarse al rol del doctor como protector, y hoy en día se habla mucho de que la terapia ocurre a través de la relación en vez de las ideas y las técnicas.

2. DIAGNÓSTICO

La psicología humanista reacciona contra el modelo clásico, psicoanalítico y médico, de diagnóstico, rebelándose contra la reducción de las personas a entidades enfermas, encasilladas en categorías. La gestalt comparte esta actitud ya que considera a las personas como totalidades que emergen, existencialmente, en el encuentro Yo-Tú. En consecuencia el diagnóstico se discute entre los gestaltistas. Fagan pro-

¹³⁷ Transcrito por su discípulo G. Yontcf, *op. cit.*, p. 163.

¹³⁸ C. Naranjo, *op. cit.*, p. 85.

pone el término de *pautamiento*, desligado de la idea de clasificar la enfermedad, porque esa no es obviamente la finalidad del proceso gestáltico. Cuando el terapeuta se encuentra con el cliente: «Cuenta con un cuerpo de teoría (de naturaleza cognitiva), con su experiencia previa y con una serie de reacciones personales y de tomas de conciencia que derivan de la interacción establecida y que tienen abundantes elementos afectivos e intuitivos»¹³⁹. Los aspectos cognitivos (teorías chism, psicopatología...) que tanto peso tienen en el diagnóstico convencional, aquí se combinan con la intuición del terapeuta y su capacidad de estar entero en la situación terapéutica. Fagan alude también a la experiencia previa y aquí creo yo que está el quid de la cuestión. Fritz no hablaba de diagnóstico pero tenía un excelente ojo clínico» para ver la esencia del juego neurotótico existencial del que tenía enfrente: denunciaba el carácter con caricaturas del estilo «reina de las tragedias, trampero de osos», etc., ¿podríamos decir que esto es una forma burda de diagnóstico? En parte sí, pero desde luego no respondía a presupuestos conceptuales sino a su experiencia (sabía más por viejo que por diablo, como dice Naranjo).

A mayor experiencia y madurez del terapeuta, menor importancia y necesidad de diagnóstico. Esta correlación suele ser tan cierta como que se notan más diferencias entre dos terapeutas novatos de enfoques distintos que entre dos representantes expertos de los mismos enfoques.

El problema es que el diagnóstico adquiere más urgencia para los terapeutas principiantes porque cuentan con menos autoapoyo, cosa muy comprensible; a la vez dicho apoyo se dificultará mayormente si se aferran a esta muleta. La situación es paradójica y como tal hay que atravesarla: cuantos más conocimientos se tengan sobre la enfermedad y sus manifestaciones, mejor; cuanto menos interfiera este conocimiento en el contacto real con el paciente, mejor. Diagnóstico significa precisamente desconocimiento a través, y la posición gestáltica es que este «a través» sea lo más preconceptual posible y lo más fenomenológico y humano que el terapeuta pueda aportar e ir desarrollando con la práctica y los años.

No es muy frecuente, en cualquier caso, que los gestaltistas dediquen un tiempo específico a la obtención de un diagnóstico (en las primeras entrevistas, con tests u otras pruebas) ni que intercambien entre colegas con términos psicopatológicos (hablar de sus pacientes como

¹³⁹ J. Pagan, *Las tareas del terapeuta gestáltico*, *op. cit.*, p. 94.

neuroticos obsesivos, o personalidades narcisistas, etc.) y que cuando se utilizan es mas bien de la forma generica y coloquial aceptada que segun el DSM o cualquier otra nomenclatura. Quienes tengan formacion psicologica o psiquiatrica la traduciran, como dice Yontef: «Soy un psicologo que practica la psicoterapia desde una perspectiva gestaltica, pero mi compromiso no es solo con lo que se ha elaborado en su literatura»¹⁴⁰. Quienes tengan formacion bioenergetica seguramente trabajaran desde la perspectiva de las tipologias lowenianas, como veremos luego; quienes conozcan la psicologia de los eneatis (eneagrama) pondran mas atencion a la peculiaridad caracterial, etc. Cualquiera que sea su bagaje teorico y su nivel de experiencia profesional, a todo terapeuta le interesa el significado de la estructura de personalidad de su paciente.

Yontef explicita un modelo de diagnostico gestaltico donde el significado de esta estructura se entiende a traves de la formacion figura-fondo: mientras el contexto (campo organismo-ambiente) cambia continuamente, cada persona muestra formas unicas y caracteristicas de relacionarse (que incluyen conducta, percepcion, sentimiento, creencias, pensamiento, etc.) Comprender la unicidad de tal persona solo es posible por comparacion con otras personas, lo cual remite a una gestalt mas amplia. El diagnostico no es un absoluto sino que se construye en el contacto terapeuta-paciente y ayuda a esclarecer en que figura, fondo y relacion figura-fondo es mas recomendable concentrarse en un momento particular.

Levitsky¹⁴¹ que llego a la gestalt desde el psicoanalisis, valora la ensenanza de Simkin «para que fuera ganando confianza como gestaltista, de modo que podia trabajar con el material que tenia delante sin tanta necesidad de conocer la historia y la evolucion del individuo, a las que sigo recurriendo, pero que cada vez me resultan menos indispensables»; asi como la influencia de Fritz:

siempre me intriga que el metodo gestaltico no se basara en programa ni partera de entrevistas o de la gama de herramientas que suelen utilizarse. El paciente no necesita anunciar de antemano cual es su problema o dilema; desde el primer encuentro el terapeuta gestaltico se basa en su percatamento actual, los sentimientos y el lenguaje corporal de su paciente... me hubiese sido imposible realizar esta clase de trabajo sin antes adaptarme al «darse cuenta» gestaltico o a la toma de conciencia no interpretativa.

Tambien se refiere a Gideon Schwarz, para quien la persona frente a él le suscita el mismo interés y deleite que la tela de un cuadro: «Sin mucha necesidad de inquirir, de preguntar antecedentes, rastrear la historia, etc. Todos los gestaltistas "sabemos" esto, pero otra cuestión es sentirlo parte de uno y no experimental: ninguna necesidad de "aprovecharse" en otras fuentes».

Tenemos también el testimonio de Richard Olney que parte de los caracteres bioenergeticos aplicando su aportación gestaltica: «Siempre utilice la tipologia de Lowen, aunque he cambiado el énfasis: en vez de nombrar los tipos segun la patologia, los nombre segun la autorrealización. En lugar del "masoquista", una estructura persistente, en lugar del "oral", una estructura amorosa; el "esquizo" se convirtió en una estructura creativa, el psicopata en desafiador y el "rígido" en reaccionador»¹⁴².

Y tenemos la aportación de Claudio Naranjo con su caracterología eneatis. Las sesiones de gestalt bajo esta óptica en las que he participado siempre me han asombrado por el incremento de su potencial cuando se suman este conocimiento y la actitud y técnica gestalticas. En la forma no difieren de los trabajos que nos han llegado a través de los videos de Perls. La peculiaridad de Naranjo es su organización de todos los aspectos fenomenológicos que el paciente trasluce hasta enfrentarlo con su verdad enferma-sana (el punto ciego caracterial) sin que esto suene a estrategia preconcebida sino el resultado de la interacción y a su propia orientación guiada por este saber.

3. ENTRENAMIENTO Y SUPERVISIÓN

Ferenczi inauguró dentro del psicoanalisis la conveniencia del «análisis didáctico», es decir, la propia terapia del candidato a terapeuta. Hoy en día esto se da por supuesto en todos los abordajes introspectivos y también en gestalt, donde consideramos la terapia personal como parte esencial del proceso formativo. Entendida como proceso de autoconocimiento, la terapia (lure toda la vida, si bien cambia de formato. Los otros dos pilares del oficio de terapeuta son el entrenamiento y la supervisión.

¹⁴⁰ G. Yontef, *op. cit.* p. 371.

¹⁴¹ C. Naranjo, *op. cit.*, pp. 94 y ss.

¹⁴² Ibidem, p. 114.

Fritz Perls no elaboro ningun metodo de ENZRENAMIENTO excepto su propio modelaje: verle trabajar y trabajar con el. <<La manera de aprender era observarlo. Y creo que to observamos de un modo muy especial, porque teniamos la sensacion de estar ante un verdadero maestro. Le conferiamos una maestria que normalmente no se le da a la gente en campos como este, algo comparable a la actitud que se tiene ante un maestro zen>>¹⁴³.

El modelo no es tanto el de profesor-alumno como el de aprendiz-maestro segun la vieja tradicion del gremio artesanal, modelo criticado por algunos como introyectador; Naranjo lo entiende por el contrario como una transmision y asimilacion de la herencia:

Esta el fenomeno de la profunda asimilacion de la herencia espiritual que sucede en toda forma de cultura, como en el arte; si me pregunto en que consiste verdaderamente la herencia de Fritz, me digo que no es su bolsa de trucos, ni sus ideas, sino algo mas dificil de enunciar con claridad, algo que se acerca mucho a este tragar todo un modo de ser. Asi que hay introyccion y hay una receptividad apreciativa que percibe lo que es un modo de ver el mundo, una manera de reaccionar que asimila sanamente"⁴.

Levitsky cuenta una respuesta de Perls que indica esta misma necesidad de que el aprendiz no imite sino que discrimine: «Le comente mi preocupacion a Fritz: to que to haces es maravilloso, pero dudo si alguna vez sere capaz de aplicar to tecnica. Es evidente que debere adaptarla a mi mismo de una manera u otra. Me respondio: Estas hablando como un terapeuta gestaltico>>¹⁴⁵

Podemos, a traves de esta anecdotia, resenar otro aspecto de este modelo: que es el maestro el que reconoce y acredita al aprendiz, o dicho de otra forma, el que nombra a sus herederos.

Jim Simkin fue quien primero se intereso por dark una estructura al entrenamiento gestaltico y sabemos, a traves del doctor Kiritz, que su programa de estudios duraba un minimo de tres anos y consistia en un mes de entrenamiento anualmente, en regimen residencial. «Algunos estudiantes necesitaban mas tiempo. A otros se les pedia que dejaran el programa o se alejaban durante algunos años antes de volver a intentarlo. En mi caso, pase tanto tiempo haciendo terapia con Jim durante el segundo ano, que cste me pidio que lo repitiera>>¹⁴⁶

¹⁴³ C. Naranjo, *op.* p. 81
Ibidem, p. 135.

¹⁴⁴ Ibidem, p. 95.

¹⁴⁶ Ibidem, p.58.

En mi propia experiencia como formador, intento que el carisma gestaltico no se pierda, que los alumnos reciban vivencialmente este espiritu de 1a gestalt, pero no dejo de albergar Judas respecto a cuanto o no de estructura se necesita sin que dicho espiritu se ahogue. La supervision se convierte entonces, despues del entrenamiento, en mi (mica garantia de que los nuevos terapeutas sigan trabajando sobre si y afinen su propio estilo sin traicionarse.

La SUPERVISION, asi entendida, no es sino la «terapia del terapeuta»¹⁴⁷, aunque hay otras formas de enfocarla. De la literatura gestaltica¹⁴⁸, rescato algunas aportaciones. A. Rams describe las dos modalidades primordiales de supervision: practicas supervisadas (*in situ*) o supervisiOn de practicas (comentar los casos)¹⁴⁹. Harman y Tarleton⁵⁰ senalan areas problematicas a supervisar: la falta de conocimientos teoricos del terapeuta, su rigidez e inflexibilidad con pacientes de caracter similar a el, y por ultimo los mecanismos defensivos del terapeuta. De Ginger⁵¹ rescato dos ideas: la supervision es una anti-formacion (ayuda a deshacer los introyectos del aprendizaje y los estereotipos tecnicos aprendidos durante el entrenamiento) y su decision de no supervisar a ningun terapeuta novel que no tenga al menos tres pacientes: al paciente cinico se le <<sobreinvieste>>, ocupa demasiado la mente del terapeuta principiante que tiende a dramatizar las dificultades y a sobrevalorar los aciertos. Ademias el terapeuta corre el riesgo de adaptarse al perfil de su paciente y crear actitudes que a la larga se conviertan en estereotipos. Con dos pacientes, el terapeuta tiende a compararlos en vez de considerarlos a cada uno por separado. Asi es que la cifra de tres es la mas representativa como punto de partida.

¹⁴⁷ A. Chevreux, <<La supervisiOn: terapia del terapeuta>>, *Boletin AETG*, num. 12, noviembre, 1991.

¹⁴⁸ B. Feder y R. Ronall, *Beyond the Hot Seat*, Brunner Mazel, Nueva York, 1980; E. Marcus, *Gestalt Therapy and Beyond*, Cupertino, California, 1979; Salama y Castanedo, *Manual de psicodiagnostico, intervenetion y supervision para psicoterapeutas*, Manual Modemo, Mexico, 1991; E. E. Mintz, <<Gestalt Approaches to Supervision>>, *Gestalt Journal*, VI, 1, 1987.

¹⁴⁹ A. Rams, <<Reflexiones sobre la supervision en Gestalt>>, *Boletin AETG*, num. 10, Barcelona, 1989.

¹⁵⁰ R. Harman y K. B. Tarleton, <Gestalt Therapy Supervision>, *The Gestalt journal*, vol. VI, num. 1, 1983.

¹⁵¹ S. Ginger, *Pour une Supervision specifiquementgestaltiste*, Ponencia del 4.º Congreso Europeo de Gestalt, Paris, mayo, 1992.

No voy a comentar demasiado de mi experiencia, por ser tema de otro escrito¹⁵², solamente resuñir que enfoco la supervisión sobre la calidad de relación y de presencia del terapeuta y, sobre todo, el uso de sí que hace y su resultado: el estilo propio y personal. Cada terapeuta ha de descubrir su manera peculiar de ser gestaltista y en ello están comprometidos sus mejores recursos tanto como sus aspectos neurotícos (limitaciones caracteriales) de los que se puede hacer igualmente una herramienta terapéutica.

Cuando decía que la terapia no acaba sino que cambia de forma, incluía este aspecto de la supervisión que mantiene al terapeuta en permanente revisión de sí a través de su oficio. También la supervisión es necesaria siempre, si no con <<supervisor>> instituido, al menos inter pares, es decir, compartiendo las dificultades *e impasses* con los colegas.

Bugental¹⁵³ señala las gratificaciones neurotícas que reporta impartir psicoterapia (intimidación unilateral, omnipotencia, etc.) y ante las que conviene permanecer atentos. Por otro lado el terapeuta maduro se refleja en actitudes de humildad (aceptando los límites, lo que no sabemos), de participación selectiva (aprendiendo a hacer-decir lo justo, ni más ni menos), de encuentro (presencia, Yo-Tú...), de estar en evolución respecto a los conceptos y la teoría, y finalmente, de aceptar la culpa retrospectivamente (desde el presente, se ve más claramente lo que uno hizo mal en el pasado, cuando tenía menos experiencia). Esta culpa es una de las peores lacras que he observado en la supervisión; no sirve de nada, excepto para evitar responsabilizarse. Prefiero un aprendizaje que se base en la actualización responsable: uno no puede ser sino lo que es en cada momento.

¹⁵² F. Peñarrubia, *La supervisión gestáltica*, de próxima aparición en una publicación de Claudio Naranjo.

¹⁵³ I. F. T. Bugental, «La persona que es el terapeuta», en Lafarga y Gómez del Campo, *Desarrollo del Potencial Humano*, vol. 2, pp. 176 y ss.

Capítulo 16 EL GRUPO EN TERAPIA GESTALT

... Nadir: puede computar ese vertigo, la cifra de lo que multiplican los espejos, de soñhras que se alargan y regresan, de pasos que divergen y convergen.

(J. L. Borges, *Antología poética*)

Aunque la terapia gestalt se imparte muy frecuentemente en formato grupal, no podemos afirmar, sin embargo, que el grupo gestaltico sea una terapia *de* grupo, sino más bien una terapia *en* grupo. En la tradición psicoanalítica nos encontramos con una polémica muy similar. Hay psicoanálisis *en* grupo, donde se analiza a los pacientes como si estuvieran aislados y tomados de uno en otro (Wolf y Schwart); hay psicoanálisis *del* grupo, donde se psicoanaliza al propio grupo como si se tratara de un solo paciente (Ezriel y Bion); y por último hay *grupoanálisis* que analiza simultánea y globalmente al individuo y al grupo (Foulkes)¹⁵⁴. Podríamos también hablar de <<gestalt en grupo>>, según la tradición de Fritz Perls que remite al psicoanálisis y sobre todo a la formación teatral con Reinhardt, y <<gestalt de grupo>>, emparentada con Foulkes y desarrollada en la Escuela de Cleveland.

¹⁵⁴ J. Campos, «Psicoanálisis, Protoanálisis y Psicoterapias grupales», en Campos, Peñarrubia y otros, *Psicología Dinámica Grupal*, Fundamentos, Madrid, 1980, p. 39.

1. GESTALT EN GRUPO

En su época californiana Perls había abandonado la terapia individual y enfatizaba la eficacia del encuadre grupal sobre el individual porque actuaba de manera mas contundente en las resistencias del paciente. Algo así como que el individuo puede defenderse mejor de las intervenciones del terapeuta individual (cuando este frustra las evitaciones de su paciente e intenta confrontarlo con su falsedad) pensando, por ejemplo, que son «cosas del terapeuta». Esto mismo difícilmente ocurriría en grupo: no se puede descalificar lo que están viendo docenas de ojos que coinciden en señalar los juegos neuróticos del individuo que trabaja en ese momento en el centro del grupo.

Perls trabajaba habitualmente así, en una especie de sesión individual ante el grupo, utilizando a este como una comparsa muy especial puesto que se convertía en un resonador energético del trabajo que se estaba desarrollando en el centro. Algunos conciben este estilo heredado de Peels y habitual entre los gestaltistas, como una prolongación de la personalidad autoritaria de su creador; que conllevaría un cierto desprecio de los recursos del grupo. Sin embargo, cualquiera que haya experimentado esta manera de trabajar en grupo coincidirá en los niveles de implicación, de compromiso y de autenticidad que se dan en esa «sesión».

Es cierto que Perls, que tanto insistió en la fe en la autorregulación orgánica como símbolo de la salud personal, no tenía la fe de Rogers en la autorregulación del propio grupo, al que bastaba «dejar ser» para que se convirtiera en un agente curativo, mas allá de la figura de conocimiento o de poder que represente el terapeuta (al que Rogers llamaba precisamente «facilitador» de ese proceso, a diferencia del modelo médico del terapeuta). La personalidad arrolladora de Perls introdujo un modelo de terapeuta más directivo, susceptible de ser entendido como excesivamente poderoso, pero también podemos entenderlo como el más profundamente respetuoso puesto que apoyar al paciente más allá de los mínimos es infantilizarlo y es no respetar que él eche mano de su propio autoapoyo. Así es que el estilo de Fritz era «facilitador» en el sentido más duro de la palabra, es decir; dificultando lo neurótico e invitando al vacío, a ese espacio del centro del grupo que llamamos «silla caliente» como eufemismo de «silla eléctrica».

Al final de sus días Perls ni siquiera creía ya en el grupo terapéutico convencional, sino que propugnaba la comunidad terapéutica, el «Kibbutz gestaltico» donde la convivencia y la propia vida son los factores de aprendizaje de la gestalt como filosofía de vida.

Este estilo perlsiano tiene mucho que ver con el psicoanálisis individual en el que Fritz se forma (en el sentido de que el psicoanálisis grupal estaba muy poco desarrollado en los años veinte-treinta, época de su entrenamiento como analista) pero sobre todo es herencia del aprendizaje teatral de Perls con el gran director alemán Max Reinhardt. El grupo como fondo o comparsa tiene muchas resonancias con el coro teatral, tan importante en la tragedia griega, y al que Reinhardt dedicaba especial atención como contrapunto subrayador, contrastador, etc., de la acción central. El coro-grupo así entendido es el contexto del trabajo del «protagonista»: este coro a veces pone la palabra de la sociedad, a veces la voz de los dioses (como *alter-ego* psicodramático), a veces se contagia de la emoción y encadena la siguiente sesión en el centro, a veces es utilizado como recurso de espejos proyectivos para quien está trabajando. Los trabajos de Fritz que nos han llegado registrados en video nos muestran en muchas ocasiones como un magistral director de escena que saca el máximo partido del grupo y del individuo en una inter-relación tan sutil como poderosa para su finalidad terapéutica: ampliar la conciencia interna y externa.

Ruth C. Cohn llama también a este estilo «método del coro griego» como definición de la terapia de grupo gestaltica que hacía Perls. Ella ha investigado con cinco modelos de interacción grupal: el psicoanalítico, la terapia experiencial, el grupo T, su propio método al que llama «interacción centrada en un tema» y la terapia gestaltica así entendida. Descubrió que «invariablemente los grupos exhibieron la mayor participación personal en el laboratorio de terapia gestaltica, pese a que la mayor parte del tiempo eran espectadores más que participantes en interacción. La observación del diálogo dramático terapéutico tenía mayor repercusión que la interacción personal».

2. GESTALT DE GRUPO

Como ya hemos dicho Laura Perls conocía mejor que Fritz las teorías de la psicología de la gestalt o de la forma, uno de cuyos postulados básicos es que «el todo es más que la suma de las partes». Parecería una consecuencia lógica aplicar este principio al grupo, cosa que a

¹⁵⁵ R. C. Cohn, «Terapia de grupo psicoanalítica, experiencial y gestaltica», en Fagan y Shephard, *Teoría y técnica de la psicoterapia gestaltica*, op. cit., pp. 135-143.

Fritz no parecia interesarle y tampoco a la terapia gestalt en general: al menos durante bastantes años ha sido muy poca la literatura gestaltica en torno al fenomeno grupal.

Las reflexiones sobre el grupo como un todo han sido patrimonio del psicoanálisis (aunque muchos analistas no comparten que pueda hacerse psicoanálisis en un encuadre grupal) y debemos al menos citar a Bion y su lectura del inconsciente grupal, como una de las teorías pioneras y reconocidas dentro de esta corriente.

Pero el enfoque que creo mas pertinente es el *Grupoanálisis* de Foulkes que, como dijimos, analiza simultaneamente al individuo y al grupo, y quien hace el análisis es el propio grupo, al que como uno mas, pero con características distintas, pertenece el terapeuta como miembro. Seguramente el esquema foulkiano es el modelo «gestaltico» por excelencia segun la psicología de la forma. Si alguna deuda tiene la terapia gestalt con dicha psicología, Foulkes sería la línea mas directa en lo que se refiere a grupos. Foulkes, que era alemán aunque desarrolló sus teorías grupales en Inglaterra, colaboró estrechamente con Kurt Goldstein, en Frankfurt en la misma época que Fritz Perls. Siguiendo con las coincidencias, diremos que Foulkes se analizó con Helene Deutsch, que también fue la supervisora de los primeros pacientes de Perls en Viena.

El abordaje de Foulkes representa una excelente síntesis del psicoanálisis y la dinámica de grupos (Foulkes siguió con interés los estudios de Lewin en América, otra rama de aquella psicología de la gestalt, dedicada ahora a la investigación de la dinámica de los grupos pequeños). El modelo foulkiano recoge la tradición analítica respecto al grupo, es decir, un especial énfasis en la comprensión de los fenómenos de autoridad, cosa que ya apuntó Freud y desarrolló Bion. A su vez, el terapeuta como un miembro mas del grupo resuena con el enfoque rogeriano y apoya el poder terapeutico del propio grupo. Su modelo alude a cuatro fases de la historia del grupo, encadenadas en una secuencia:

CONFORMIDAD¹⁵⁶ AUTORIDAD-DEPENDENCIA-CAMBIO

pudiendo primar cualquiera de estas fases en cualquier momento del grupo. La *conformidad* recoge los fenómenos grupales que surgen de la tensión de adecuación del individuo a las normas y cultura del grupo. *Autoridad*, que refleja tanto las relaciones con la autoridad instituida (el terapeuta) como el propio poder personal que va desarrollando.

se a lo largo de la historia del grupo. *Dependencia*, que señala los fenómenos de rebeldía y de función terapeuta omnipotente; y por último los procesos de maduración que recorren la fase de *cambio*.

Su explicación de los fenómenos grupales es que son el resultado de la dinámica de los individuos y del grupo, lo cual recoge, actualiza y sintetiza coherentemente los aportes de la psicología de la gestalt, de la dinámica de grupos de Lewin, del psicoanálisis e incluso de la sociología.¹⁵⁶

Aparte del modelo teórico de referencia, lo que va a diferenciar mas a un terapeuta grupoanalítico y a un gestaltista es la manera de hacer. Generalmente el gestaltista es mas directivo, interviene mas en la actividad del grupo, proponiendo (y veces participando en) experiencias, ejercicios, juegos y experimentos grupales que involucren a la totalidad de los miembros. No atiende tanto a los conceptos de transferencia y resistencia, sino a la autenticidad y franqueza de las comunicaciones y las conductas, «haciendo mayor hincapié terapeutico en la singularidad y espontaneidad del individuo en la interacción grupal» como Ruth C. Cohn señala propio del terapeuta experiencial.

El Instituto de Cleveland desarrolló un modelo gestaltico de grupo que resuena profundamente con Foulkes. Lo formula Elaine Keptner también en cuatro fases (*identidad, influencia, intimidad y cierre*), pero lo expondremos en el siguiente apartado donde se recogen las aportaciones gestalticas mas significativas que han ido apareciendo.

3. MODELOS DE GRUPO GESTALTICOS

No existe demasiada literatura gestaltica sobre grupos. Ya hemos expuesto como la gestalt de los años sesenta-setenta tendía a considerar el grupo como telón de fondo o coro griego, en un contexto relativamente pasivo; algunos como Simkin desalentaban los intercambios entre los miembros del grupo, otros facilitaban mas interrelaciones entre protagonistas y grupo (Fritz Perls, Claudio Naranjo...) pero siempre manteniendo al grupo en segundo piano.

¹⁵⁶ En los años de Foulkes en Frankfurt, el Instituto Psicoanalítico compartía el edificio (e incluso actividades comunes) con el Instituto de Sociología o Escuela de Frankfurt que nutrió a pensadores de la talla de Adorno y Benjamin.

En los años ochenta el Institute de Cleveland intenta aplicar al grupo y desarrollar teóricamente algunos conceptos clásicos gestalticos, como aquel que afirma que <<el individuo y el campo social forman un campo unificado y coherente>>; se trata de buscar la convergencia de las ideas de Lewin (que concibe el grupo como figura y el cambio social como meta) y el hacer de Perls (la persona como figura y el cambio individual como objetivo). En este campo de fuerzas, el individuo a veces constituye la figura y el ambiente pasa al fondo, mientras que otras veces el proceso se invierte. Así lo reflejan los planteamientos de Feder y Ronall¹⁵⁷ cuando destacan la necesidad de <<ir más allá de la silla caliente>> e incorporar a la labor terapéutica gestaltica los procesos interpersonales y las experiencias comunes existentes en todo momento en el grupo como fenómeno <<aquí y ahora>>.

Vamos a resumir las aportaciones y sus autores (Zinker, Kepner, Frew) según Losada¹⁵⁸.

a) En el capítulo 7 de *El proceso creativo en terapia gestalt*, JOSEPH ZINKER define el grupo como una comunidad creativa de aprendizaje y delinea por lo menos cuatro <<principios básicos del proceso grupal gestaltico>> como son:

1. La necesidad de prestar atención a la <<experiencia>> que está constantemente presente en el grupo (experiencia grupal).
2. El reconocimiento de la existencia de un <<darse cuenta>> que está ocurriendo también en el grupo como organismo y no solo en los individuos aislados (darse cuenta grupal).
3. La importancia de las situaciones de contacto (relation, reconocimiento del otro como distinto de mí) y por lo tanto, de la presencia de límites entre los miembros del grupo.
4. La necesidad de que el facilitador del grupo promueva y estimule experimentos interactivos entre los participantes («acción» versus verbalización).

Posteriormente, Zinker¹⁵⁹ aplica el <<ciclo gestaltico>> al proceso de un grupo de terapia gestalt para explicar la evolución y las fases de la

¹⁵⁷ B. Feder y R. Ronall, *Beyond the Hot Seat. Gestalt Approaches to Group*, op. cit., p. 98.

¹⁵⁸ J. V. Losada, *Dinámica de Grupos y Terapia Gestalt*, Avepso, Publicación de la Asociación Venezolana de Psicología Social, fascículo 5, Caracas, 1988.

¹⁵⁹ J. Zinker, (<The Developmental Process of a Gestalt Therapy Group>», en Feder y Ronall, op. cit., 1980.

El grupo en terapia gestalt

vida del grupo. Así, el grupo se inicia a un nivel de <sensación>, genera luego su propia <<conciencia>>, moviliza su peculiar grado de <energía> y su sistema especial de «acción» dialéctica, desarrolla procesos de intimidad y «contacto» y completa su curso con el logro de un sentido de arraigo, descanso, silencio o «retirada». Todo ello dentro del marco de una cohesión cada vez mayor.

b) ELAINE KEPNER¹⁶⁰ plantea la interacción de terapia gestalt y dinámica de grupos. Mira el grupo con una doble atención: enfocando el desarrollo de los individuos en el grupo e, ininterrumpidamente, el desarrollo del grupo como un sistema social. El grupo es un <<ambiente psicossocial>> o sistema que afecta poderosamente al comportamiento de los elementos que lo integran y, a su vez, es afectado por la conducta de sus componentes. Estos procesos de influencia recíproca tienen lugar mediante un <<proceso gestaltico>> que se produce en los grupos, ya que estos, como los organismos individuales, atraviesan distintas etapas en su evolución. Tales etapas son:

1. *Identidad y dependencia* (darse cuenta de uno mismo y de los otros y darse cuenta grupal). La identidad es el polo opuesto de la pseudoidentidad o dependencia.

2. *Influencia y contradependencia* (el tema de la autoridad y el control. Confrontación al líder).

3. *Intimidad e interdependencia* (apoyo, reciprocidad y contacto).

4. Una cuarta etapa llamada *cierre*, no suficientemente precisada por la autora, en la cual el grupo arriba a su final (retirada) o cierre de asuntos inconclusos y reconocimiento de los no concluidos.

Carla una de estas etapas supone la presencia de necesidades características en los miembros y en el grupo, y de roles específicos en el facilitador o terapeuta.

c) El aporte de J. FREW¹⁶¹ relaciona los cinco mecanismos neurotípicos clásicos (introyección, proyección, retroflexión, deflexión y confluencia) entendidos como cinco estilos de contacto, con las fases del grupo.

Frew se basa en el esquema de fases de Yalom, quien formula un modelo de desarrollo grupal en tres etapas: 1) *orientation*, 2) *conflict*

¹⁶⁰ B. Kepner, (<Gestalt Group Process>>, en Feder y Ronall, op. cit., 1980.

¹⁶¹ J. Frew, (<The functions and patterns of occurrence of contact styles during the developmental phases of the gestalt group>», *The Gestalt Journal*, vol. IX, num. 1, primavera, 1986.

y 3) *cohesion*. Cada fase afecta a los patrones de contacto de los miembros del grupo y es tarea del terapeuta reconocer el estilo predominante en el grupo en un momento dado.

Por ejemplo, la <introycción> es el mecanismo característico de los momentos iniciales del grupo (*Ease de orientation*), cuando los participantes esperan que el terapeuta les provea de estructura y dirección. También en esta etapa predomina la comunicación «deflexiva»: intercambios verbales superficiales, escaso compromiso, miradas huidizas...

En la *face de conflicto* (enfrentamiento y lucha por el control) abundan los mecanismos de <proycción>, además de <retroflexiones> individuales.

En la *fase de cohesion*, la <confluencia> suele ser el estilo característico.

A través de este proceso el terapeuta (en palabras de Frew) «puede ayudar a los miembros del grupo a identificar sus necesidades, a examinar y reconocer los estilos de contacto que utilizan, y a probar la efectividad de esos estilos para satisfacer aquellas necesidades».

d) Dentro de nuestra área lingüística hay que resaltar el texto de MARTA ATIENZA¹⁶² donde señala que el grupo atraviesa diversos periodos, algunos más regresivos y otros más adultos:

- Periodo de *desorganización*: al comienzo. Terror a lo desconocido.
- Periodo *voraz-dependiente*.: competencia entre los participantes, pelea por la atención del terapeuta.
- Periodo de *condenación*: enjuiciamientos y consejos entre los miembros. Nita de acercamiento.
- Periodo *intelectualizador*.: se evitan los afectos. Primacía de la comprensión intelectual.
- Periodo *expansivo*: intercomunicación emocional, complicidades, alianzas, celos...
- Periodo *elaborativo*: facilidad para profundizar. Apoyo y crecimiento.

Aportando los fenómenos, las resistencias patológicas y las intervenciones más adecuadas del terapeuta en cada uno de los periodos.

¹⁶² M. Atienza, *Estrategias en psicoterapia grupal: grupos, parejas y dinámicas grupales*, Nueva Vision, Buenos Aires, 1987.

El modelo de Atienza conecta con la teoría de Foulkes, y así podemos entender como *conformidad* los periodos de desorganización; como *dependencia y autoridad* aquello que denomina voracidad-dependencia, condenación e intelectualización; el *cambio* recoge los periodos expansivos y elaborativos.

e) Por último, el libro de CELEDONIO CASTANEDO¹⁶³ se limita a aportar diferentes ejercicios grupales y numerosas fantasías dirigidas que proporcionan material emocional con el que trabajar en grupo.

4. MODELO MIXTO: GESTALT GRUPAL¹⁶⁴

Según vamos viendo, en terapia gestalt se trabaja con grupos de muy diversas maneras, casi siempre en función del estilo personal del terapeuta.

- Puede ser una sucesión de trabajos individuales (a la manra clásica de Perls).
- Pueden ser propuestas de trabajo en subgrupos (parejas, triadas,...) dirigidos a la exploración del aquí/ahora o a la indagación de asuntos inconclusos de cada persona; Claudio Naranjo ha desarrollado eminentemente esta especialidad, entre otras, como una forma de autoterapia o terapia autogestionada dentro del grupo, transmitiendo una profunda fe en el valor curativo de la interacción relacional en un clima de transparencia y confianza y donde el terapeuta es más un «supervisor» de las tareas del subgrupo.
- Pueden ser ejercicios propuestos al grupo (fantasías dirigidas, juegos, etc.) cuya capacidad movilizadora suscite material para trabajar después individualmente, adoptando aquí el terapeuta un rol más activo y arriesgado.

Aquí ofrezco un modelo mixto, que llamaremos Gestalt Grupal, como síntesis de lo anteriormente expuesto, un modelo que oscila entre los extremos de una misma polaridad: intervención/no directividad, con lo que cada uno de estos ejes conlleva.

¹⁶³ C. Castanedo, *Grupos de encuentro en terapia gestalt*, Herder, Barcelona, 1990.

¹⁶⁴ F. Penarrubia, «Terapia Gestaltica Grupal», *Revista Clínica y Salud*, vol. 2, núm. 2, Colegio Oficial de Psicólogos, Madrid, 1991, pp. 115-123.

a) No-directividad

Se trata de atender especialmente a lo que el grupo expresa de muy diferentes maneras: verbal y gestualmente, en la distribución del espacio, en el silencio, en el tono de la voz, en el código del lenguaje (personal e impersonal), etc. A esta escucha conviene dedicarle el tiempo inicial (que pueden ser horas si se trata de un grupo intensivo al estilo del taller de fin de semana); durará más o menos en función del material que aparezca y de la habilidad del terapeuta para captarlo.

En estas secuencias no directivas suelen emerger los fenómenos de grupo que han analizado todos los modelos clásicos: Bion, Foulkes, Lewin, Bales, etc., y que el esquema de Bennis y Shepard¹⁶⁵ aglutina en forma abarcadora y comprensiva.

Este esquema, que puede considerarse uno de los mapas más útiles, con tal de no confundir el mapa con el territorio, viene a decir, en síntesis, que el proceso de un grupo tiene dos ciclos o Ejes por los que pasa. La primera tiene que ver con lo que Haman *dependencia* y se refiere a todos los asuntos con la autoridad. La segunda, denominada *interdependencia*, tiene que ver con los asuntos de intimidad entre los miembros del grupo. Es como si la Línea vertical que inauguró Freud al hablar de que la psicología del grupo atañe a la identificación de cada miembro con el padre-terapeuta, y que desarrolló Bion a través de sus supuestos básicos de dependencia, lucha-fuga y emparejamiento (por no repetir lo que tanto Foulkes como Kepner señalan al respecto), aquí se combinara con la Línea horizontal que atañe a los vínculos afectivos entre los propios componentes del grupo. Estos dos ejes, vertical y horizontal, van a definir el proceso del grupo, es decir, su resolución de los conflictos de poder por un lado y los del amor por otro. Lo que Bennis y Shepard afirman, y mi experiencia en grupos lo corrobora, es que hasta que no se resuelven los conflictos con la autoridad (fase de dependencia) no afloran en el proceso grupal los fenómenos más claramente afectivos (fase de *interdependencia*).

¹⁶⁵ Bennis-Shepard, «A theory of group development», *Human Relations*, 9 (1956), pp. 415-437,

b) Intervención

Intervenir significa a veces señalar los aspectos fenomenológicos observados, devolver lo obvio que el grupo no percibe, no se da cuenta o no se percata.

La señalización gestaltica trata de no caer en un <acercamiento> sino más bien invitar a la experiencia. Esto puede desembocar frecuentemente en un trabajo individual al estilo de lo que denominamos <<gestalt en grupo>>, con las ventajas situacionales ya señaladas. El *trabajo individual* ocupa muy a menudo el lugar del <emergente grupal>, es decir, permite que aflore en forma de conflicto personal lo que sería conflicto grupal. En este sentido puede ser el terapeuta el que selecciona que trabajo hacer, invitando a unos y no a otros a explorar en el centro. Otras veces, de forma espontánea y ante la pregunta «quién quiere trabajar?», la persona que se ofrece acaba mostrando un retrato puntual y simbólico de lo que pasa en el grupo y es el terapeuta entonces quien lo extrapola y lo explicita.

Esto fomenta que el *feedback* del grupo sea más comprometido y auto-responsable y da lugar a un encadenamiento de trabajos individuales que son acumulativos respecto al nivel de apertura y conciencia del grupo, lo cual viene a suscribir de forma aparentemente paradójica aquello de que el todo es más que la suma de las partes.

La segunda intervención por excelencia es el *experimento*. Los Polster señalan que los tres principios gestalticos aplicables al trabajo con grupos son la oportunidad de crear experimentos junto con la toma de contacto y la toma de conciencia (*awareness*). También Perls alude al grupo como espacio de experimentación:

Hay otras ventajas al trabajar con un grupo. Gran parte del desarrollo individual puede ser facilitado haciendo experimentos de retirada, o aprendiendo la importancia de la atmósfera, o mostrando a la persona en el lugar mismo como aburre colectivamente, hipnotiza o divierte al entorno. En la pena o situaciones de similar carga emocional, ocurren frecuentemente reacciones en cadena. El grupo aprende pronto a entender la diferencia entre las buenas intenciones y el verdadero apoyo".

Podríamos generalizar que el espacio que en el grupo psicoanalítico ocupa la interpretación, en el grupo gestaltico lo ocupa el experi-

¹⁶⁶ F. Perls, «Terapia de grupo vs. Terapia individual», *op. cit.*, p. 26.

mento ya que cuando el terapeuta propone un determinado juego, ejercicio o experimentación improvisada en el momento, parte de una hipótesis acerca de lo que está pasando y precisamente propone ese trabajo colectivo para explorar, para ampliar la conciencia, para que el grupo se percate más y mejor de lo que ocurre.

Hay ejercicios colectivos clásicos en gestalt cuya probada eficacia los hace especialmente útiles en los siguientes momentos:

- Rondas grupales donde cada cual expresa su percepción de los otros, haciendo hincapié en lo negativo, en lo positivo o en ambas cosas. Este tipo de juego pone de relieve una de las mayores ventajas del grupo: la multiplicación de espejos proyectivos, es decir, la situación grupal favorece que cada persona deposite en los demás miembros del grupo aspectos propios rechazados, y precisamente porque explicita estas proyecciones puede volver a recuperar lo suyo enajenado en los otros.

- Juegos de acercamiento/distanciamiento, donde cada cual puede experimentar sus temores y deseos de contacto con los otros.

- Fantasías dirigidas, donde el terapeuta puede proponer imágenes significativas que amplifiquen la conciencia emocional del momento grupal. A veces son de tinte regresivo: fantasías de vuelta a la infancia para recordar y vivir asuntos emocionales inconclusos. A veces son proyecciones en el futuro para tantear los aspectos motivacionales, las metas de autorrealización y denunciar las paralizaciones que hacen que en el presente el grupo no se haga responsable de sus legítimas necesidades. Otras veces ayudan a jugar a favor de las resistencias para desarticular de forma simbólica lo defensivo: alentar la evitación, refugiándose en fantasías gratificantes y luego volver con más fuerza y seguridad a enfocar lo conflictivo donde antes se atascó el grupo.

Por lo general es la escucha atenta lo que va a devenir en experimentos adecuados al momento. Por ejemplo en las situaciones de crisis con la autoridad, el grupo tiende a paranoizarse y resultan especialmente eficaces los experimentos que faciliten la expresión de la agresión: explicitar las rivalidades entre líderes, confrontar los subgrupos en pugna, recuperar las proyecciones puestas en los otros, enfrentarse a la autoridad del terapeuta, afirmarse asertivamente, exagerar la rebeldía y la sumisión, expresar las demandas de necesidad, peleas de cojines, enfrentamiento de «machos» por las mujeres o viceversa, etc.

En las fases de crisis afectivas los fenómenos más susceptibles de experimentación son aquellos que tienen que ver con la identidad

(quien soy yo ante los otros) con el temor a expresar rechazos y atracciones, con los fantasmas de erotización, con las dificultades de pedir, dar y recibir amor, las rivalidades y alianzas con el propio sexo frente al sexo opuesto, la confianza y la aceptación, experimentar y atravesar el temor a ser engullido por el grupo, etc.

Esta combinación de no-directividad, análisis del proceso grupal (con la ayuda de algún modelo teórico, como el de Bennis y Shepard) e intervención, resuena con el esquema de escucha-clue-helms venido desarrollando en la terapia individual: escucha, asimilación-hipótesis y devolución, de forma que podemos concluir que la actitud del terapeuta no ha de ser diferente por tener delante un paciente individual o un grupo terapéutico.

MODELO: EN GRUPO

Fritz Perls

Aportaciones psicoanalíticas
y del teatro de Reinhardt

MODITO: DE GIMPO

Elaine Kepner

Aportaciones del Grupoanálisis
(Foulkes) y del Instituto de
Cleveland

GESTALT GRUPAL

POLARIZACIÓN

NO-DIRECTIVIDAD

INTERVENCIÓN

Mapa de Bennis y Shepard

Técnicas gestálticas grupales

Escucha

Asimilación

Devolución

Capítulo 17

EL TRABAJO CORPORAL

Esencial: partir del cuerpo y utilizarlo como guía. Es el fenómeno más rico, el que permite observaciones más claras. La creencia en el cuerpo está mejor fundamentada que la creencia en el espíritu.

(Nietzsche, *La voluntad de poder*)

Kogan⁶⁷ describe más de una docena de enfoques que pueden definirse bajo el epígrafe de <<trabajo corporal, agrupándolos según sus objetivos psicoterapéuticos (o enfoques psicofísicos: terapia reichiana, neoreichiana —Lowen, Keleman, Pierrakos...— y terapia gestalt), según sus objetivos de salud corporal (o terapias físicas: rolfing, método Feldenkrais, técnica Alexander...) y según la combinación de ambos (gestalt y..., rolfing, por ejemplo).

Que la gestalt ocupa un lugar relevante entre las terapias psicocorporales parece incuestionable, sin embargo se discute el alcance y la profundidad de su abordaje corporal por comparación con las terapias de corte reichiano; también se discute su asociación con otros enfoques físicos cuando se trata de una superposición: Kepner lo denuncia como <<enfoques estratificados>> que pueden estar en contradicción teórica,

por ejemplo, la terapia gestalt y el rolfing tienen visiones muy diferentes sobre la naturaleza de la tensión como resistencia... uno puede legítimamente alternar rolfing y gestalt, pero si las aplica juntas, no está siendo sincero con la teo-

El trabajo corporal

217

ría y el espíritu de la gestalt, o con el del rolfing o con ambos. Un enfoque verdaderamente integrador busca el holismo tanto en su metodología como en su visión de la persona⁶⁸.

Como aborda entonces la terapia gestalt el trabajo corporal? Dentro de una misma inspiración, hay diversos estilos que quiero *it* revisando en función del desarrollo histórico y también de los autores y enfoques que han tenido alguna relación con la gestalt.

1. INFLUENCIAS HISTÓRICAS

En palabras de Kepner, WILHELM REICH es el padre de los enfoques unificados de la terapia en cuanto descubridor de la resistencia caracterial como asunto muscular y no simplemente cognitivo o de naturaleza puramente mental. Aparte de concretar el concepto abstracto de libido freudiana,

su noción de la identidad funcional entre un fenómeno corporal (contención y tensión musculares) y uno emocional, y por lo tanto psicológico (la defensa), fue la clave para el desarrollo de enfoques somáticos. Implicaron que los fenómenos mentales y físicos eran una unidad y podían ser accesibles tanto a la intervención psicológica como somática... Reich, entonces fue el primero en relacionar con claridad el funcionamiento corporal y el psicológico como un todo intrínseco. También formuló la primera metodología somática o <trabajo corporal> con objetivos terapéuticos: la liberación de emociones y energía psíquica bloqueadas como un función de los conflictos y fijaciones del desarrollo⁶⁹.

Fritz Perls fue profundamente influido por Reich, como ya hemos comentado ampliamente. En su vejez recuerda las aportaciones reichianas: „<<El terapeuta ahora se ponía en contacto con el paciente: el cuerpo" recobraba así sus derechos... (Respecto a Reich) mis objeciones tienen poca importancia comparadas con el tremendo paso dado en favor de lograr finalmente un enfoque holístico>> (Perls, 1970, pp. 50-51). Las objeciones a que aquí se refiere (descredito del orgón, la armadura muscular como un sistema defensivo-paranoide del en-

⁶⁷ G. Kogan, *Your body works*, Transformations Press, Berkeley, 1980.

⁶⁸ J. I. Kepner, *Proceso corporal*, Manual Moderno, México, 1992, p. 35.

⁶⁹ *Ibidem*, p. 208.

torno, la catarsis emocional susceptible de provocar enajenación y desappropriación del sí mismo...) vienen tomando forma mucho antes.

De los años cuarenta a los cincuenta, y tomando como referencia las dos obras de este periodo —*Yo, hambre y agresión* y *Gestalt Therapy*— vemos la revisión de los conceptos reichianos por parte de Fritz y Goodman (que fue uno de los primeros pacientes de Lowen).

Del primer libro resalto el capítulo sobre <<La concentración corporal>> donde Peels describe su técnica para <<—restablecer por medio de la concentración— las funciones del ego, diluir la rigidez del cuerpo y el ego petrificado, el carácter> (1947, p. 295). La rigidez corporal es sinónimo de retroflexión (concepto que aquí sustituye a la noción de coraza muscular) y deja de estar al servicio del trabajo, la actividad y la relación con el mundo para volverse contra sí (convertirse en «carcelero» dice Fritz). Aquí hay una clara diferencia con Reich: el bloque no se organiza alrededor de conflictos y sucesos internos, sino en relación al contacto con el entorno.

La otra diferencia es que a Perls le interesaba la experiencia fenomenológica del paciente sobre su propio cuerpo, más que el movimiento y la expresión. En este texto se enfatiza la sensación y la conciencia, lo cual modifica el concepto de resistencia.

En *Gestalt Therapy* se explicita la naturaleza de la resistencia: a diferencia de Reich para quien la resistencia muscular debería ser eliminada por impedir el curso de la terapia y el funcionamiento apropiado, para Goodman-Peels <<la tensión muscular es una función del yo, parte del sí mismo, si bien negada y fuera de la conciencia. Desbaratarla o eliminarla sería eliminar parte de sí mismo... y el paciente llegaría a ser menos de lo que es>>. La resistencia se reintegra a través de la conciencia de la sensación, y esta sensación es más importante que el contenido reprimido (por ejemplo, el recuerdo del pasado): <<La escena recobrada carece de importancia; lo que importa es el sentimiento y la actitud infantiles con que se la vivió. Los sentimientos infantiles no importan como pasado (que debe revivirse) sino porque son algunas de las más hermosas potencialidades que deben recobrase para la vida adulta: espontaneidad, imaginación, conciencia directa de las cosas y manipulación»¹⁷⁰.

En esta década, a la que nos estamos refiriendo, Peels se muestra muy crítico con todos los métodos mecánicos (como el entrenamiento del cuerpo para relajarse o cambiar de postura) y con el lenguaje dual-

¹⁷⁰ Peels, Illefferline, Goodman, *Gestalt Therapy*, op. cit., pp. 291-296.

ístico de muchos abordajes que parecen hablar del cuerpo separado de la totalidad organismica:

Todos estos movimientos, como las escuelas de F. M. Alexander, Elsa Gindler y Jacobson, famosos por su enfoque «usted-debe-relajarse>>, proporcionarían ayuda a cualquier caso de Buena psicoterapia. El mayor peligro aquí es el mismo que con el pensamiento compartamental (que divide la totalidad en compartimentos) y con todos los enfoques no-integrativos: la evitación del aspecto crucial y la concentración en una trivialidad¹⁷¹.

En *Yo, hambre y agresión*, los autores más citados, después de Freud y Reich, son precisamente Alexander y Jacobson. Revisemos sus aportaciones.

MAITIAS F. ALEXANDER: terapeuta australiano que, hacia 1890, desarrolló un modelo de educación física que se popularizaría a partir de 1910 (cuando creó su escuela en Londres) como <<Técnica Alexander>> en Europa y EE.UU.; murió en 1955. Actor y orador, sufría pérdidas periódicas de voz sin que los métodos tradicionales le proporcionarían ninguna mejora. Entonces emprendió un disciplinado sistema de hablar ante el espejo, descubriendo las relaciones entre los mecanismos vocales y la totalidad del cuerpo. Su teoría de <<control primario> sostiene que cualquier tensión corporal se refleja en los músculos de la cabeza y el cuello¹⁷². La síntesis de su trabajo es: 1) que el sujeto tome conciencia de los detalles de su postura y sus movimientos; 2) el uso que hace habitualmente de su cuerpo; 3) y de su preparación al movimiento; 4) mejorar la coordinación entre la cabeza, el cuello y el torso, tanto en la postura; 5) como en los movimientos de la vida cotidiana. De lo que resulta un relajamiento de tensiones inútiles, mejor uso de la musculatura y sensación de ligereza y libertad¹⁷³.

EDMUND JACOBSON, psicofisiólogo americano, desarrolló en Chicago su método de <relajación progresiva> (título de su libro de 1928).

¹⁷¹ F. Peels, «Teoría y técnica de integración de la personalidad>>, op. cit., p. 64. Este artículo es de 1948; en el párrafo citado Fritz ironiza sobre el libro de Jacobson *You Must Relax* de 1938.

¹⁷² Denise Mc Cluggage en *El esquiador centrado* (Cuatro Vientos, Chile, 1982) cuenta que Alexander leía los usos y abusos del cuerpo con simplemente colocar la mano sobre la nuca. En una ocasión, tocando el cuello de un alumno determinado le preguntó: «¿Como se hirió su rodilla izquierda, Feldenkrais?».

¹⁷³ A. Schutzenberger y M. J. Sauret, *Le corps et le groupe*, Privat, Toulouse, 1977, p. 238.

centrada en la regulation del tono muscular, a traves de la reduction progresiva y voluntaria de la contraction, tono o actividad de los musculos y del sistema nervioso motor correspondiente. Otro de sus terminos, la relajacion diferencial, se refiere a la tecnica dc

adiestramicnto paulatino, procediendo de las acciones mds simples a las mas complejas, para emplear en cada una de ellas la cantidad minima de energia muscular indispensable para su realization. Requiere un fino aprendizaje diferencial con respecto al papel que en cada action juegan los diversos musculos, y supone sobre todo desarrollar la capacidad de independizar Linos do otros (los diversos grupos musculares inneccsariamente implicados cntre si) " '.

El metodo de Jacobson es puramente fisiologico, sin ningun tipo de enlace con lo psicologico.

Fritz critica sistemáticamente a estos dos autores:

el metodo de Alexander do «inhibir la actitud cquivocada» y de concntrarse en la correcta, es tan insuficnte y unilateral como el acercamiento de Freud, que se contra ante todo en el analisis de attitudes indeseables (Perls, 1947, p. 235). Tlpico de la actitud no integrative es el fetiche de la relajacion. Un paciente puede avanzar bastante aprendiendo a relajarse, peso volvera a estar tenso nuevamente en cada situation, sensation, action o emotion no deseada. A nuestros pacientes les es dificil aprender que no les exigimos relajacion deliberada sino que lleguen a darse cuenta del conflicto interno del cual la tension es solo una parte¹⁵

Su aprendizaje de Reich (pero tambien de Max Reinhardt) acerca del como (la forma y la expresion) por encima del discurso intelectual, asi como sus dotes de observacion fenomenologica, confluyen en esa «concentration corporal» como sistema de acompanamiento de la experiencia en curso, sin que aluda a tecnicas directivas de intetvencidn corporal (fomentar la catarsis, por ejemplo).

2. APORTACIONES DE LAURA PERLS

Laura Perls tenia entrenamiento en tecnicas cot-pot-ales y en danza, asi es que su aportacion es muy significativa en la epoca a la que nos estamos refiriendo. En este primer libro, me parece mas importante

⁷⁻¹ P. do Lasso, «Relajacion», en VV.AA., *Integration Corporal y Psicologia Hznana-vto* Marova, Madrid, 1979.

¹⁷⁵ F. Perls, «Teoria y tecnica do integration do la personalidad», *op. cit.*, p. 65.

que discutir sobre los capitulos que escribio o no ella, rescatar su conocimiento^o de la tecnica Alexander y otras disciplinas corporales citadas en dicho texto. Mas discutible me resulta su desestimacion de la influenc^{ia} do Reich (no asi Reinhardt) en Fritz y en la gestalt:

En la practica, la costumbre de centrarnos en la conciencia del cuerpo no fue incorporada a la Terapia Gestalt a traves del trabajo de Reich, sino que se debio a mi experiencia de la euritmica y la danza contemporanea, a mis estudios de movimiento expresivo y creatividad en la obra de Ludwig Klages, a mi Conocimiento de los metodos de Alexander y Feldenkrais muchos años antes de que se inventara la Biocnrgtica y otras tcrapias corporales.... Toda interferencia adquirida es parte del sistema muscular voluntario. Eso lo conocemos con mayor detalle a partir de Reich, pero yo lo sabia bastante antes a rain de mi experiencia en la danza"

Laura aprendio desde nina danza expresiva y piano. Continuo posteriormente su interes y su formation en diversas tecnicas corporales que con el tiempo se han incluido en el grupo de las llamadas «gimnasias suaves», y que ella conocio en sus origenes: RUDOLF STLTNER creo a principios de siglo la Euritmia, metodo corporal desarrollado dentro del marco de la Antroposofia; JACQUES DALCROZE, pedagogo suizo, fue pionero de la education ritmica basada en la unidad entre el cuerpo y el alma; BESS MESSENDIECK y su escuela alemana de gimnasia terapeutica, elaboro la notion de Eutonia asi como un sistema de educacion corporal para influir voluntariamente en la postura y en el movimiento; GERDA ALEXANDER, nacida en Alemania en 1908 aunque desarrollo su metodo en Dinamarca, denomino Eutonia a su sistema pedagogico y tcrapeutico destinado, no a relajar las tensiones, sino a equilibrarlas, en un intento do armonizar la personalidad total: lograr un estado de conciencia esencial mediante la toma de conciencia corporal^m

MOSHE FELDENKRAIS, judio de origen ruso, futbolista y judoka, sufrio un accidente en la rodilla que le obligo a abandonar sus actividades deportivas. A partir de aqui decide estudiar los movimientos

⁷⁶ L. Pens, *Viviendo en los limites*, *op. cit.*, p. 21 y p. 142.

Fuentes consultadas: Schutzenberger y Sauret (*op. cit.*), *Las Guías de las Nuevas Ferapias* de Edmond Marc (Kairos, Barcelona, 1993) y Antonio Lazaro (Barath, Madrid, 1983), sin olvidar la aportación de Françoise Mezieres (estiramiento muscular) recogida en la antigimnasia de Therese Bertherat (*El mop()* tiene sees razones, Argos-Vergara, Barcelona, 1977).

musculares para resolver su problema a través de la anatomía, la fisiología y la psicología. Descubre que todo es cuestión de postura, de equilibrio corporal, de arraigamiento de los pies en el suelo, de distribución del peso, de gravedad en último término, lo cual afecta a la seguridad interna del individuo, a su evolución (el mayor miedo del niño es a caerse) y a la actividad cerebral. Su método intenta integrar espíritu, cuerpo y entorno, ya que la maduración no es sino la progresiva diferenciación que el niño va desarrollando entre lo propio y lo ajeno, la imagen corporal de sí y su postura ante el mundo (o posición de su cuerpo en relación con el entorno). Puesto que actuamos en función de la imagen que nos hemos hecho de nuestro cuerpo, Feldenkrais propone trabajar sobre esta imagen en vez de sobre el cuerpo: observar y conocer el funcionamiento de las articulaciones, la variedad de movimientos de las caderas, como es nuestra boca, etc. Su técnica se basa en numerosos ejercicios^{17s}, toques y manipulaciones no dolorosas, liberación progresiva de la rotación de cabeza, tronco, etc., desarrollo del movimiento (adelante, atrás, arriba, abajo, a los lados...) sin sobrecargar la respiración, rechinar los dientes, apretar las mandíbulas o endurecer la lengua. Movimiento sin esfuerzo, como los niños o los gatos. La mayoría de los ejercicios se practican en el suelo, tomando conciencia del movimiento realizado, de los músculos movilizados, de la mejora progresiva de los movimientos defectuosos y de los esfuerzos inútiles.

Feldenkrais emigra a Israel y el reconocimiento internacional le regala (como a Fritz) en torno a sus setenta años, alternando sus enseñanzas entre la Universidad de Tel-Aviv y el Instituto Esalen.

Si hemos revisado todos estos abordajes corporales es porque influyeron significativamente en Laura Perls y nos remiten al contexto donde se originó la terapia gestalt: tan importante fue el psicoanálisis germano en Fritz como la eclosión no menos rica de todas estas nuevas pedagogías corporales en la Alemania de principios de siglo, de las que sí tenía conocimiento y experiencia Laura. Así podemos situar mejor sus aportaciones acerca de la postura, verticalidad y autoapoyo, como ya comentamos al hablar de las polaridades físicas (adelante/atrás y mitad superior/inferior del cuerpo).

Laura describe así su estilo de trabajo: «Cada gestaltista desarrolla un estilo propio: yo trabajo mucho con la conciencia corporal, con la

¹⁷⁸ M. Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, Paidós Iberica, Barcelona, 1992.

respiración, la postura, la coordinación, la fluidez de los movimientos, las expresiones de la cara, los gestos, la voz, porque he estudiado música, eutritmia, danza contemporánea, los métodos orientales que se basan en el cuerpo...» donde podemos apreciar la síntesis de su aprendizaje temprano en Alemania así como su aportación a la concentración corporal de la que hablabamos antes: «En Yo, *hambre y agresión* la llamabamos terapia de concentración como contrario a terapia de asociación: es lo que Gendling llamaría ahora *focusing*»¹⁸⁰

3. ESTADOS UNIDOS. ESALEN

En el afinamiento de su método terapéutico (que Fritz desarrolló en los años cincuenta-sesenta) hay dos aportaciones a considerar, Charlotte Selver e Ida Rolf, ambas alemanas, que elaboraron sus métodos en Norteamérica.

CHARLOTTE SELVER, discípula de la gimnasta Elsa Gröndler (que creó la escuela alemana de Movimiento Funcional en Berlín hacia 1900), se trasladó en 1938 a Estados Unidos huyendo del nazismo. Fritz la conoció en 1952 y fue su alumno durante casi dos años, reencontrándose posteriormente en California. El intercambio fue mutuo y significativo, de manera que en las formulaciones de Selver encontramos conceptos gestálticos, así como del zen. Su método de conciencia sensorial (*Sensory Awareness*) parte de los presupuestos de E. Gröndler de que «el cambio creador no es el resultado de manipular, controlar o transformar la realidad, sino el resultado de una percepción más profunda de la misma»¹⁸¹. La toma de conciencia sensorial es diferente de la conciencia intelectual. Se basa en la concentración (atención relajada, entre la indiferencia y la tensión como opuestos dialécticos), la fluidez (dejarse llevar integrado, entre el aburrimiento y la dispersión como dialéctica errónea del falso fluir), el contacto (amenazado por dos extremos equivocados: el aislamiento y la identificación —confluencia gestáltica—) y el movimiento espontáneo. «Si la concentración es apertura, el fluir es relación y el contacto es aceptación

¹⁷⁹ L. Perls, *op. cit.*, p. 138.

¹⁸⁰ Ibidem. n. 28.

¹⁸¹ J. M. Sánchez-Rivera, «Conciencia sensorial», en VV.AA., *Integration Corporal y Psicología Humanista*, *op. cit.*, p. 161.

de la realidad, el movimiento es la respuesta que damos al otro o lo otro.» El movimiento espontáneo emana de la profundidad máxima del individuo. Muchos de los trabajos que conocemos de Fritz en su época de Esalen transmiten esta misma focalización en la conciencia sensorial, como si fuera una puesta al día de aquella concentración corporal de su primer libro. El testimonio de Barry Stevens, discípula de los últimos tiempos en Cowichan (Canadá) nos hace pensar, por su trabajo y por las anécdotas que nos transmite de Fritz, que este era también su estilo definitivo de abordaje corporal: favorecer y acompañar el movimiento espontáneo¹⁸³.

IDA ROLF (1896-1979). Doctora en bioquímica, desarrollo a lo largo de cuarenta años una técnica de alineación de la estructura corporal en relación a la verticalidad y a la ley de la gravedad. Si bien nacemos con la potencialidad de una estructura integrada, los accidentes de la vida desvirtúan dicha integración, produciendo inestabilidad y pérdidas de energía. Sin embargo, dada la plasticidad del tejido conjuntivo, puede modificarse esta estructura y reorganizarse por medio de una especie de masaje que recibe el nombre de su creadora, *rolfing*, o integración estructural (integración postural, según Jack Painter). El tratamiento se aplica en diez sesiones, con el paciente tumbado mientras el rolfista ejerce presión con las manos, brazos y codos, coordinando sus manipulaciones con los movimientos y la respiración del paciente. El *rolfing* no actúa propiamente sobre el movimiento, pero en la medida en que enseña al sujeto a «vivir en su cuerpo» y a reequilibrarlo (en sentido literal) le permite moverse más armoniosamente.

El método es tan doloroso como eficaz y Fritz lo experimentó en sí mismo: en 1965 (a sus setenta y dos años) se sometió en Esalen a cincuenta sesiones con Ida Rolf de las que salió rejuvenecido, habiendo corregido su desviación de columna y su pecho hundido, «como si le hubiera regalado algunos años de vida». Dice Perls:

Al igual que yo, Ida trabaja sobre el desbalance de la persona. Los reichianos rompen la armadura donde creen que van a encontrar las represiones. Ida tiene un enfoque más bien holístico; toma en cuenta al cuerpo entero y trata de reubicar cualquier cosa que este fuera de su lugar... Ahora estamos combi-

¹⁸² Sánchez Rivera, op. cit., p. 166.

¹⁸³ Stevens, «Trabajo Corporal»), en J. O. Stevens, *Esto es Gestalt*, op. cit., pp. 159-186.

nando la terapia gestalt con sus métodos, ya que ni las personas con problemas mentales severos se van a beneficiar plenamente con su trabajo ni las personas con defectos posturales crónicos van a aprovechar la eficacia de la gestalt; de la coordinación está emergiendo algo bueno (Pens, 1970, pp. 168-169).

Para que esta colaboración se basa en trabajar gestalticamente el material que aparece gracias al *rolfing*: «Al tocar Ida un punto doloroso que viene a ser la memoria de los músculos, entonces el contexto total, incluso las emociones e imágenes inexpressadas, pueden surgir y estar a mano para su asimilación y su integración... Estructura y función son idénticos: al cambiar una estructura se cambia la función y viceversa» (ibidem).

En el mismo sentido va el testimonio de Robert Hall, que integra gestalt, *rolfing* y meditación: «Observe un cambio tan rápido en los pacientes, no solo en el cuerpo, también en el nivel de la conciencia, que me interesa mucho la posibilidad de integrar gestalt con trabajo corporal¹⁸⁴. Alude a sus dificultades para lograr dicha integración que finalmente entendió en términos de repetición y conciencia: en gestalt se utiliza la técnica de la repetición (frases, gestos...) y el *rolfing* enseña a la persona a repetir su tensión una y otra vez. Hall afirma utilizar la gestalt para integrar los contenidos emocionales disparados por el *rolfing* y también al contrario: en momentos de estancamiento, tocar directamente sobre la contracción energética.

En los años de Perls y Rolf en Esalen se desarrollaron además varios tipos de masaje no doloroso que se relacionan con la gestalt: masaje californiano (realizado en pareja, con el acento en el contacto interpersonal) de Bernard Gunther y Molly Day; masaje sensitivo gestaltico (una variante del anterior) de Margaret Elke... así como diversas integraciones entre abordajes corporales (movimiento, danza) y la filosofía gestaltica del darse cuenta aquí y ahora. Los trasvases y enriquecimientos mutuos son innegables.

4. ENFOQUE INTEGRATIVO

Entre los gestaltistas hay quienes piensan que el abordaje corporal clásico de la terapia gestalt es suficiente y quienes por el contrario lo perciben insuficiente y abogan por una síntesis de «gestalt y» otras metodologías. En palabras de C. Naranjo:

¹⁸⁴ C. Naranjo, op. cit., p. 72.

La gestalt es loable por su toma de conciencia del cuerpo, la atención a la postura y los gestos en el curso del proceso terapéutico así como también su atención a la sensación corporal como parte del despertar de las sensaciones y como espejo de alas. Sin embargo pienso que Fritz y Laura han sido algo arrogantes en su satisfacción de que esto era suficiente, y alabo a los gestaltistas de nuestra generación (Bob Hall, Laing, Bloomberg, Iana Rubinfeld...) que han integrado elementos reichianos y otros de trabajo corporal a la gestalt (Naranjo, 1989, p. 274).

En palabras de Kepner: «Los movimientos "dados" por el terapeuta (ejercicios bioenergéticos lowenianos) donde lo que interesa es hacerlos completos o correctamente, suelen acabar en imitación y a menudo en poca aceptación de la expansión. El cliente no experimenta el sentimiento como originado en sí mismo, y el movimiento permanece como un ejercicio imitativo»¹⁸⁵.

Estas dos opiniones son menos incompatibles de lo que parecen. Si partimos de que la gestalt es más una determinada actitud que un conjunto de técnicas, lo importante es entonces determinar si la actitud del terapeuta es gestaltica, más allá de la pureza o mestizaje de sus técnicas.

Desde el punto de vista de la actitud, lo que no es gestaltico es el lenguaje dualístico que escucho a algunos colegas cuando hablan del cuerpo como de una «cosa» separada de lo demás. Tampoco es gestaltica la visión psicosomática convencional donde el conflicto mental es causa de los síntomas físicos. Este pensamiento casual, lineal y dualístico me hace sospechar de la actitud gestaltica de quienes así se expresan.

Podemos decir entonces que un enfoque integrado (gestaltico) se caracteriza por las premisas que Kepner explicita:

- El proceso psicológico que se expresa verbalmente (por ejemplo, conflictos o creencias) está explícitamente conectado a sus expresiones corporales.
- Procesos físicos como postura, contención muscular y perturbaciones somáticas, son vistos como expresiones significativas de la persona.
- Se considera que tanto los procesos físicos como los psicológicos son aspectos del mismo todo (la persona/organismo). Las divisiones en partes son problema de interés terapéutico, ya que precisa-

¹⁸⁵ J. Kepner, op. cit., p. 155.

mente la técnica terapéutica intenta restaurar el sentido de la totalidad y ratificar la mutua identidad de las partes.

Si aceptamos esto, la peculiar sintetización de técnicas que cada gestaltista haga es perfectamente legítima, como corrobora esta opinión de Laura Perls:

Fritz empleaba un enfoque psicodramático, otros gestaltistas trabajan con el arte, la música, la poesía, la filosofía, la meditación, el yoga y otros métodos cuyo objetivo es hacernos más conscientes de nuestro cuerpo, tales como la formación en sensibilización, danza, técnica Alexander, rolfing, bioenergética, método Arica, ejercicios ópticos y cualquier otra técnica que hayan asimilado e incluido en su método de trabajo. Por lo tanto no se trata de Terapia Gestalt conciencia corporal, o terapia gestalt y cualquier otra cosa, sino que la gestalt en sí es un proceso continuo de innovación y expansión que avanza por cualquier camino que esté disponible, usando mano de los medios que estén al alcance del terapeuta y de su paciente¹⁸⁶.

Desde el punto de vista técnico hemos de admitir ciertas deficiencias en la terapia gestalt. Naranjo señala que cualquier enfoque corporal serio necesita tiempo para la instrucción y algo de dedicación constantes (desde el método Feldenkrais hasta el yoga o el *Tai-chi*), por eso no basta el simple acompañamiento de lo que surja espontáneamente. Kepner alude a que la gestalt no ha desarrollado un corpus tan completo de técnicas corporales como los abordajes reichianos-bioenergéticos o el *rolfing*, ni un sistema de ideas para el trabajo con las manos (trabajo terapéutico con el contacto físico), aparte de que «la comprensión de la relación de la respiración con el trabajo emocional en la terapia gestalt es rudimentaria (comparada con el enfoque reichiano) y en mi opinión incluso errónea, como el comentario de Perls-Goodman (*Gestalt Therapy*) de que la ansiedad es excitación sin respiración»¹⁸⁷.

Podemos añadir que la visión del carácter como gestalt fija no supone la eficacia de contar con una caracterología más operativa como son los tipos lowenianos o los eneatis. En consecuencia, cualquier esfuerzo integrativo tiene mucho sentido en este final de siglo cuando tantas aportaciones se han venido haciendo al campo de la psicoterapia desde Oriente a Occidente.

¹⁸⁶ L. Pens, op. cit., p. 133.

¹⁸⁷ J. Kepner, op. cit., p. 213.

Desde el punto de vista del estilo terapéutico y en relación con lo anterior, podemos determinar dos formas de hacer gestalt que comes, pondera lo que Claudio Naranjo llama aspectos dionisiaco/apolínicos y Fritz definía como espontaneidad/deliberación.

—*Estilo orgánico*. Lo corporal se enfoca fenomenológicamente, atendiendo a los mensajes que transmiten la respiración, postura, gestos, voz... El terapeuta acompaña este proceso sin forzarlo, solo ampliando la conciencia del mismo con todos los medios de que disponga (sentar, reflejar, exagerar...), siendo el principal remitir al paciente a su propia conciencia corporal.

Estilo sistematizado. Supone la inclusión de técnicas corporales de cualquier enfoque que necesiten un entrenamiento y dedicación sistemáticos. El terapeuta generalmente coordina (directivamente) el trabajo corporal y después elabora gestalticamente aquello que se moviliza.

En el arco entre ambos estilos caben todo tipo de implicaciones corporales del propio terapeuta (desde el que permanece sentado hasta el que se mueve y participa en ejercicios) y respecto al paciente (desde privilegiar su comunicación verbal hasta proponer experiencias físicas de movimiento, contacto, ejercicios bioenergéticos, etc.).

Se ha discutido mucho sobre que es más «gestáltico» o no según criterios de directividad, respeto, abordaje de las resistencias, etc. Se cita a Perls como terapeuta poco activo corporalmente al igual (pie su maestro Reich: según S. Ginger, Reich apenas intervenía corporalmente: «El paciente se mantiene en el diván, Reich observa atentamente su respiración, postura, inflexiones de la voz, pero no es sino excepcionalmente que le toca su mandíbula o su esternón» y lo mismo Fritz: «Que casi no dejaba su sillón legendario»^{ss}...), lo cual es discutible porque también tenemos ejemplos de riesgo y compromiso físicos de Fritz y en el caso de Reich podemos suponer lo contrario a través de algunos de sus ejemplos: «El individuo acorazado... no puede emitir un suspiro de placer ni imitarlo... es incapaz de lanzar un grito de cólera o de iniciar en forma convincente el dar puñetazos de rabia sobre el diván»¹⁰ aunque desde luego dista mucho del estilo de su discípulo Lowen. Creo que, en cualquier caso, más que un tema teórico es un asunto personal. Sabemos que el mapa habla del cartógrafo, es decir, que cada terapeuta trabajara con las herramientas técnicas y concep-

^{ss} S. y A. Ginger, *op. cit.*, pp. 86 y 186.

W. Reich, *Andanzas del ciclista*, *op. cit.*, p. 369.

tuales que mejor se adecuen a su personalidad, lo cual incluye tanto a sus recursos como a sus limitaciones.

Para acabar quiero comentar algunas formas de trabajar corporalmente más recientes en el tiempo.

—JEAN AMBROSI acuña el término de BIOGESTALT también utilizado por ANTONIO ASÍN, como una integración entre bioenergética y gestalt:

Hacerse consciente del propio cuerpo y de sus mecanismos a través de los mensajes por él emitidos de forma natural, propicia los movimientos que los reichianos llaman energéticos... y estos, a su vez, pueden ser considerados como el destructo final de un ciclo gestáltico por los gestaltistas, que no presuncion ni de movimientos privilegiados, ni de conductas privilegiadas, sino una vía universal de felicidad o bienestar.

—RICI LARD OLNEY en su integración también de gestalt y bioenergética, ha diseñado fantasías para los diversos caracteres lowenianos: fantasía de in ciénaga o de la bomba que explota, para el masoquista; fantasía del guerrero que pelea en una batalla perdida de antemano, para el psicopata; fantasía de la madre que lo abandona en el bosque, para el oral; etc.¹¹ JUAN JOSÉ ALBLER¹² propone, en este mismo sentido, una secuencia de escenas psicodramáticas para cada tipología (esquizoide, oral, masoquista, psicopático y rígido, este último en cuatro variantes: falo narcisista obsesivo, histérico, falo compulsivo y pasivo —femenino—), de contenido regresivo (en relación con los padres), dándole a la última de las escenas secuenciadas un sentido reparador.

ADRIANA SCILLAKI ha desarrollado un método de exploración de la enfermedad psicosomática, proponiendo encuentros y diálogos entre el órgano dañado y la persona que lo sufre, en un intento de escuchar el mensaje y el sentido existencial de la enfermedad, al servicio de la salud¹³.

—JAMES KEENER expone el uso terapéutico del contacto físico, señalando sus efectos curativos, más allá del simple apoyo, que afectan

¹¹ I. Ambrosi, *El apic (de la respiración)*, citado por Pedro de la Casso, «A propósito de la sahiduría del organismo. Una forma biogestáltica de trabajo corporal», *Boletín ALI*, núm. 16, febrero, 1996.

¹² C. Naranjo, *op. cit.*, p. 114.

¹³ A. Schallce, *Los diálogos del cuerpo*, Cuatro Vientos, Chile, 1995.

al sentido profundo de sí del paciente, además de reactivar la memoria corporal, liberar emociones contenidas, reorganizar la estructura corporal y cambiar la relación con la vida.

Todas estas aportaciones participan de la orientación integrativa a que nos hemos estado refiriendo y sostienen el objetivo general de ser un cuerpo, o como el juego de palabras que gustaban de utilizar Fritz y Laura, ser alguien (*come-body*) en lugar de ser nadie (*no-body*).

Capítulo 18

LA ESPIRITUALIDAD.

GESTACIÓN TRANSPERSONAL

¿Puedo odiar, oh musulmanes? Pienso
no me reconozco a mí mismo. No soy cristiano, ni
judío, ni mago, ni musulmán. Mi lugar es el sinlugar,
mi ser es la sinseñal. No tengo cuerpo ni
alma, pienso pertenezco al alma del Amado.

He descubierto la dualidad, he visto que los
dos mundos son uno. Uno huso, Uno conozo,
Uno veo, Uno llamo.

(Rumi, *Poemas*)

Hablar de trascendencia y espiritualidad era sinónimo, hasta hace bien poco, de pensamiento no científico, a la vez que se asociaba con las creencias religiosas y el consiguiente prejuicio en todos aquellos que hemos recibido una «mala educación religiosa» autoritaria y basada en valores morales externos (sociales). Recojo el testimonio de John Rowan:

El término espiritual tiene ciertas connotaciones intimidatorias para muchos de nosotros (o en cualquier caso, las tiene para mí) porque evoca los recuerdos infantiles de la religión formal en la que fui educado. En lo que a mí respecta, este tipo de vivencia religiosa se limitaba a tratar de ajustar mi vida a una serie de ideales imposibles, un hecho que, por lo general, me reportaba más sufrimiento que felicidad porque desde esta perspectiva, la culpa y la hipocresía van de la mano. Hoy en día comprendo que todo esto tiene muy poco que ver con la auténtica religión. Las crisis que he atravesado tanto en mi proceso terapéutico como en mi proceso espiritual, no han sido imitadoras sino liberadoras. No se trata tanto de cumplir nuevas obligaciones o de adoptar nuevos mandamientos como de descubrir a quien soy realmente.¹⁹³

¹⁹³ 1. Rowan, *Lo transpersonal. Psicoterapia y counselling*, Libros de la librería de la mente, Barcelona, 1996, p. 25.

El termino « transpersonal» evita <<topar con las iglesias> y permite encuadrar la espiritualidad en la experiencia interior (personal), que es unica e individual aunque, a la vez, es-re recogida en todas las grandes tradiciones metafisicas de Oriente y Occidente.

Tambien hablar de espiritualidad desde la optica de la psicologia ha sido un riesgo e incluso una contradiccion segun el enfoque psicologico al que uno se adscribiera. Estados de conciencia transcendentales se han interpretado desde la psicologia y la psiquiatria como regresiones patologicas del ego de proporciones casi psicoticas>; las experiencias misticas se han tachado tambien de regresiones neuroticas a la union con el pecho>, los estados extaticos como <<neurosis narcisistas>> y la iluminacion como «regresión a etapas intrauterinas».

La irrupcion de la psicologia humanista en Occidente, a la que se llamo <<tercera fuerza>> respecto al psicoanalisis y al conductismo, vino a modificar esta situation. La Asociacion Internacional de Psicologia Humanista definio asi, entre otros objetivos, la filosofia del movimiento:

Sobrepasar los limites tradicionales de la Psicologia, para incluir metodos de comprension de la experiencia humana y la experiencia del potencial de cada uno; insistir en las experiencias que favorecen la realization de sí mismo..., la responsabilidad individual, autenticidad y transcendencia; proponer una perception de la persona total: corporal, mental, emocional y espiritual...

A partir de aqui se ha desarrollado un movimiento que ha dado en llamarse «psicologia transpersonal».

1. LA PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

El *Journal of Transpersonal Psychology*¹⁹⁴, aparecido por primera vez en EE.UU. en 1969, define así sus propósitos:

interés por los procesos, valores y estados transpersonales, la conciencia unitiva, las metanecesidades, las experiencias cumbre, el éxtasis, la experiencia mística, el ser, la esencia, la beatitud, la reverencia, el asombro, la transcendencia del sí mismo..., las teorías y prácticas de la meditación, los caminos espirituales, la compasión, la cooperación transpersonal, la realización y actualización

¹⁹⁴ Como curiosidad, sus fundadores fueron: Warren Bennis, Stanislas Grof, Laurence Lee Shan, Stanley Kripner, Michael Murphy, Robert Tannenbaum, Herbert Guenther, Chgyam Trungpa, Arthur Koestler, Victor Frankl y Medard Boss.

ción transpersonal¹⁹⁵ y los conceptos, experiencias y actividades con ellos relacionados.

La psicologia transpersonal apunta al campo de la investigación logica incluyendo areas de la experiencia que hasta entonces se habian soslayado. El termino transpersonal alude, segun Walsh y Vaughan¹⁹⁶, a las experiencias que afectan a la conciencia y a una extensión de la identidad que va mas allá de la individualidad y de la personalidad. Se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental en un intento de integrar ambos conocimientos en lo referente al desarrollo del potencial humano.

Dentro de estos terminos, la realization de dicho potencial tiene que ver, resumiendolo de la manera mas simple, con trascender los límites del ego, entendiendo por ego no el yo freudiano, sino el auto-concepto, la imagen condicionada y empobrecida de nosotros mismos con la que nos identificamos.

Podemos hablar indistintamente de psicologia o de psicoterapia transpersonal, porque <<la psicoterapia constituye de por sí un tipo de abordaje espiritual, El mero hecho de prestar atención a lo que esta ocurriendo en nuestro interior (como algo muy diferente a lo que debería estar ocurriendo o de lo que nos gustaria que ocurriese) puede ser considerado como un acto espiritual>¹⁹⁶. No olvidemos que la psicoterapia, tal como la entendemos actualmente, tiene un siglo de existencia, es muy reciente: anteriormente han sido las tradiciones espirituales las que se han ocupado de la conciencia y del desarrollo interior (como, por poner ejemplos de nuestra cultura cristiana, los ejercicios espirituales ignacianos y el examen de conciencia).

En la medida en que la transpersonalidad se ha convertido en un fenómeno de investigación (y también en una moda) se han ido acotando sus límites, lo que es o no es, la jerga adecuada y la inadecuada: se diferencia lo transpersonal de lo pre-personal (previo a la lógica y regresivo) y de lo extrapersonal (lo paranormal en general), tampoco es sinónimo de «nueva era» ni de una nueva religión ni de la preponderancia del hemisferio cerebral derecho. Se relaciona con la intuición, la creatividad, las experiencias-cumbre de las que hablaba Maslow (no necesariamente extraordinarias sino ligadas a la vida cotidiana como la contemplación extasiada de un atardecer), etc. Creo sincera-

¹⁹⁵ R. Walsh y F. Vaughan, *Más allá del ego*, Kairos, Barcelona, 1982.

¹⁹⁶ J. Rowan, *op. cit.*, p. 22.

mente que se esta complicando el bosque y cada vez parece mas una selva.

Lo esencial del movimiento podria resumirse en to que C.Naranjo denomina «una reespiritualizacion de la psicologia>>, despues de los excesos cientificistas. Tambien considera la psicoterapia como una «conduction psico-espiritual» sin que pueda separarse el proceso psicologico del espiritual,

2. LA TERAPIA GESTALT EN EL CONTEXTO TRANSPERSONAL

Es conocido el mapa de Ken Wilber¹⁹⁷: «El espectro de la conciencia>>, donde cataloga a las escuelas psicologicas en funcion del nivel de conciencia que contemplan, entendiendo que la personalidad humana es una manifestation o expresion en multiples niveles de una sola conciencia. Tambien los enfoques terapeuticos pueden jerarquizarse segun el nivel de conciencia en que operan, y asi Wilber senala, por ejemplo, que el psicoanalisis actua en el nivel del ego.

Este nivel del Ego alude a la identification del hombre no con su organismo psicosomatico sino con una representation o imagen mental, mas o menos precisa, de su organismo total. Se identifica con su ego, con una imagen de si, escindiendo normalmente la psique y el cuerpo. Ademas de esta dualidad psique/cuerpo, en este nivel opera la dualidad consciente/inconsciente, por eso aqui se ubican las terapias que comparten la creencia en la escision entre la persona y su sombra y precisamente el proceso terapeutico consiste en restablecer el contacto con la sombra y reapropiarse de lo proyectado fuera hasta que el individuo adquiera una imagen de si mas exacta y aceptable, mas correcta con su organismo total.

Al siguiente escalon Wilber lo denomina nivel EXISTENCIAL, y aqui ubica a la terapia gestalt. En este nivel operan las terapias no tan preocupadas por los dualismos escindidores del organismo (psique/cuerpo, consciente/inconsciente) sino que conciben holisticamente a la persona como un organismo total, y la polaridad es aqui entre el organismo y el medio; se trata por tanto, de restablecer el equilibrio entre

las necesidades del individuo y las de su entorno, ocupandose de las crisis que ocurren en esta frontera y apoyando las potencialidades de la persona para desarrollarse mejor e intervenir mas adecuadamente en su medio).

Seguiria jerarquicamente la banda TRANSPERSONAL, que se caracteriza por la suspension de todos los dualismos. Permite al individuo mirar con amplitud sus limitaciones emocionales y de todo tipo, lo cual significa que ha dejado de usarlas para deformar la realidad, es decir, que ya no se vale de ellas para interpretar neuroticamente el mundo. Seria una position de testigo supra-individual, como ocurre en las practicas budistas o en la experiencia de arquetipos.

Por ultimo, en el nivel de la MENTE operan las terapias> (seria mas adecuado hablar de practicas espirituales) que trascienden el sutil dualismo anterior del testigo frente a lo testimoniado. Cuando despierta la mente, ambos sort la misma cosa. Es la experiencia del universo por el universo, es la conciencia de la conciencia cosmica intemporal e inespacial de la que habla el budismo mahayana, el taoismo, el sufismo, algunas formas de misticismo cristiano, etc.

Si es dificil describir un proceso terapeutico, no lo es menos sintetizar el desarrollo espiritual, como Wilber intenta a traves de este mapa, reconociendo que su clasificacion es relativa y parcial (yo la criticaria mas bien por exceso de intelectualidad) pero que sirve para explicar como el desarrollo de la conciencia es un proceso de renuncia a las identificaciones exclusivas, estrechas y parciales para ir descubriendo otras mas amplias y globales mediante el desapego.

3. LA ESPIRITUALIDAD DE LA GESTALT

Si en la terapia gestalt es innegable el caracter existencial, y eso justifica la clasificacion de Wilber, no es menos cierta la influencia de la teoria holistica en sus origenes inspiradores. Jan Smuts definia el holismo en los años veinte (muchos siglos despues de que la filosofia oriental hubiera concebido este concepto unitario y globalizador del hombre y el cosmos) en terminos de evolution. Dice Smuts: <Hacia donde miremos en la naturaleza no vemos mas que "todos"; y no se trata de todos simples sino jerarquicos: cada uno es parte de un todo mayor... el universo tiende a producir "todos" de nivel cada vez mas elevado,

buena, es el *satori*, el gran despertar, el despertar de los propios sentidos, el despertarse de los propios sueños.» (Perls, 1969, p. 160). Igualmente a la neurosis se la define como oscurecimiento de la conciencia, como *maya*, que era la forma con que Perls se refería a la «zona intermedia» (fantasías, prejuicios, fobias...) que distorsiona la experiencia interna-externa. *Maya* es la concepción del mundo sustentada por una cultura, aquello que determina la confusión neurotótica (confundir la fantasía con la realidad) y que hay que atravesar puesto que «lo que persigue una forma de liberación no es destruir a *maya*, sino verla tal como es, o ver a través de ella»²⁰⁰.

Perls llamaba computación a perderse en esa zona intermedia de pensamientos y fantasías (*maya*) que dificulta el contacto con la realidad. La meditación persigue ese mismo contacto para no confundir el mundo como es con el mundo como se piensa, como se habla de él o se le describe: «<Si pienso todo el tiempo, es decir, si estoy continuamente hablando conmigo mismo, no tengo nada en que pensar a no ser pensamientos. Por ende, estoy viviendo totalmente en el mundo de los símbolos sin estar jamás en relación con la realidad. Y quiero ponerme en contacto con ella: esa es la razón básica para la meditación»²⁰¹.

Este contacto con la experiencia real se ha descrito a veces según los términos de la antigua psicología de la gestalt: observar el fondo y dejar que emerja la figura, sin manipular la fluidez organizativa. En el trabajo gestaltico tiende a enfatizarse el valor significativo de la figura (como situación inconclusa) mientras que el fondo es «difuso y amorfo. Su poder reside en su fertilidad» según palabras de los Poister, lo que supone un enfoque del fondo como lugar privilegiado de la conciencia y esto nos remite de nuevo al budismo: «Percibir el proceso figura/fondo desde el punto de vista dualístico de la figura, es el estilo habitual de los seres humanos. Percibir este proceso desde el punto de vista unitario del fondo, es el modo zen»²⁰². Así es que no es gratuito que Perls abandonara tempranamente la metáfora de figura-fondo en aras de la vacuidad, no de forma explícita, pero sí reconocible en su manera de trabajar el vacío. Watts lo explica certeramente y uno no puede dejar de ver la actitud de Fritz detrás de estas

²⁰⁰ A. Watts, *Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste*, Kairos, Barcelona, 1972, p. 23.

²⁰¹ A. Watts, *Nueve meditaciones*, Kairos, Barcelona, 1979, p. 30.

²⁰² M. Joslyn, «Figura-fondo: Gestalt-Zen», en J. O. Stevens, op. cit., p. 238.

palabras: «<El principio budista de que la forma es vacío (*sunya*) indica que las formas son inseparables de su contexto, que la forma de una figura es también la de su fondo. La doctrina de Sunyata o Vacuidad, afirma que no existen formas por sí mismas, pues cuanto más se concentra uno en una cosa individual, más se complica con el universo entero»²⁰³.

Hemos hablado de meditación y vamos ahora a reflexionar sobre el continuo atencional y sus semejanzas con una práctica del budismo hinayanico: la meditación vipassana.

c) *Continuum of awareness gestaltico y meditación vipassana.* La terapia gestalt ha desarrollado una metodología de la conciencia que en esencia es una práctica meditativa. El *continuum of awareness* o continuo atencional, es atención focalizada en el presente y abierta a todos los contenidos que emerjan puntualmente a la conciencia. Aunque solo sirviera para centrarse en el presente ya sería per se una práctica saludable. «Como el vivir neurótico es básicamente anacrónico, cualquier retorno a la experiencia presente es en sí mismo un antídoto parcial a la neurosis»²⁰⁴. El budismo también alude a esta práctica como una pérdida del yo a través de la suspensión del pensamiento, del recuerdo y de las anticipaciones: «<No se trata de que deberíamos evitar pensar acerca del pasado o ensayar para el futuro, solo que no es sabio confundir estas actividades con la verdadera realidad».

Cuando se ejercita este continuo del darse cuenta se enfoca la actividad de la mente (pensar, imaginar, recordar...) y se acentúa la *atención* en los contenidos emocionales y sensoriales. Lo cual resuena con el zen cuando dice que el hombre liberado es un hombre «sin mente» (*Wu-bsin*), de la misma manera que Perls recomendaba abandonar la mente y volver a los sentidos. Esta práctica de la atención al presente se parece mucho a una meditación verbalizada, aunque la meditación tradicionalmente se realiza en silencio (es más bien un acto de silencio: acallar la mente), y por ello puede resultar sorprendente equiparar esta práctica gestaltica con otras formas meditativas. Sin embargo tiene gran semejanza con la meditación vipassana.

²⁰³ A. Watts, *Psicoterapia Este/Oeste*, op. cit., p. 81.

²⁰⁴ E. v M. Bolster, op. cit., p. 28.

²⁰⁵ M. Joslyn, op. cit., p. 236.

De las diversas sectas y agrupaciones (según maestros y comarcas geográficas) en que se diversificó el budismo, dos ramas cobraron relevancia tras el concilio que tuvo lugar el año 380 de nuestra era: la vía del *Hinayana* (o «pequeño vehículo») y la vía del *Mahayana* (o «gran vehículo»).²⁰⁶ Dentro de la vía del *Hinayana*, son dos las técnicas que constituyen la base de la práctica: *Anapana* (atención a la respiración y a la concentración de espíritu) y *Vipassana* (visión interna de las cosas tal como son). La técnica de *Anapana* se basa, según Marc de Smedt, en observar cada inspiración y cada expiración. No contarlas. No regularlas. No impedirles ser tal cual son... Dejar que la respiración sea como es, pero poner una gran atención en la observación de ese vaiven en sí mismo». A su vez, la técnica *Vipassana* es un proceso de limpieza y un camino de purificación... Si una suciedad se va, soy liberado de ella. Incluso si se va parcialmente, soy liberado de la parte que se va. Dejad que las impurezas suban: vicién y se van... Con una observación precisa de cada parte del cuerpo, uno ve nacer las sensaciones y marcharse...»²⁰⁷.

Son aspectos básicos de esta *meditación*, una sensibilidad de espíritu, atenta y sutil, y una actitud de ecuanimidad. La sensibilidad facilita el estar consciente de uno mismo y del mundo que le rodea. La ecuanimidad permite ser observador neutral de los procesos, distanciándose de los mismos.

Este desapego mental (que supone la suspensión de la *evaluación*, del juicio de valor y de la censura) es también la *condición* del *continuum of awareness*. «Un testigo que juzga no es un verdadero testigo... Las ideas preconcebidas limitan la observación a una mera confirmación de evidencias... Si se observa la *actuación* sin juzgarla, el resultado no solo es categorico, sino también informativo, conduciendo a la introspección y a la comprensión»²⁰⁸.

Así es que, en esencia, tanto la meditación vipassana como el continuo atencional gestaltico persiguen la misma meta y se sustentan en principios similares. La diferencia básica es que el *continuum* gestaltico es verbal e inter-relacional como corresponde a la esencia de la terapia gestalt que es expresiva y dialógica (Yo-Tú). Claudio Naranjo señala estas ventajas de la práctica gestaltica:

²⁰⁶ A. Söle-Lei-si, *La meditación budista*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.

²⁰⁷ M. de Smedt, op. cit., pp. 212 y ss.

²⁰⁸ S. Resnick, «La terapia gestaltica como práctica meditativa», en J. O. Stevens, op. cit., p. 228.

La espiritualidad. Gestalt transpersonal

- La tarea de tener que comunicar algo, implica tener que observarlo realmente en lugar de sonar con obsequio.
- La presencia de un testigo conlleva incremental tanto la atención como el significado de aquello que se observa.
- En un marco interpersonal, los contenidos de la conciencia se refieren a la relación interpersonal, cosa que no le ocurriría a un meditador solitario.
- La presencia de un interlocutor permite que este devuelva al presente al otro cuando se distraiga de sí (Naranjo, 1989, pp. 33-34).

d) *Fl chamanismo* es otro aspecto esencial de la espiritualidad gestaltica:

Más que a un maestro zen, Fritz se parecía al terapeuta transpersonal más temprano; el chaman, que también es el precedente del rol del terapeuta gestaltico: el rol de un guía experimentado, un conductor consciente. Lo que le hace particularmente chamánico es su versatilidad, su movimiento orgánico entre los dominios sensorial, afectivo, cognitivo, interactivo e imaginativo (Naranjo, 1989, p. 203).

Mircea Eliade²⁰⁹, reconocido estudioso del fenómeno chamánico, define al chaman como el gran especialista del alma humana, el maestro del éxtasis en culturas donde la experiencia extática se considera la experiencia religiosa por excelencia. Cada chaman utiliza un método de su exclusiva pertenencia, aunque todos hayan recibido una doble instrucción: de orden extático (sueños, trances, etc.) y de orden tradicional (técnicas, nombre y funciones de los espíritus, mitología del clan, lenguaje secreto...) que equivale a una iniciación. Si el chaman puede ser un guía es porque ha sufrido y atravesado su propia patología. Joseph Campbell lo diferencia del sacerdote

que es un miembro iniciado socialmente, instalado ceremonialmente, que ocupa un rango y actúa como usufructuario de un cargo que otros ostentaron antes que él, mientras que el chaman es alguien que, como consecuencia de una crisis psicológica personal, ha obtenido ciertos poderes propios. Los visitantes espirituales que se le presentaron en la visión nunca antes habían sido vistos por ningún otro, eran sus familiares personales y protectores²¹⁰.

²⁰⁹ M. Eliade, *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, Fondo de Cultura Económica, México, 1960, pp. 19 y ss.

²¹⁰ J. Campbell, *La caza mágica de Dios*, primer volumen, *Mitología primitiva*, Alianza Editorial, Madrid, 1991, p. 267.

Eliade insiste en este punto:

El chaman es un enteral() que se ha conseguido curar y que se ha curado a sí mismo. Su instrucción es demasiado complicada para ser accesible a un neurótico, no pueden ser considerados como simples enfermos porque su experiencia psicopática tiene un contenido teórico. Si se curan a sí mismos y saben curar a los demás es, entre otras cosas, porque conocen el mecanismo, o mejor dicho An, la «teoría» de la enfermedad²¹¹.

Fritz Perls era un chaman <<en su confianza en la intuición, en su orientación científico-artística, en su combinación de fuerza y ordinariéz, en su anticonvencionalismo y desafío a la tradición, su familiaridad con los cielos y los infiernos y, tal vez lo más importante, so mentedionisiaca y apreciación de la rendición» (Naranjo, 1989, p. 204).

Mucho de esto está en la terapia gestalt donde se alienta el estilo propio del terapeuta, el uso de sí, su experiencia en atravesar la neurosis para poner acompañar a otros, su heterodoxia²¹², etc.

Pero el aspecto chamánico más reservable de la espiritualidad gestaltica es su carácter no santurron: Fritz decía de sí que era 50% hijo de Dios y 50% hijo de puta, lo cual escandalizaba a las personas de creencias religiosas rígidas y contribuyó a considerar a la gestalt <antiespiritual».

También su forma confrontativa de trabajar,

su insistencia en la frustración para desarticular las manipulaciones del paciente... con-ibUyo a dar una visión de la gestalt cam() una terapia dura, a veces cruel y afianzada en lo real, y permitió que algunos discípulos de Pens siguieran un modelo limitado y estrecho donde frustrar era más importante que la autorrealización... la separación entre Yo-Tú (recuérdese la oración gestaltica) se convirtió en una finalidad en lugar de ser un medio hacia el encuentro con otros seres humanos y con todas las manifestaciones de la vida y de la energía²¹³.

e) *Otras resonancias espirituales en la terapia gestalt.* Claudio Naranjo ha señalado las siguientes: el espíritu del taoísmo, con su fe en la sabiduría de la espontaneidad más allá de la voluntad programada: <Es una espiritualidad que abarca no solo la esfera real y concreta, sino la corporal, en particular, y la instintiva>>.

²¹¹ M. Eliade, *op. cit.*, pp. 37-41.

²¹² F. Penarrubia, «La heterodoxia terapéutica como neo-chamanismo», ponencia del Symposium alma] de la SEPTG, Almería, mayo, 1989.

²¹³ E. Perez, *Gestalt Transpersonal*, Fondos de la AETG, 1985.

Del taoísmo, y particularmente de la tradición del CUAIZI'O CAMINO, Naranjo observa la similitud entre Gurdjieff y Perls: la insistencia en el «n'abajo», la no evasión del sufrimiento: el «sufrimiento consciente», el trabajo con la atención...

El acento en el gozo de vivir, en la alegría de la salud mental, asemeja a Perls a un rabino de la tradición HASIDICA y la gestalt ha heredado ese aspecto gozoso de la integración del niño espontáneo en el adulto serio y maduro.

En síntesis, la espiritualidad de la gestalt según Naranjo²¹⁴ se basa en el equilibrio e integración de lo apolíneo y lo dionisiaco: el desarrollo de una actitud voluntaria de inhibición (que supone una moralidad, un cultivo de la virtud: en nuestro caso, inhibir la conceptualización obsesiva, la manipulación y los juegos o conductas inauténticas), y el desarrollo de la espontaneidad (fe en el impulso, fluidez de la experiencia...). <La integración de la espontaneidad y la deliberación fue uno de los últimos intereses de Fritz y una de sus contribuciones más originales e importantes, Espontaneidad más deliberación es igual a naturalidad inteligente: el modo gestaltico» (Naranjo, 1989, p. 223).

Y todo esto está en la esencia de la terapia gestalt aunque haya que poner una frontera lingüística artificial entre lo psicoterapéutico y lo transpersonal. Si trascendemos esta convención podemos percibir la profunda espiritualidad de la gestalt, por ese entendimiento integrador de las polaridades a que antes nos referíamos, por la fe en la sabiduría del organismo, por la comprensión compasiva del Yo-Tú (dialógicos e inseparables), por su esencia taoísta que confía en la espontaneidad y expresividad del impulso al que basta ponerle conciencia... además del énfasis en el aquí y ahora, la invitación a atravesar el impasse y la implosión como enfrentamiento con el vacío y con la muerte del ego, Podemos decir que «la terapia Gestalt y la Gestalt Transpersonal no son claramente separables, la una se funde en la otra como el hielo se disuelve en el agua»²¹⁵, acentuando que la espiritualidad de la gestalt está encarnada en el aquí y ahora y en el Yo-Tú: <<Lo transpersonal en lo interpersonal>> (Naranjo, 1989, p. 204).

²¹⁴ A. Chevreux, «Gestalt y Espiritualidad según Claudio Naranjo», *Boletín de Psicoterapia Psicoanalítica Teórica y Personal*, núms. 2, primavera, 1995 y *Boletín de la Asociación Transpersonal Española (ATPE)*, núm. 1, 1995.

²¹⁵ T. Elkin, *Transformation: a Transpersonal Gestalt Primer*, Fondos de la AETG, 1983.

El arte es la redención del hombre de acción, de aquél que no solo ve el carácter terrible y enigmático de la existencia, sino que lo vive y lo quiere vivir; del hombre traigico y guerrero, del héroe.

El arte es la redención del que sufre. Como camino hacia estados de ánimo en que el sufrimiento es querido, transfigurado, divinizado; en que el sufrimiento es una forma del gran encanto.

(Nietzsche, *La voluntad de poder*)

El espíritu dionisiaco de la gestalt se trasluce en su notoria creatividad. Una creatividad que se sustenta en la libertad interior y en la confianza en el impulso. Su «moralidad organísmica» integra el caos y la emhriaguez con la deliberación y el control (su aspecto apolíneo) y aquí radica, según Claudio Naranjo, la esencia de la terapia como arte:

Los sistemas subyacentes de la psicoterapia, con sus reglas, técnicas y rituales, están en contra de la psicoterapia como arte... La enseñanza de la gestalt es que no hay reglas: solo toma de conciencia. Atención y espontaneidad, o mejor aún: percatación y naturalidad. La naturalidad no es impulsividad, sino algo que Fritz tuvo la intuición de estipular como una síntesis de espontaneidad y deliberación. Una espontaneidad controlada: hay mucho de eso en el arte zen... una importante síntesis y lo más fundamental de la psicoterapia como arte (1989, p. 221).

Desde hace muchos años vengo trabajando en la búsqueda de esta síntesis a través de diversos caminos: integral- la producción creativa (sin reglas, sin censuras) con la evaluación y selectividad posterior (donde prima la deliberación), sistematizar la intuición, despenalizar lo neurótico y rescatar su aspecto artístico... Jung fue el primero en hablar de la liberación de las potencialidades reprimidas. Rank conside-

raba esto mismo como una función de la voluntad, a la manera nietzscheana, y hablaba de tres tipos: el normal (que acepta la voluntad mayoritaria), el neurótico (que ni se identifica con la mayoría ni soporta el aislamiento) y el artista creador (que se afirma en su autonomía). El artista representa «la más elevada creación de la voluntad y del espíritu combinados». El objetivo terapéutico sería afirmar la voluntad del neurótico, no tanto para adaptarlo a la «normalidad» sino para aspirar al arte. Esto no lo dice así de claro, pero se sobrentiende en su crítica a Freud, porque no deja lugar para la creación positiva, solo para la adaptación social (o sublimación de los instintos biológicos). El artista creador no puede ser comprendido a la luz de la teoría freudiana, dice Rank, o como afirma E. Fromm, los actos libres y espontáneos «son siempre fenómenos de abundancia. Y la de Freud es una psicología de la escasez» (El miedo a la libertad).

El artista creador de Rank es un sinónimo del héroe de todas las leyendas. Naranjo cuenta una anécdota que le escuchó a Gregory Bateson: narra en una ocasión los comienzos de la cibernética en la Universidad de Illinois. Un equipo de técnicos habían alimentado la máquina con todos los datos necesarios para determinar si las computadoras podían ser humanas, lo que constituía el mayor desafío para la inteligencia artificial. Cuando tuviera toda la información, la computadora sería capaz de decir que era un hombre. Tras meses de trabajo, la máquina respondió y la clave estaba en las primeras palabras: «Permítanme que les cuente una historia...» En palabras de Claudio: «¿Acaso existe una manera más humana de intentar un acercamiento? ¿Por qué nos olvidamos de la narrativa cuando la sabiduría tradicional de muchas culturas se manifiesta a través de leyendas?»

Así es, las historias de Gilgamesh y de Ulises, los mitos griegos, las leyendas bíblicas, etc., son mapas del proceso interior. Su aspecto metafórico y simbólico me han venido estimulando desde principios de los ochenta y ha tomado forma de taller terapéutico con este hombre de las Cuatro Caras del Héroe, inspirado en Joseph Campbell.

LAS CUATRO CARAS DEL HEROE

Campbell reinterpreta en *El héroe de las mil caras* la figura mitológica del héroe en diferentes culturas, haciendo una lectura metafórica

²¹⁶ C. Naranjo, op. cit., p. 90.

del proceso que podemos llamar terapeutico o de bOsqueda, ya que el heroe moderno no es otro que el buscador.

Como memos, la aventura del heroe, ya sea presentada con las vastas, casi oceanicas imagenes de Oriente, o en las vigorosas narraciones de los griegos, o en las majestuosas leyendas de la Biblia, normalmente sigue el modelo de la unidad nuclear ya descrita: una separacion del mundo, la penetracion en alguna Puente de poder, y un regreso a la vida para vivirla con mas sentido... En todas partes, sin que importe la esfera de los intereses (religion, politica o personal), los actor verdaderamente creadores estan representados como aquellos que derivan de una especie de muerte con respecto al mundo y to que sucede en el intervalo de la existencia del heroe, hasta que este regresa como quien vuelve a nacer, engrandecido y lleno de fuerza creadora, hasta que es aceptado unanimemente por la especie humana²¹⁷.

Paul Rebillot nombro de manera similar su esquema de trabajo en los años sesenta, esta vez desde el enfoque de la psicologia humanista, denominandolo <<El viaje del heroe>>, y ha habido otras muchas aportaciones en torno a este <arquetipo>²¹⁸. Una de las mas hermosas es la exegesis de Claudio Naranjo de los cuentos infantiles de nuestro tiempo: *El niño divino y el heroe* (Sirio, Malaga, 1994).

Mi trabajo empezo siendo un enfoque gestaltico de la creatividad, enfatizando lo que tienen de artistico y creativo las tecnicas gestalticas, asi como una concepcion de la creatividad que no tuviera que ver con el "Arte" en mayusculas ni con el estereotipo de la originalidad a toda costa, sino con la esencia gestaltica de ser uno mismo.

Michel Katzeff me inspiro los oficios mitologicos como cuatro expresiones del heroe que me ayudo a completar el circulo y sentirlo simbolicamente coherente y cerrado. Albert Rams fue otro interlocutor impagable en el desarrollo de este esquema, algunas de cuyas variables surgieron de colaboraciones muy fructiferas entre ambos.

Por Ultimo, Claudio Naranjo me enseño a leer entre lineas> las epopeyas del heroe mitologico y de los grandes autores de nuestra cultura (Dante, Goethe...), profundizando en esta comprension del buscador, de la persona que inicia un camino de autoconocimiento, un proceso terapeutico (que es una version moderna del viaje) donde van

²¹⁷ J. Campbell, *El heroe de las mil caras*, Fondo de Cultura Economica, Mexico, 1959, pp. 39-40.

²¹⁸ La de exito mas reciente, *El heroe interior*, de Carol Pearson, Libro Guia, Madrid, 1991.

Creatividad. Las cuatro caras del heroe

a converges su biografia, el caracter adoptado basandose en esta biografia y sus genuinos afanes por descubrir los secretos de la existencia.

Con todos estos materiales fue estructurandose este modelo de trabajo que combina varios «cuartetos»:

- los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire, con que los primeros filosofos trataron de explicar el universo;
- la vision holistica de la gestalt que concibe al ser humano como la interrelacion de cuerpo (sensacion), emocion, intelecto y espiritualidad.
- los cuatro oficios mitologicos: agricultor, navegante, guerrero y guia, en los que me apoyo arquetipicamente para explorar cuatro aspectos del individuo (a la manera de las polaridades gestalticas) con los que jugar creativamente;
- el trabajo energetico con los cuatro primeros chakras, segun los describe Antonio Asin²¹⁹.
- los mecanismos neuroticos de los que ya hemos hablado y su reconversion creativa en terminos de tradicion, conocimiento, disciplina y transcendencia. Organizado todo ello dentro de una experiencia vivencial, en grupo intensivo, haciendo un recorrido de autodescubrimiento por estas cuatro caras del heroe o aspectos individuales a la vez que universales,

El esquema resultante queda asi:

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 1. Sensacion: | lo corporal, lo kinestesico... |
| Elemento: | tierra (solido). |
| Oficio: | agricultor o artesano. |
| Chakra: | Muladhara. |
| 2. Emocion: | mundo afectivo, sentimientos... |
| Elemento: | agua (liquido). |
| Oficio: | navegante o comerciante. |
| Chakra: | Svadhithana. |
| 3. Intelecto: | mundo mental. |
| Elemento: | fuego (radionico). |
| Oficio: | guerrero o cazador. |
| Chakra: | Manipura. |

²¹⁹ A. Asin, *Tantra*, Ed. Analecta, Madrid, 1980.

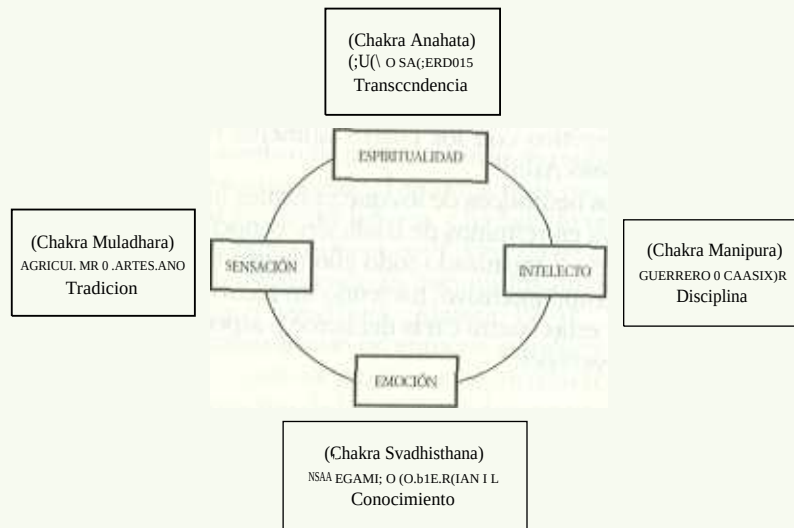
4. Espiritualidad: lo trascendente, intuitivo.

Elemento: wire (gaseoso).

Oficio: guía o sacerdote.

Chakra: Anahata.

También podríamos establecer relación entre los tres primeros items y lo que Gurdjieff llama el camino del faquir, el camino del monje y el camino del yogui, faltando aquí el cuarto componente transpersonal, que no es sino la síntesis de los anteriores.



El sentido de este esquema no es más que proporcionar un hilo conductor a la experiencia, así como proponer una fuente de estímulos analógicos y creativos, un entramado sobre el que se abordando la vivencia puntual del grupo.

A grandes rasgos, el abordaje creativo del *AGRICULTOR* (Tierra/sensación), se basa en el desarrollo de la capacidad de sentir lo obvio, de amplificar la conciencia corporal, así como la percepción del entorno desde la posición de arraigamiento, de auto-apoyo (Muladhara significa precisamente raíz); el sentido común sería aquí definitivo: lo que yo soy, lo que yo tengo, lo que yo hago (artesano), así como el respeto y aceptación del ciclo de la naturaleza y del ciclo orgánico, inseparables desde la visión gestáltica pero en pugna desde la voluntariedad neurotótica.

Aquello de empujar el río, que fluye solo>>>, se corresponde con esta actitud del agricultor que hace lo suyo y deja el resto en manos de «dios», desarrollando una paciencia antiegoica (no confundir con resignación) y una confianza en la naturaleza.

Del mecanismo neurotótico de la introyección rescataremos aquí su aspecto creativo, la *iradicción*, del que ya hemos hablado y que está tomado en el mismo sentido en que Jung hablaba de inconsciente colectivo: como representación de la sabiduría del tiempo.

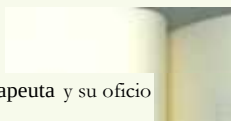
Podemos hacer una revisión creativa de las raíces y los orígenes, recuperando la sabiduría heredada más allá de actitudes reactivas, como el aprendiz de artesano que respeta el saber tradicional. Dado el énfasis gestáltico en el presente, este aspecto rescata algo del pasado en su sentido más fructífero.

El abordaje creativo del *NAVEGANTE* (agua/emoción) desarrolla la capacidad del gusto (en el más amplio sentido de la palabra), el riesgo de viajar, de explorar nuevas cosas, de navegar hacia dentro de uno mismo y de intercambiar con lo de fuera (comerciante); Svadhisthana es el centro sexual, conectado con la exploración del deseo y de la sensualidad.

La curiosidad y el déficit son los motores para salir a buscar afuera lo que nos falta. La proyección se convierte en *conocimiento* tras hacer el camino de reapropiársela, siempre a posteriori. Como señala Naranjo: «No es bueno erect que el pajarito azul está en nuestro patio trasero, necesitamos buscarlo hasta que lleguemos a conocerlo por completo»²²⁰, lo cual señala el proceso paradójico del viaje. Este enfoque creativo de la proyección como conocimiento supone reconocer tanto nuestras carencias como nuestras mercancías para poder comerciar (al estilo del tradicional trueque) con el otro. La situación grupal favorece el juego de espejos y la abundancia de pantallas donde proyectar. Cada viajero, al conocer otras tierras y otros géneros, acaba encontrándose consigo mismo como nos recuerdan tantas aventuras literarias.

El abordaje creativo del *GUERRERO* (fuego/intelecto) desarrolla la conciencia de estar alerta y el sentido de la impecabilidad de nuestros actos. El chakra Manipura rige el sentido de la vista, y, por extensión, la clarividencia mental, la sustancia ígnea que resplandece y penetra

²²⁰ C. Naranjo, *op. cit.*, p. 48.



todas las cosas. En este sentido asocio fuego e intelecto, al contrario de la tradición esotérica que relaciona el fuego con lo espiritual y el aire con lo mental.

La retroflexión se convierte aquí en *discipline* para disolver la tendencia egoica a la distracción y a la inconsciencia así como para desarrollar la fortaleza interior ante las pruebas de la vida. El guerrero se disciplina en la atención, en la observación neutral del mundo, en el desapego de la emoción (sin reprimirla), en el sostenimiento esforzado de la tarea... aspectos todos ellos que complementan la fluidez del oficio anterior.

El abordaje creativo del GUIA (aíre/espiritualidad) desarrolla la conciencia trascendente, la desidentificación con el ego como auto-concepto, a través de la superación de los dualismos dissociadores; el chakra Anahata rige el centro físico y místico del hombre, la conciencia del yo vital (Atman).

Confluir es una fijación neurotizada de algo sano y natural en todos nosotros: la *trascendencia*, la entrega en otros manos más grandes que nos da una visión menos estrecha de las situaciones y nos permite vivencias amorosas, artísticas y contemplativas de otra cualidad interior. Este oficio remite al concepto de guía interior que muchos enfoques humanistas y transpersonales visualizan como el viejo sabio que nos aconseja desde un lugar no condicionado de nosotros mismos y que Perls nombraba como sabiduría orgánica (autorregulación) a la que abandonarse confiadamente.

En esta reflexión simbólica se plasma en un trabajo grupal experiencial, utilizando sistemáticamente herramientas de la arte-terapia (pintura, escritura, arcilla...) de la danza y el movimiento, de la música y la voz..., de forma que la vivencia del cuerpo se amplíe y afine, la emoción encuentre cauces más fluidos para expresarse y el intelecto desarrolle vías analógicas que liberen el potencial poético-intuitivo. La espiritualidad no es algo separado sino la síntesis de lo anterior, el aroma y la armonía que impregnan los momentos de plenitud, a veces a través de la meditación y las ceremonias, a veces en la acción más significativa y en la relación con los otros.

IV. APENDICE

Presentamos a continuación una historia de la terapia gestalt en España desde sus inicios (que me torné protagonista en ella, así como un mapa de los institutos o escuelas que imparten formación en nuestro país, Canto del ciao completo, como de actividades puntuales formativas y de supervisión. Dejamos fuera el creciente número de gabinetes que trabajan con orientación gestáltica así como los numerosos terapeutas que la practican sin formar parte de un equipo o centro: recomendamos a quienes quieran acceder a esta información que se soliciten a la Asociación Española de "Terapia Gestalt, con sede en Cataluña:

*AETG (Presidente: Jose Luis Perez)
C/ Castillejos, 417, 6.º, 1.º - 08025 BARCELONA
Tel y Fax: (93) 450 45 01*

Completamos este apéndice con la relación de obras publicadas en castellano, en un intento de exponer una bibliografía exhaustiva más selectiva, así como de otros textos que obran en poder de la AETG.

ELISTORIA SUBJETIVA DE LA GESTALT ESPANOLA

7

La Asociacion Espanola de Terapia Gestalt (AETG) se funda en 1982. Este es el ano de su nacimiento oficial, pero el proceso de gestación viene de la década de los setenta. En estos años se va implantando en España la psicología humanista, a través de los centros e institutos pioneros. Recojo una ponencia del Symposium de la Sociedad Española de Historia de la Psicología (Marbella, abril de 1996) donde J. Arias hace memoria de esta época:

El primer centro español de psicología humanista establecido de que tenemos noticia es el Centro Internacional de Psicoterapia Aplicada a las Relaciones Humanas (CIPARH), fundado en Madrid en 1973 por el psicólogo Ignacio Martín Poyo y dirigido después por Francisco Penarrubia, uno de los autores clave de la psicología humanista española. Este centro ha sido un importante lugar de encuentro entre los psicólogos humanistas españoles y sus colegas extranjeros, algunos tan relevantes como Carl Rogers, Claudio Naranjo o Jean Michel Fourcade, que han desarrollado en él cursos de formación, seminarios y otras actividades. La orientación de Ciparh es la terapia Gestalt y su papel ha sido fundamental en la fundación de la AETG.

A esta misma orientación se adscribe el Instituto de Terapia Gestalt de Madrid, fundado en 1976 por Angeles Martín, la verdadera introductora de la Terapia Gestalt en España. Desde su fundación es uno de los principales centros de formación de terapeutas gestalticos españoles.

Otro Centro de gran importancia en el desarrollo del movimiento humanista español ha sido el Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista que se fundó en Barcelona en 1979. Los directores de este centro, Ana Cimenó y Ramon Rosal, han tenido un papel destacado en la organización de algunos Congresos Nacionales de Psicología Humanista, así como en el fundación de la Asociación de Psicología Humanista en Cataluña y en la publicación de la Revista de Psiquiatría y Psicología Transaccional... Mencionaremos por último el Instituto de Análisis Transaccional de Barcelona, fundado así mismo en 1979 por Andrés Soler...

Entre estos primeros lugares de asentamiento del humanismo no podemos dejar de citar la finca malagueña de «La Follenc», en la Costa del Sol, a donde vinieron muchos terapeutas reconocidos de Estados Unidos y Europa (Lowen, Keleman...) seguramente por primera vez en territorio español. Después surgirían otros centros, de los que recuerdo especialmente Estel (Ramon Vila) e Itaca (Albert Rams) en Barcelona, en los primeros ochenta, así como el Centro Fritz Perls de Madrid (Gloria Penella).

De aquel colectivo humanista se consolidaron especialmente tres enfoques: el análisis transaccional, la bioenergética y la terapia gestalt. La gestalt española es de segunda y tercera generación, en el sentido de que son muy pocos los gestaltistas españoles que se formaron directamente con Fritz y Laura Perls y ninguno de ellos participó en la creación de la AETG.

A nuestro país la gestalt llegó a través de Adriana Schnake (Madrid) y Ronnie Felton (Barcelona), además de otras personas que, de forma intermitente, han tenido un peso significativo entre los gestaltistas españoles: Michel Katzeff, Jean Ambrosi, Francisco Huneus, Jacques Durand-Dassier, Beverly Silverman, Erving y Miriam Polster, Jean-Marie Rohine, etc. Ellos nos trajeron los aportes de la psicología humanista y específicamente de la terapia gestalt.

La otra figura significativa es Claudio Naranjo, discípulo directo de Fritz en Esalen, que llevó la gestalt a Chile y Argentina y de ahí nos vino por medio de Nana Schnake y Pancho Huneus (editor a su vez de los textos de Fritz en su editorial Cuatro Vientos). Claudio no vendió sistemáticamente a España hasta los años ochenta, pero su inspira-

Esta ponencia: «La introducción de la Psicología Humanista en España», procede de la tesis doctoral inédita de F. J. Arias «La Psicología Humanista en España: un estudio socio-histórico», Madrid, UN11, 1996.

ción ya le había precedido. En su origen la gestalt española es básicamente californiana y hasta finales de los ochenta no tiene presencia el enfoque neovorruino. a través de'. M. Robine².

Los gestaltistas españoles nos hemos formado en parte autodidactamente y en parte gracias a todas estas personas citadas anteriormente: supongo que aquí radica la diversidad y riqueza de estilos que nos caracteriza. Los primeros que entre nosotros expusieron la terapia gestalt han sido Ignacio Martín Poyo, Angeles Martín, Carmen Vizquez y yo mismo en Madrid, Albert Rams, M.ª Antonia Plaxats y Em-par Fresquet en Barcelona, además de la incorporación de nuestros colegas argentinos (Eduardo de Grazia, Graciela Andaluz...). Aunque de distintas procedencias, seguramente el elemento común en nuestras trayectorias sea la vinculación con el psicodrama, que en este país ha ejercido una función de puente entre el psicoanálisis y el humanismo. Leonardo Satne, Ítalo Paulovsky y Hernán Kesselman son psicodramatistas que han tenido que ver con muchos de nosotros. En mi caso particular ha sido mayor la influencia de los grupos de encuentro, de las técnicas corporales integradas con la gestalt (que en los primeros años de Ciparh trajeron Jean Ambrosi, Durand-Dassier, J. M. Fourcade y Bill Grosman) y también de Carl Rogers: su primera venida a España fue en 1978 para un taller residencial de once días; traía su equipo de La Jolla (diez personas) y un equipo europeo que se formó con doce terapeutas de diferentes países. Fui invitado a representar la parte española y le comenté a Rogers que yo me sentía más gestaltista y él parecía estar en corral ajeno. Me respondió que no importaba, que fuera fiel a mi forma y a mi estilo. En este taller, como en su siguiente trabajo en España (Barcelona, 1982), me decía de vez en cuando: «Vosotros los gestaltistas sois unos instigadores», siempre con simpatía, nunca se lo escuché con reticencias. Por cierto, que en las reuniones internas del *staff*, me sorprendió lo confrontativo que era: cuando algo iba mal entre nosotros decía una o dos frases con las que nos rompíamos emocionalmente. Otros impactos que recuerdo ya específicamente gestalticos son un taller de sueños con Nana en 1976, organizado por Angeles Martín, y otro con Erving y Miriam Polster en 1978: habían sido invitados por Pacho O'Donnell, quien me propuso

² J. M. Robine dirige su propia escuela en Burdeos, además de colaborar como formador en varios países. En España imparte formación en Valencia, desde la óptica de la Costa Este (la gestalt de Nueva York y de Cleveland). Para los interesados en este enfoque, el coordinador es Ximo Turriga en el Centro de Gestalt de Valencia.

que trabajaran también en Ciparh, a lo que accedí encantado: me acuerdo, sobre todo, de la intuición de Miriam.

A partir de 1982, la influencia más significativa y concluyente la recibí de Claudio Naranjo, lo cual puede decirse también de buena parte de la gestalt española, donde es notorio y reconocible el espíritu integrativo y transpersonal que él nos ha transmitido.

En diciembre de 1982 presentamos en sociedad a la recién nacida AETG a través de las I Jornadas Nacionales de Barcelona. Aquel primer encuentro aglutinó a los ya citados más Manuel Villegas, Juan Canto, Carlos Muñoz, Vicente Cuevas, Antonio Asín, Pilar García Merayo, Elena Llanos, Luis Casado, Lluís Pardo, Elvira Pérez, Pep Pich, Mónica Sans, Roberto Pardo, Daniel Schoffer y Serge Ginger³.

Al año siguiente organizamos el I Congreso Internacional de Terapia Gestalt, de nuevo en Barcelona, donde fuimos anfitriones de una buena representación de la gestalt europea y americana (Fritz Buchholtz – Alemania –, Ronnie Felton – G. Bretaña –, Max Furlaud – USA, Francia –, Michel Katzeff – Bélgica –, Jean-Marie Robine Francia –, Emy Roelofs – Holanda –, David Sokol – USA –, Richard Van Egdon – Bélgica –, Barrie Simmons – USA, Italia –, Marta Atienza – Argentina –, M-Renson – Bélgica –, Carlos Da Silva – Brasil –, Ricardo Zerbetto – Italia –...), así como los gestaltistas españoles (Graciela Andaluz, Luis Campos, Eduardo de Grazia, Empar Fresquet, José A. García Monge, Ana Gimeno, Francisco Herrera, José Marín, Lluís Pardo, Pep Pich, M.ª Antonia Plaxats, Xavier Puigdevall, Albert Rams, Ramón Rosal, Andrés Senile, Daniel Schoffer, Vicente Cuevas, Elvira Pérez, Ramón Vila, Francisco Penarrubia...) que nos dábamos a conocer internacionalmente.

Tras este esfuerzo hacia el exterior, vendrán unos años de tarea interna y silenciosa, centrada básicamente en la organización del programa español de formación en terapia gestalt. La primera promoción (1983-1985) tuvo una estructura de talleres residenciales impartidos básicamente por gestaltistas europeos (Hilarion Petzold, M. Furlaud, M. Katzeff, R. Felton, B. Silverman, J. M. Robine y E. Penarrubia) y tutorizada por Lluís Pardo. Este formato no tuvo continuidad.

Albert Rams y yo diseñamos para la segunda promoción de alumnos un programa más afín a nuestra experiencia y a los recursos de la gestalt española. Hasta ese momento éramos pocos los gestaltistas que

³ Dalia Plaza, «Nosotros (los de la AETG). 1982-1990», tesina sobre la historia de la Asociación, Archivo de la AETG, 1995.

hacíamos entrenamiento: Albert fecha entre 1979-1980 su primer curso para terapeutas en el Taller 7 de Barcelona. Angeles Martín a partir de 1976. Yo abrí tres cursos en 1980: en Valencia, durante dos años; en Barcelona: Palleja, también durante dos años (aquí encontré a Mónica Sans y Lluís Pardo con quienes luego crearíamos la AETG) y en Cartagena durante ocho meses. Enseñábamos lo que sabíamos hacer, a través de lo vivencial y terapéutico, al estilo (salvando las diferencias) de Fritz Perls en cuanto a no seguir mayor estructura que aquella que iba surgiendo de la dinámica grupal y la implicación de los participantes. Ahora, en el seno de la AETG, configuramos la formación en tres años, denominados curso básico, superior y supervisión. Yo impartí los dos primeros básicos a partir de noviembre de 1983 y de aquí salió la segunda promoción de alumnos, ya dentro del programa nuevo, de la que fui tutor y que acabó su formación en 1986. El plan de estudios se fue perfeccionando con los años, sin perder esta estructura, hasta darle una forma definitiva en las Jornadas de Valencia de 1988 donde se unificaron criterios respecto al número de horas, temario, requisitos del alumno y del profesor, etc. Paralelamente se creó el equipo de didactas que entrenaron durante años, y a lo largo de todo el país, a las siguientes promociones de alumnos. Este equipo refleja la veteranía de los que entonces impartíamos entrenamiento: A. Rams, A. Martín, E. Pérez, G. Andaluz, E. De Grazia, A. Asín, J. A. García Monge, A. López, E. Fresquet, F. Penarrubia, J. Hernández Aristu, C. Castanedo, G. Penella, J. J. Albert, C. Nadal, X. Puigdevall, A. Hormaechea... quizá se me olvida alguno, además de los profesores invitados: Robine. Zerbetto. Salama. Boria...

El programa de formación, aun ocupándonos mucha energía, no era la única actividad de la AETG. En 1984 presentamos la ponencia oficial del Symposium de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo, sobre Terapia Gestalt (Alicante). Ya he comentado que esta sociedad era por entonces el único lugar de encuentro de profesionales de diferentes enfoques; aunque yo había presentado aquí numerosos talleres demostrativos desde 1977, esta era la primera vez que la AETG se mostraba teórica y prácticamente ante los ojos de <<la profesión>>. Contamos con tres invitados que habían conocido y trabajado con Fritz Perls: Claudio Naranjo, Manuel Barroso y Jacques Dufourand-Dassier, todos ellos vinculados con nuestro país y con la gestalt que aquí estábamos haciendo.

Volviendo a la AETG, las Jornadas Nacionales han venido sucediéndose anualmente así como el Congreso Internacional: de aquel

primero en Barcelona (1983), saltamos al segundo en Madrid (1987) y luego en Mexico (1989), Siena, Italia (1991), Valencia (1993), Buenos Aires (1995)... y otro proximo en Chile, sin olvidar el Symposium Interdisciplinar sobre el Hombre, organizado en Toledo en 1992; de forma que esta criatura de la gestalt espanola se ha hecho adulta, viajera y cosmopolite: se ha convertido en el foro mas prestigioso de la llamada <<gestalt latina» (que as% se la reconoce) para diferenciarla de la anglosajona. Aunque los pm-files corren el riesgo de convertirse en caricaturas, podemos esbozar esta gestalt latina como heredera del espiritu expresivo, intuitivo y menos conceptual de Fritz. Siempre me acuerdo, en este sentido, del chiste que hacia Michel Katzeff comparando la gestalt con una banera: <<Los alcmans construyen la banera, estudiando los materiales y la estructura; los franceses in decoran y la nombran, le ponen in marca; y los espanoles os meteis dentro a baneros».

En este tiempo hemos crecido y nos hemos hecho <importantes», segun el estudio de Arias, antes citado, que explica como las diversas asociaciones humanistas que irrumpieron en su momento, se disolvieron a partir de 1986:

Por el contrario, una asociacion humanista centrada en un enfoque particular como la Asociacion Espanola de Terapia Gestalt (AET'G), fundada en Barcelona en 1982 y surgida do CIPARH y del Instituto de Terapia Gestalt de Barcelona', es la que cuenta con un mayor numero de socios y ha alcanzado mayor relieve mundial. La AE"TG ha realizado una intensa labor de formacion en Terapia Gestalt en las principales ciudades espanolas, ha organizado las Jornadas Nacionales y los Congresos Intenacionales de Terapia Gestalt y es probablemente, junto con la norteamericana Association of Humanistic Psychology, in Asociacion de Psicologia Humanista mas activa del mundo.

Tras esta vision tan triunfalista, conviene (char una mirada a los problemas domesticos. La gestalt espanola se ha movido a golpes de expansion y de contraction: tras el auge inicial (1982-1984) atravesamos una epoca desertica donde bien es cierto que sembramos (los primeros cursos, los alumnos de las primeras promociones...) pero tambien es verdad que estuvimos a punto de desaparecer (en las Jornadas de 1986 en Madrid los asociados apenas llegabamos a las dos doce-

Supongo que se refiere al Centro Itaca, creado en 1980-81 en Barcelona por Albert Rams, M." Antonia Plaxats y Eulalia Pernau, al que tambien estuvieron vinculados Empar Eresquet y Lluís Pardo.

nas). El Congreso International de 1987 fue otro estallido en cuanto a convocatoria, participation, interes de las comunicaciones, paneles y talleres... Lo abriO y cerro Claudio Naranjo y el clima fue particularmente saludable

En la medida que crecian el ntimero de cursos y alumnos de la asociacion, aumentaban tambien las rivalidades entre didactas. Decidimos <dedicarnos» las Jornadas de 1989 (Gerona) a revisar los asuntos pendientes y limpiar los trapos sucios con la ayuda de un colega mexicano, Guillermo Borja, experto en terapia confrontativa. La experiencia fue <quirurgica», tan dolorosa como curativa. En parte nos aclaramos entre nosotros, en parte hubo perdidas y heridas mal cicatrizadas. Al afio siguiente, en Nerja, se denunciaron algunas conductas competitivas entre nosotros y se optO por sacar de la AE'TG los cursos de formacion, que habian sido hasta entonces el buque insignia de in asociacion, y delegar esa tarea en los institutor existentes o escuelas a crear. Todo esto ha venido plasmandose en la decada do los noventa, como una crisis de crecimiento, de *impasse*, en el sentido de soltar muletas y apoyarse en los propios pies, con las inseguridades y recelos de cada cual, tambien con colaboraciones creativas.

¡i!mos atravesado desgarrs y disensiones internas, algunas continnan en el presente; tenemos problemas emocionales que disfrazamos de diferencias intelectuales y viceversa; nos peleamos por Fritz o por Laura... En fin. que somos una familia v va se sabe.

Lo que parece incuestionable es que gozamos do buena salud, que seguimos vivos y aprendiendo que el contacto es la apreciacion de las diferencias.

MAPA DE CENTROS Y ESCUELAS DE TERAPIA GESTALT



Mapa de centros y escuelas de terapia gestalt

261

1. CENTRE DE DESENVOLUPEMRNT HUMA I ATENCIO PSICOSOCIAL
C/ San Ramon, 51- 08301 Mataro Barcelona
Tlf. y Fax: (93) 790 13 63
Equipo: Teresa Barbena i Anglada, Antonio Gomez Ceto y Laura Martinez Mi-on.
Orientacdn: Psicoterapia Integrativa de Claudio Naranjo.
Actividad: Supervision de profesionales de la intervenciOn social ypsicoterapeutas. Cursos monograficos de fin de semana.
2. CENTRO DE GESTALT DE VALENCIA
Avda. S. Jose de la Montana, 10, 6." - 46008 Valencia
Tlf.: (96) 382 20 20
Equipo: Ximo Tarrega y Jean-Marie Robine.
Orientacion: La escuela neoyorquina (especialmente Paul Goodman e Isadore Fromm). <<Gestalt Therapy>> de 1951.
Actividad: Formacion en Terapia Gestalt, en ties ciclos. El 1.º de nueve Bias, de caracter selectivo. El 2.º de dos anos (uno vivencial y el otro teorico: Teoria del self). El 3." de dos aims (de profundizaciOn en la teoria, de aplicaciones y de supevision),
3. CENTRO DE: PSICOTERAPIA 13v.IA
C/ Easo, 81, 2 D - 20006 S. Sebastian - Guipuzcoa
Tlf.: (943) 46 98 80
Equipo: Montse Mendikute y Mercedes Mendikute.
Orientacion: Psicoterapia de orientaciOn Gestaltica y Dinamica.
Actividad: Cursos de FormaciOn en Terapia Gestalt (integrante de Is Escuela Vasca de Gestalt). Seminarios de psicopatologia, supevision (le casos practicos. Seminarios de maestros.
4. CENTRO DE PSICOTERAPIA FOR() GPSTAL.TICO
Plza. Chamberi, 10, 3.º izda. - 28010 Madrid
TIE: (91) 593 39 47
Equipo: Angeles Arcchederra y Mercedes Velasco.
OrientaciOn: Integrativa do las llamadas <<dos corrientes de la terapia gestalt>, atendiendo a lo expericnial practico sin olvidar to tcirico y la investigacion en los textos gcstalticos.
Actividad: Seminarios en torno a los textos escritos de la gestalt, yue llamamos <<La Emocion y la Palabraa. Mesas redondas (<<Mujeres gestalticas, de fondo a figura>). Grupos de atencion al embarazo, parto y postparto.
5. Ct:NT5<) DE Tis;NILAS nt EXPRESION Y PSICOTERAPIA (CTEP)
C/ Azucenas, 6, 1.º A - 28039 Madrid
Tlf.: 57(123 42
Equipo: Rafael Nava y Susana Ramos.
Or-ientacion: i ratamiento de los conflictos psicologicos y psicomaticos desde una metodologia gestaltica y diferentes abordajes corporales: expresion corporal, antigimnasia, terapia reichiana.
Actividad: Grupos de expresion corporal (contacto con el cuerpo, en movimicnto y en silencio, asi como descubrir y expresar las emociones yue alhelga). Yoga (busqueda del scr intern() a troves (le asanas, tcnicas de respiraciOn y rclajacion). Antigimnasia (problems (le postura, dolores de cspalda, insomnio, ansiedad). Salidas a la montana (caminar, relacionaise y aprender' el propio cuerpo).
6. CENTRO DE TERAPIA Y PSICOLOGIA
C/ Santa Hortensia, 22, 2.º A - 28002 Madrid
Tlf. y Fax: (91) 416 52 70
Equipo: Carmen Vazquez Bandin (directora), Judith Dieguez Sabucedo y Alicia Lopez l3crmejo.
Actividad: Escuela de Formacion en l'terapia Gestalt. Cursos de Analisis 1 ransaccional, Programacion Neurolingiiistica, Dudos. Cursos a empresas. Cursos de Three in One Concepts. Cursos a personal sanitario. Cursos de Masaje MetaunO Pico.
7. ELEUSIS. CENTRO DE. DESARROLLO HUMANO Y PSICOTERAPIA
C/ Gohernador, 29, bajo D - 28014 Madrid
Tlf.: (91) 420 34 07
Equipo: Miguel Albinana, Santiago Sanchez y Rosa M." 13azan.
Oricvrtacirr: La integracion de la expericncia corporal, a naves de combinar (ado clues corporales (te'apia reichiana, modulacion de Is voz, masaje sensitivo gestaltico, axiologia) asi como una vivencia del sentido de is Vida y de is muerte, se combinan en el nombre del propio centro. Con arraig en la vivencia chamanica desde la ensenanza de Guillermo Gonzalez Borja, terapeuta mexicano y maestro reconocido en Espana, Eleusis pretende dar una visiOn existencial a su enfoque psicoterapeutico mas alla de is mera visiOn patologica de la neurosis.
Actividad: Formacion de terapcutas corporales. Formacion de terapeutas gestalticos (3 anos). Supervision individual y grupal pare teapcutas. Formacion en Axiologia, is ciencia de los valores, mediante is aplicacion de is prueba de Elartman, en colaboraciOn con el Instituto mexicano de Axiologia. Masaje gestaltico. Cursos de fin de semana, orientados al aprendizaje de is tipologia del caracter, a la vivencia de Is polaridad vida-muerte, al contacto y vivencia de los sentidos, a is identidad femenina y masculina. En colaboracion con el centro de Orgonterapia (W. Reich) de Rio de Janeiro, curso de formaciOn en terapia reichiana.

8. ENLAWIN
C/ Hilarion Eslava, 47, 1.º A - 28015 Madrid
Tlf. y Fax: (91) 543 13 08
Equipo: Antonio Catalan, Andres Correa, Carmen Duran, Alfonso Gonzalez, Ignacio Lopez, Rafael Nava y Victoria Sanjurjo.
Orientacion: Filosofia humanista; actitud gestaltica abierta a la incorporation de otras tecnicas. Formacion por Francisco Penarrubia.
Actividad: Ciclo de Formacion en Gestalt en cuatro ands.
EQUU'C) C: N RO PSICOMRAPIA
C/ Fernandez de los Rios, 3 - 1.º Izda. - 2801 5 Madrid.
Tlf.: (91) 445 11 34
Equipo: Olga de Miguel, Javier Miranda, Maria Morales, Carmen Otegui, Irma Trinchant.
Orientacion: Gestaltica, integrando los aspectos fisico, mental, emotional y social a traves de la presencia (la capacidad de estar aqui y ahora), la consciencia (el percatarse, darse cuenta o estar despierto) y la responsabilidad (<lo importante no es lo que han hecho de mi, sino lo que hago yo mismo de lo que han hecho de mi>).
Actividad: Ciclo completo de Formacion en Terapia Gestalt (Clinica y Personal). Talleres de Formacion para empresas y Admnistracion. Diversos talleres monográficos a lo largo del año. Terapia individual, de pareja, de grupo y terapia familiar en adolescentes y adultos.
9. EQUIPO DE GALICIA. Compuesto por:
PANNA. CENIRO DE PSICOLOGIA HUMANISTA, TERAPIA GESTALT Y BIOENERGÉTICA.
C/ Louredo, 14 - 15293 Carnota. La Coruna
Tlf: (981) 760621
Equipo: Ramiro Diaz.
GAPst.
C/ Aizobispo Lago, 1, 4.º A - 36600 Villagarcía do Arousa - Poutevedra
Tlf y Fax: (986) 50 22 33
10. **Equipo:** Oralice Silva de Moracs.
Orientacion: Gestaltica Integrativa.
Actividad: Curso Basico de Terapia Gestalt. Coordinado por Pedro de Casso.
11. ESCOLA DE L'ESSER
Ronda General Mitre, 259, Prat. 2.º - 08023 Barcelona
Tlf.: (93) 237 57 89
Equipo: Empar Fresquet y Xavier Puigdevall
Orientacion: Enfoque gestaltico con lit inspiration de Claudio Naranjo: <1' erapias Integrativasn. Areas de actuacion: corporal, enx)cional, mental, espiritual.
Actividad: Ciclo de Formacion en Terapia Gestalt. Cuatro cursos: Basico, Superior I, II y SupervisiOn.
12. ESCUELA CANARIA DE GESTALT
Avda. Primero de Mayo, 1, 5.º - 35002 Las Palmas de Gran Canaria.
Tlf y Fax: (928) 36 77 51
Equipo: Maria Graciela Andaluz, Nena Ley Elizalde, Jose Luis Berna Marquez, Clara Luz Gonzalez Soler.
Orientacion: La orientation y filosofia de la Escuela se sustenta en scis pilares:
1. Objetivos del trabajo terapeutico: Autoapoyo. Autoconocimiento. Recuerdo de si.
2. Actitud basica del terapeuta: Est.u• en el Aqui y Ahora. Presencia comprometida

- da transferencialmente. La relación personal terapeuta-paciente-alum^{no} com^p base en la que integrar los recursos tecnicos.
3. Modos de intervencion: Darse cuenta. Silla caliente. Polaridades. Sueños. Psicomatica, etc.
 4. Habitar el cuerpo (movimiento y armonizacion).
 5. Relation Transpersonal: meditaciones, visualizaciones, etc.
 6. La Escuela como lugar de encuentro (Libre y gratuito) (salidas al campo, celebraciones, meditaciones, seminarios teóricos abicrtos...).
- Actividad:** Formacion: A.- 600 horas en 3 años (Programa acordado con la Ali CC en lineas generates). B.- Actividades Extras para los alumnos: Invitados extranieros. Talleres intensivos. SupervisiOn. Seminarios Teóricos.
13. ESCUELA DE PSICOTERAPIA DE VALENCIA. CPH
C/ Antonio Suarez, 48, Entlo. 3.º - 46021 Valencia
Tlf.: (96) 369 87 80
Equipo: Vicente Cuevas (director), Lola Campos, Loretta Cornejo, Maite Estelles, Eduardo Castelumendi, Eduardo de Grazia, Francisco Hunneus, Jacques Mabit, Maru Marti, Susi Marti, Rosa Martinez, Georges Pierrct, Victoria Sanjurjo, Las-saad Saidi y Mariano Salvador.
Orientacion: El CPI (Centro de Psicologia Humanista) inicio sus actividades como Centro de Terapia y Escuela de Psicoterapia en el año 1981, constituyendose en un centro pionero en el desarrollo de la Psicologia Humanista u Holistica contemporanea. Uno de sus objetivos basicos ha sido desarrollar nuevas perspectivas y enfoques en el campo de la Psicoterapia y las Relaciones Humanas. A lo largo de estos años, metodos como Gestalt, Analisis Transaccional, Programacion Neurolingüística, Arteterapias, Estudio del Caracter mediante el Eneagrama y las nuevas concepciones sobre Estados de Conciencia y Comunicación, han sido desarrollados a traves de las actividades del Centro en Valencia y en diferentes puntos de España y dirigidos a la formacion de psicoterapeutas, desarrollo humano y a otras actividades de ayuda en los Campos de la Salud, la Comunicación y la Education. Su cacique metodologico se orienta en una linea integrativa, ya que la psicoterapia no tiene categorias, trata sobre la vida. Por lo se basa en una metodologia de comunicacion y de relation, que tiende a integrar las aportaciones de diferentes enfoques de pensamiento y de intervencion psicologica, logrando asi una conception mas global de la realidad que posibilita un mayor nivel de flexibilidad, creatividad y comprension en las relaciones del ser humano consigo mismo y con el mundo.
Actividad: Area de Formacion: Master en Psicoterapia y Comunicacion> . Formacion en <Gestalt Integrativa> (3 ciclos formativos). Programacion Neurolingüística y Arteterapia. Curso de Desarrollo Individual y Comunicacion. Seminarios y talleres didacticos. Grupos de Supervision y Perfeccionamiento Profesional. Programas avanzados de profundizacion terapeutica.
Area de information y documentation: Biblioteca y Videoteca. Publicaciones. Conferencias.
14. ESCUELA DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA DE PAMPLONA
C/ Tajonar, 1, entreplanta 2.º - 31006 Pamplona - Navarra
Tlf.: (948) 24 97 86
Equipo: Jose Luis Perez Mourelo y Carmentxu Janin Mendia.
Orientacion: Integration de distintos enfoques humanistas desde una perspectiva gestaltica, dando importancia principal al abordaje psicocorporal.
Actividad: Ciclo de Formacion completo en 3 años. Grupos de Crecimiento.

Equipo: Juan Jose Albert, Elena Revenga, Lourdes Martinez, Ignacio Lopez, Javier Arenas, Enrique Cortes, Peter van Wijk y Angela Nunez.

Orientación: Psicoterapia Integrativa de enfoque gestaltico, bioenergetico, psicoanalítico y transpersonal: «No hay buenas tecnicas, hay buenos terapeutas».

Actividad: Formacion en Tecnicas Gestalticas (3 anos). Formacion en Psicoterapia Clinica Integrativa (5 anos). Supervision.

25. INSTITUTO DE PSICOTERAPIA EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE GRUPO

Aida. Recalde, 1 - entreplanta- 48009 Bilbao - Vizcaya

Tlf.: (94) 423 35 48

Equipo: Lydia Garcia, Francis Elizalde, Margarita Anton, Juan Carlos Egurceguie Inaki Zapirain.

Orientación: La actividad del IPETG la constituye la practica clinica desde un contexto global entnarcado en la linea de la Psicología Humanista y con una clara vocation y orientación Biogestaltica, con tin gran énfasis en las tecnicas psico-corporales (bioenergetica, biorrespiracion, biodanza). Todo ello dentro de una orientación focalizada en el analisis del caracter en tin marco preferentemente grupal.

Actividad: Grupos de formation de Biogestalt y Dinamica Grupal, a traves de las aportaciones creativas de cada uno de los miembros del equipo: Lydia Garcia ha realizado experiencias terapeuticas innovadoras con psicoticos, desarrollando ademas modelos terapeuticos mediante la biodanza y la expresion corporal asi como la aplicación de elixires florales como apoyo terapeutico. Margarita Anton ha desarrollado su quehacer diagnostico a traves de pruebas axiologicas (test de Hartman), aplicando además, en su perspectiva terapeutica, una serie de tecnicas gestalticas en conjuncion con el psicodrama. Juan Carlos Egurcegui, ha enfocado su practica clinica a partir de una serie de tecnicas corporales (dinamica corporal, bioenergetica) asi como un aporte creativo en el ambito de la medicina psicosomatica. Francis Elizalde ha ido aunando la perspectiva gestaltica con la creativa (escitura creativa, poesia, etc.) asi como una serie de aportes de torte introspectivo desde tecnicas meditativas y (Ic auto-observación. Maki Zapirain, desde una perspectiva biogestaltica viene desarrollando una serie de tecnicas corporales asociadas a la visualization creativa y el trabajo terapeutico a partir del material simbólico (metaforas, imagenes, simbolos, mitos, etc.).

26. INSTITUTO DE PSICOTERAPIA GESTALT

C/ Tiziano, 11, chale - 28020 Madrid

Tlf. y Fax: (91) 572 15 07

Equipo: Angeles Martin, Jose Carlos Alvero, Carmelo, Ruiz de la Rosa y Norma Molot.

Orientación: Gestaltica-Humanista.

Actividad: Formacion en tres orientaciones de Psicoterapia:

Psicoterapia Gestaltica (3 ands. 600 horas).

Enfoque Sistemico (2 ciclos de 2 anos).

Psicoterapia Bioenergetica (3 anos. 600 horas).

27. INSTITUTO DE TERAPIA GIATAL DE VALENCIA

C/ Xabia, 9 - Entlo. A - 46010 Valencia

Tlf. y Fax: (96) 339 00 92

Equipo: Manuel Ramos Gaston, M." Antonia Sala Almazan, Maite Descalzo Diaz,

Raquel Ros Mourns, Sergio Hugué Gaspar, Manuel Sorando Martinez.

Orientación: Terapia Gestalt.

Actividad: Formacion de Terapias Gestalt (720 horas lectivas). Terapia individual, pareja, familia, grupo. Terapia infantil y de adultos.

28. JERA. FSCUE.LA SEVILLANA III: TERAPIA GGS AL: r

C/ Sor Milagros, local 1-A - 41010 Sevilla

Tlf.: (95) 422 27 12

Equipo: Pepa Campos Romero. Colaboradores de la formation: Annie Chevreux y Pedro de Caceres

Orientación: Ayudar a la persona a hacerse mas consciente de si misma a nivel corporal, emocional, intelectual y espiritual. Que pose del apoyo externo al autoapoyo. Que confie en si misma y en sus potencialidades.

Actividad: Ciclo completo de Formacion en Terapia Gestalt: Basico, Superior y Supervision. Grupos de Gestalt, Cuerpo y Movimiento.

29. NADIR. CENTRO DE TERAPIA GESTALT

C/ Oscar Carvallo, 18, semisotano A - 41018 Sevilla

Tlf. y Fax: (95) 453 05 43

Equipo: Maribel Perez y Juan Carlos Medem.

Orientación: Terapia Gestalt con la inclusion de tecnicas corporales y energeticas en el marco de la Terapia Gestalt.

Actividad: Formacion en Terapia Gestalt de acuerdo con las directrices de la AETG. Talleres monograficos.

30. U MAYOUIPA

C/ Donoso Cortes, 88, 1." dcha. - 28015 Madrid

Tlf. y Fax: (91) 549 38 78

Equipo: Loretta Cornejo, Ana Eva Castillo, Karla Prado, Isabel Izquierdo y Encarni Romo.

Orientación: Humanista, Terapias alternativas (gestalt, psicoanalisis, antropologico, dialytico, cognitivo humanista)

Actividad: Formacion: Especializacion en terapia infantil gestaltica y terapia adolescentes gestaltica. Psicopatologia infantil y adolescentes. Psicopatologia. Seminarios de Sueños. Entrenamiento del Ronchard aplicado a Milos.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- AETG, *Ultimas Aportaciones*; II Congreso Internacional de Terapia Gestalt, Madrid, 1987.
- ALMENDRO, M., «La terapia gestalt», en *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*, Kairos, Barcelona, 1995.
- ALLERAND, M., *Nedra fibre, terapia Gestaltica*, Planeta, Buenos Aires, 1992.
- ATIENZA, M., *Estrategias en psicoterapia gestaltica: psicoterapia de grupo, de parejas y dinamica gestaltica*, Nueva Vision, Buenos Aires, 1987.
- BAUMGARDNER, P. y PERLS, F., *Terapia Gestalt. Teoría y práctica (Pens). Una interpretación (Baumgardner)*, Arbor Editorial, Mexico D.F., 1994.
- BINDERMAN, M. R., *El tema de la responsabilidad en terapia gestalt*, en Lafarga y G < mez del Campo, vol. 1.
- BoWA, G., «Una terapia sin "reglas de juego"», en Naranjo, *Gestalt sin fronteras*, 1993.
- *La Locum lo cura*, Ediciones del Arkan, Mexico, D.F., 1995.
- BUBER, M., *Yo y Tii*, Nueva Vision, Buenos Aires, 1994.
- CASTANEDO, C., *Terapia Gestalt. Enfoque del aquí y el ahora*, Herder, Barcelona, 1988.
- *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt*, Herder, Barcelona, 1990.
- *Seis enfoques psicoterapeúticos*, Manual Moderno, Mexico D.F., 1990.
- y SALAMA, H., *Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas*, Manual Moderno, Mexico D. F., 1992.
- COLIN, L. y LAMARRE, J. M., *El potencial humano: Bioenergía, Gestalt, Grupos de Encuentro...*, Kairos, Barcelona, 1979.
- COREY, G., «Terapia de la Gestalt», en *Teoría y práctica de la terapia grupal*, Desclee de Brouwer, Bilbao, 1995.
- CORNEJO, L., *Manual de Terapia infantil gestaltica*, Ed. Desclee de Brouwer, Bilbao, 1996.
- DÍEZ BENAVIDES, M., *Método transaccional gestaltico*, Diana, Mexico D.F., 1976.
- FAGAN, J. y SHEN, J., *Teoría y técnica de la psicoterapia gestaltica*, Amorrortu, Buenos Aires, 1978.
- GAINES, J., *Fritz Perls, aquí y ahora*, Cuatro Vientos, Chile, 1989.
- GASCON, G., «Terapia Gestaltica», en Monedero, *Historia de la Psicoterapia*, tomo II, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Madrid, 1982.
- GINGER, S. y A., *La Gestalt, una terapia de contacto*, Manual Moderno, Mexico D.F., 1993.
- GOLDSTEIN, K., *La naturaleza humana a la luz de la psicopatología*, Paidós, Buenos Aires, 1974.
- KOPPKA, K., *Principios de psicología de la forma*, Paidós, Buenos Aires, 1973.
- KÖHLER, W., *Psicología de la configuración*, Morata, Madrid, 1967.
- KEPNER, J. I., *Proceso corporal*, Manual Moderno, Mexico D.F., 1992.
- KOPP, S. B., «Guru. Metáforas de un psicoterapeuta», Gedisa, Barcelona, 1981.
- KRIE, J., «Terapia gestaltica (Pens)», en *Corrientes fundamentales en Psicoterapia*, capítulo 13, Amorrortu, Buenos Aires, 1990.
- LAFARGA, J. y GÓMEZ DEL CAMPO, J., *Desarrollo del Potencial Humano*, vol. I y 2, Trillas, Mexico D.F., 1980.
- LANZA, E. y CA, K., *La multiplicación de los espejos*, Planeta, Buenos Aires, 1994.
- LAZARO, A., *Guía de las nuevas terapias*, Barath, Madrid, 1983.
- LATNER, J., *El libro de la Terapia Gestalt*, Diana, Mexico D.F., 1978. Reeditado como: *Fundamentos de la Terapia Gestalt*, Cuatro Vientos, Chile, 1994.
- LEVITSKY, A. y PEKES, F., «Reglas y juegos de la Terapia Gestalt», en Ruitenberg, *Métodos y Técnicas en la Psicoterapia de grupo*, Troquel, Buenos Aires, 1977.
- LEVY, N., *El camino de la autoasistencia psicológica*, Planeta, Buenos Aires, 1985.
- LEWIN, K., *Dinámica de la personalidad*, Morata, Madrid, 1973.
- LOPEZ-YARTO, L., «Los grandes humanistas», en *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*, Desclee de Brouwer, Bilbao, 1997.
- LLOYD MAYER, E., «Frederick S. Perls y la Terapia Gestaltica», en Fadiman y Frager, *Teorías de la Personalidad*, Marla, Mexico D.F., 1979.
- MARC, E., «Gestalterapia», en *Guía práctica de las nuevas terapias*, Kairós, Barcelona, 1993.
- MARTORELL, J. L., «Psicoterapia Gestaltica. Fritz Perls», en *Psicoterapias. Esquemas y Conceptos básicos*, Pitágoras, Madrid, 1996.

- MOREAU, A., *La Gestalterapia*, Sirio, Malaga, 1987.
- NARANJO, C., <Contribuciones de la Terapia Gestalt*, en Lafarga y Gomez del Campo, *Desarrollo del Potencial Humano*, 2, Trillas, Mexico D.F., 1980.
- <Enriqueciendo la psicoterapia occidental con la meditacion oriental*, en Grof, *Sabiduria antigua y ciencia moderna*, Cuatro Vientos, Chile, 1984.
 - *La Vida y Novisima Gestalt*, Cuatro Vientos, Chile, 1990.
 - *Gestalt sin Fronteras*, Era Naciente, Buenos Aires, 1993.
- OAKLANDER, V., *Ventanas a nuestros ninios*, Cuatro Vientos, Chile, 1994.
- OLDMAN, J., KEY, T. y STARACK, Y., *El riesgo de vivir*, Manual Moderno, Mexico, D.F., 1992.
- PENARRUBIA, F., <<La terapia gestalt*, en VV.AA., *Integration emocional y Psicologia Humanista*, Marova, Madrid, 1979.
- <La Terapia Gestalt*, en VV.AA., *Psicologia Dindmica Grupal*, Fundamentos, Madrid, 1981.
- PLREZ, M., <<La Terapia Gestaltica», en *Tratamientos psicologicos*, E. Universias, Madrid, 1997.
- PERLS, F., *Yo, hambre y agresion*, Fondos de Cultura Economica, Mexico D.F., 1975.
- *Suenos y Existencia*, Cuatro Vientos, Chile, 1974.
 - *Denim y fuera del tarro de la basura*, Cuatro Vientos, Chile, 1975.
 - *El enfoque gestaltico. Testimonios de terapia*, Cuatro Vientos, Chile, 1976.
 - *Cuatro conferencias*, en Fagan y Shepherd, 1978.
 - Seis articulos, en J. O. Stevens, *Esto es Gestalt*, 1978.
- PERLS, L., *Viviendo en los /finites*, Promolibro, Valencia, 1994.
- PE'ITr, M., *La terapia gestalt*, Kairos, Barcelona, 1987.
- PIERRET, G., *Plenitud aqui y ahora*, Mandala, Madrid, 1990.
- PolstFR, E. y M., *Terapia gestdlitica*, Amorrortu, Buenos Aires, 1976.
- PORTUONDO, J. A., *Psicoterapia existencial., gestdlitica y psicoanalitica*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1979.
- <<La Terapia gestaltica>>, en *Psicoterapia*, tomo III, Biblioteca Nueva, Madrid, 1982.
- RAMS, A., <Testimonio de un aprendizaje>, en Naranjo, *Gestalt sin fronteras*, 1993.
- *Introducczon a la terapia transicional*, Ed. del autor, 1980.
- RESNICK, S., *El asiento caliente de la responsabilidad personal*, en Lafarga y Gomez del Campo, vol. 1.
- ROBINE, J. M., <<Terapia Gestalt*, Gaia, Madrid, 1998.
- SALAMA, H., *Gestalt pare todos*, IMPG, Mexico, D.F., 1984.
- y VILLARREAL, R., *El enfoque gestalt, una psicoterapia humanists*, Manual Moderno, Mexico, D.F., 1988.
 - *Gestalt, de persona a persona*, STM, Mexico, D.F., 1997.
- SCHUTENBERGER, A., «Frederick S. Perls y La Gestalt Therapy*, en idem y Sauret, M. J., *Nuevas terapias de grupo*, Pit-amide, Madrid, 1980.
- SCHNAKE, A., *Sonia, to envio los cuadernos cafe. Apuntes de terapia gestdlitica*, Cuatro Estaciones, Buenos Aires, 1987.

- *Los dialogos del Cuerpo*, Cuatro Vientos, Chile, 1995.
- SHEPARD, M., *Fritz Perls. La terapia gestdlitica*, Paidos, Buenos Aires, 1977.
- SINAY, S. y BLASBERG, P., *Gestalt para principiantes*, Era Naciente, Buenos Aires, 1995.
- Sl,EMENSO^N, M., <<Con el prisma de la Gestalt*. Coleccionables A.G.B.A. n.º 1, Buenos Aires, 1996.
- STARAX, Y. y otros, *Aportaciones a la Gestalt*, Instituto de Terapia Gestalt, Valencia, 1996.
- STEVENS, B., *No empujes el rio*, Cuatro Vientos, Chile, 1979.
- *1Estallando de risa!*, Sirio, Malaga, 1994.
- STEVENS, J. O., *El darse cuenta*, Cuatro Vientos, Chile, 1976.
- *Esto es gestalt*, Cuatro Vientos, Chile, 1978.
- STOEIIR, T., <Aqui, ahora y lo que viene>>, Cuatro Vientos, Chile, 1998.
- TARAGANO, F., *Psicoanalisis aestaltico*, Paidos, Buenos Aires, 1974.
- VAN DUSEN, W., *La profundidad natural en el hombre*, Cuatro Vientos, Chile, 1977.
- VAZQUEZ, C. y MARTIN, A., *Cuando me encuentro con el Capitdn Garfio no me enaancha*, Las mil y una ediciones, Madrid, 1983.
- YALOM, I. D., <<Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona, 1984.
- YONTEF, G., *Proceso y Dieilogo en Psicoterapia Gestaltica*, Cuatro Vientos, Chile, 1995.
- ZINKER, J., *El proceso creativo en terapia gestalt*, Paidos, Buenos Aires, 1980.
- ZWILLINGER, J., *iAtencien, aqui y shore!*, Abadon, Buenos Aires, 1986.

BIBLIOTECA AETG

(A este material solo puede accederse siendo miembro asociado)

Articulos

- ALAYETO, C., <<Apoyo psicologico a un colegio desde la perspectiva de la psicologia gestalt*
- ALLERAND, M., «Inclusion de lo corporal en psicoterapia gestdlitica*.
- ANDALUZ, G., <<Gestalt aplicada al trabajo con familias y ninios>.
- AsfN, A., <<Las emociones negativas*.
- «El contacto corporal como fenomeno pupal*.
- BERMAN, M., <<El reencantamiento del mundo>>
- BINDERMAN, M., <<El tema de la responsabilidad en Terapia Gestalt*.
- BROWm, P., on objetivo del grupo en Terapia Gestalt*.
- <<La terapia gestalt*.
- Caisiros, L., <<Desarrollo de directivos a traves de la gestalt*.
- CASTANEDO, C., «Algunas consideraciones teoricas asociadas con la deficiencia mental».

- <<La enseñanza y la investigación en Terapia Gestalt en la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica *.
- CUEVAS, V., <<La Programación Neuro-lingüística en el proceso terapéutico».
- FELTON, R., <<Terapia gestalt y trabajo social*.
- <<El síndrome depresivo y la terapia gestalt*.
- <<La psicolingüística gestalt*.
- GARCÍA PÉREZ, A. (*El País*), <<Entrevista con Erving y Miriam Polster>>.
- GRAZIA, E. de, <<Terapia gestalt con familias>>.
- <<Bien tratar la vida».
- HUNEEUS, P., <<La Teoría del darwinismo neuronal*.
- «De la trinchera del laboratorio a la Gestalt*.
- KATLEFF, M., <<Realizarse a través de la Gestalt*.
- LANZA DE PRADA, E. *et al.*, <<Psicoterapia gestaltica. Los juegos teatrales y su instrumentation*.
- MORUA, S., <<Análisis exploratorio de las polaridades según la gestalt en adolescentes costarricenses».
- MOSHER, D., <<La experiencia gestalt en Terapia Sexual*.
- <<El darse cuenta en la Terapia Sexual Gestalt*.
- NEWS, S. y ZINKER, J., <<Pareja y familia. Ciclo gestaltico de las interacciones>>.
- PARDO, LL., <<La fantasía y el sueño también son una vía para el propio descubrimiento».
- PENELLA, G., <<La formación de terapeutas gestalticos en el Centro F. Perls de Psicología Humanista de Madrid: Análisis de una experiencia*.
- PENARRUBIA, F., <<Una búsqueda de la armonía interna>> (*El País*, 1978).
- <<La elaboración de los sueños en terapia gestalt*, *Boletín SEPTG*, 1978.
- «Aportaciones de la Gestalt y la Creatividad a la investigación cualitativa en estudios de mercado>>, 1981.
- «El Poder en los grupos terapéuticos>>, *SEPTG*, 1982.
- <<La Gestalt dentro de la psicología transpersonal*, *Boletín SEPTG*, 1985.
- <<La formación en Gestalt* (con Ada López), *SEPTG*, 1986.
- <<Transferencia y Contratransferencia», *AETG*, 1988.
- <<La heterodoxia teapéutica como un neo-chamanismo>>, *SEPTG*, 1989.
- <<La supervisión gestaltica>>, 1994.
- PÉREZ APARICIO, E., <<Gestalt Transpersonal*.
- PERLS, F. y otros, <<Auto-Terapia Gestaltica>> (extracto en castellano de F. Huneeus de *Gestalt Therapy*).
- PERLS, L., <<Conceptos auténticos y conceptos falsos de la Terapia Gestalt*.
- PETIT, M., <<Fundamentos teóricos de la Terapia Gestalt*.
- PICH, P., <<Psicomotricidad relacional y Gestalt*.
- RAMS, A., <<El concepto de personalidad en Fritz Perls*.
- <<Transcripciones del Seminario de Terapia Gestalt*.
- «El psicodrama gestaltico>>.
- «Introducción a la Terapia Transicional*.
- «Desarrollos en Terapia Transicional: El Viaje de la Arcilla>>.
- «El Programa Alfa: Un modelo para la relación terapéutica y para la formación de terapeutas*.
- *Jest de Polaridades sexuales*.
- <<La creatividad como trance*.
- RESNICK, S., <<Terapia de la Gestalt: El asiento caliente de la responsabilidad personal*.
- ROBINE, J. M., <<Una estética de la psicoterapia*.
- <<La terapia gestalt: una teoría y una clínica fenomenológicas*.
- <<Cuál es el futuro de la Terapia Gestalt?*
- <<Terapia Gestalt y Terapia Familiar.
- <<La Terapia Gestalt y la experiencia de contacto>>.
- ROELOPS, E., <<Autodesarrollo por el arte».
- <<Encuentro con to "yo" desconocido>>.
- SATIR, V., <<Psicoterapia familiar conjunta>>.
- SCHNAKE, A. <<Enfoque terapéutico de la pareja>>.
- SCHOFFER, D., <<La Psicoterapia Gestaltica y el Ciclo restaurador del equilibrio».
- VAZQUEZ BANDIN, C., <<Cefaleas de tensión y psicoterapia gestalt*.
- ZERBETTO, R., <<Oralidad y Toxicomanía>>.
- <<Funciones y disfunciones del "Self" en una óptica evolutiva>>.

Revistas

- Gestalt. Hoy*, Comunicaciones de las Primeras Jornadas Españolas de Terapia Gestalt, Barcelona, 1982, Edición de la AETG:
- ASÓN, A. *on* Tantrismo en Terapia Gestalt.
- CANTO, J. y MUÑOZ, C., <<Los sueños en Terapia Gestalt*.
- GINGER, S. *on* <<Gestalt y Sexualidad>>.
- LLANOS, E., <<Diferencias básicas y posibilidades de integración de Psicoanálisis, Gestalt y A.T.>>.
- PERARRUBIA, F. <<Continuum of awareness y meditation*.
- RAMIS, A., «Teoría, técnica, modo y estilo de la Terapia Gestalt*.
- SENLLE, A., <<Cadena de sentimientos y microprocesos>>.
- VILLEGAS, M., <<La Gestalt": una terapia existencial*.
- Revista de psiquiatría y psicología humanista*, num. 5, noviembre, 1983, monográfico, La Terapia Gestalt:
- ANDALUZ, G., <<Gestalt en la escuela>>.
- ATIENZA, M., <<Dinámica de Grupo terapéutico gestaltico>>.
- CANTO, J. y MUÑOZ, C., <<Psicoanálisis y Terapia Gestalt*.
- GARCÍA MONGE, J. A., <<El *Focusing* de Gendlin como estructura teórica del darse cuenta gestaltico>>.
- GRAZIA, E. de, <<El conflicto psicológico y el mito de la expulsión del Paraíso>>.

- JIMENO, A., <<El A.T. como fuente teorica de la Terapia Gestalt)).
- PATINAT, L., «Introduction a la Psicologia de in Forma de Fritz Perls>>.
- RAMS, A., <<Bases teoricas de in Sexoterapia gestaltica> .
- ROSAL, R. y JIMENO, A., <Aportaciones de la Psicologia de la Gestalt a la Terapia Gestalt.
- Primer symposium international de terapia gestalt*, Barcelona, 1983, Comunicaciones publicadas por la AETG:
- CUEVAS, V., <<Comunicacion y relaciones de poder> .
- JIMENO, A., <Aportaciones del A.T. a la Terapia Gestalt)).
- KAIZEFF, M., <Realizarse a traves de in Gestalt.
- MARIN, J. y HERRERA, F., «Education confluente>>.
- PLAXATS, M.^a A., <<Mis experiencias con el contacto sensitivo y la Terapia Gestalt.
- ROBINE, J. M., <<La Terapia Gestalt y la experiencia del contacto>>.
- SCIOEEI:R, D., <<El psicodrama gestaltico>>.
- SOKOL, D., <<Conciencia sensorial y gestalterapia> .
- XII Symposium de la Sociedad Espanola de psicoterapia y tecnicas de grupo (SEPTG)*, Alicante, 1984, ponencia: La Terapia Gestalt. Coordinada por Francisco Peñarrubia.
- As1N, A., <<El vacio en el lenguaje poetico>>.
- GRAZIA, E. de, <<Reflexiones sobre algunos aspectos do la difusion de la Terapia Gestalt en grupos>>.
- HUNEEUS, F., «Convergencias y divergencias en la Terapia Gestalt con otras escuelas terapeuticas>>.
- JBINO, A., <Contribuciones especificas de in Gestalt y del A.T. pare la creatividad personal)).
- MARfN, J. y HERRERA, F., «Modelo ecologico-gestaltico en education)).
- PENARRUBIA, F., <<Las Polaridades> . <<La relacion terapeutica en Gestalt>>.
- PEREZ, E., <Gestalt en la institution privada>>.
- RAMS, A., <<Desarrollos en sexoterapia gestaltica>>.
- SA'INE, L., <Analisis de los sueños en el contexto grupab>.
- ¹¹ *Congreso internacional de terapia gestalt*, Madrid, 1987, comunicaciones publicadas por la AETG:
- ALAYETO, C., «Recuperation de dislexias, dislabias.,.>>.
- As1N, A., <Un esquema referential de trabajo> .
- AS1N, PENARRUBIA, JIMENEZ, LOPEZ y ALBERT, <<La Terapia Gestalt en grupo y vinculada a otras tecnicas>>.
- CASTANEDO, C., <Ciclo Gestaltico de la Experiencia y de la Interrelation de In Pareja y la Familia>>.
- DIEGO, E. de, <<Encuentros en cine>>.
- ELIZALDE, F., <<Poesfa en Bilbao)).
- ESCOBEDO, j., <<Psicosis y Gestalt.
- GARCIA MONGE, J. A., <<Areas del dare cuenta. Su integration en la persona)).

- «Experiencia del estar bien como figura en Gestalt)).
- HERRERA, F., «Intervention comunitaria a traves de los Servicios Sociales Municipales» .
- HUNEEUS. P., <<La Gestalt v el reencantamiento de la vida>>.
- LOPEZ, E. y LUSILLA, B., <<La escultura como tecnica de aproximacion a la Gestalt familiar)).
- MARrN, A., «Psicologia humanista y animation sociocultural.
- NARANJO, C., <<Completando la Gestalt.
- <Protoanalisis> .
- PARD0 LL., <<La aceptacion de in vida, la reconquista de la muerte> .
- PENELLA, G., <<La funcion del terapeuta en el paralelismo perceptivo de las secuencias logicas> .
- PENARRUBIA, F., <Las Cuatro Cares del Heroe> .
- RAMS, A., <<En las fronteras de la gestalt: el Sexo, el Amor y la Muerte> .
- ROBINE. J. M., <<El futuro de la Gestalt-Terania)).
- SANSINENEA, P., <Gestalt en un Servicio Publico de Salud Mental)).
- ZERBETO, R., <<Servicio de asistencia a drogadicto> .
- Revista internacional de gestalt*, vol. 3, Comunicaciones del III Congreso Internacional de Gestalt, Mexico, 1989, publication del *MPG*.
- ARENSrEIN, H., <<La Gestalt aplicada a la respiration>>.
- BAG, R., <<El enfoque centrado en el deseo>>.
- CASTANEDO, C., <<El use de las Polaridades en Terapia Gestalt)).
- CLARK JULIANO. J., <<El arte de restaurar el dialogo liberando historias> .
- DOLBEC, A. y GoulEr, G., <<El enfoque gestalt como un proceso global de education>>.
- KRETZSCHMER, J., <<La Terapia Gestalt y las terapias psico-corporales> .
- LEVY, J., <<El desacuerdo interior: su genesis y resolution
- MP;rE, H., <<La cura tradicional popular y la terapia gestalt)).
- NARANJO, C., <Reflexiones sobre la Teoria de la Gestalt)).
- OBLITAS. L., <<Disefios de investigation v terapia gestalt)).
- PENARRUBIA, F., <Mecanismos neuroticos: patologias del contacto y de in retirada>>.
- RAMOS, M., <<Espacio, tiempo y lenguaje>>.
- SALAMA, H., <Mapa de supervision> .
- VAZQUEZ. S., <<Gestalt v Drogadiccion> .
- ZERBETPO, R., <<La construction y destruction de las Estructuras-Formas como ley de vida>>.
- Revista de psicologia social*, num. 0, octubre, 1985, Universidad Autonoma de Madrid
- PENARRUBIA, F., y otros, Discusion sobre el articulo de F. Allport <<La falacia de grupo en relacion con la ciencia social)).
- Revista clinica y salud*, ano II, vol. 2, num. 2, 1991, publication del Colegio Oficial de Psicologos, Madrid.
- PENARRUBIA, F., «Terapia gestaltica grupab.,

ATRE. Boletín de la Asociación transpersonal española, num. 1, primavera, 1995, Madrid.

—CHLVREUX, A., <<Gestalt y espiritualidad según Claudio Naranjo (1.ª Parte)>>.

—LEVY, N., <<Perspectiva interior del conflicto psicológico: la pareja interior,

—NARANJO, C., <<Algunos componentes de la psicoterapia>>.

—PENARRUBIA, F., <Gestalt y Transpersonalidad>.

Revista ser uno mismo, Argentina-España, diferentes números.

—GARRIGA, J., <<La figura del terapeuta como Sacerdote, prostituta, científico y guru>>.

—LEVY, N., <<La autoasistencia es posible>>.

—NARANJO, C. y KREIMER, J.C., <<Psicoterapia y espiritualidad: ¿se complementan o se excluyen?>>.

—PERLS, F., <<El Tartamudeo>>. <<El significado del insomnio>>.

Boletín de psicoterapia integrativa transpersonal, núm. 2, primavera, 1995, Barcelona.

—CHEVREUX, A., <Gestalt y espiritualidad según Claudio Naranjo (2.ª Parte)>>.

—NARANJO, C., <Noticias de un genio olvidado (Friedlaender)>.

—PENARRUBIA, F., <En continuo atencional como práctica meditativa>>.

Boletín AETG

Num. 2, junio 86:

Nosotros, <<Perfil de Paco Penarrubia>>.

Num. 3, febrero 87:

Nosotros, <<Perfil de Lluís Pardo>>.

Entrevista a J. M. Robine (por Luis Campos).

Num. 4, Madrid, febrero 87:

Nosotros, <<Perfil de Alberto Rams>>.

GARCIA-MONGE, J. A., <<Integración del dolor y elaboración del sufrimiento en psicoterapia gestaltica>>.

NAKKACN, S., entrevista a Claudio Naranjo, <<Que hacer con la libertad. Reflexiones psico-políticas>>.

GRAZIA, E. de, entrevista a Celedonio Castanedo.

Num. 5, verano 87:

Nosotros, <<Perfil de Eduardo de Grazia>>.

MARTIN, A., <<El Cuento de la Comita>>.

Entrevista a Ricardo Zerbetto (por Agueda Segado)

Nums. 6y 7, otoño-invierno 87:

Nosotros, <<Perfil de Graciela Andaluz>>.

GUIJARRO, A., <<Recordando a Carl Roger>>.

CASTANEDO, C., <<El Encuentro Dialógico Yo-TU de Buber>>.

GARCIA MONGE, J. A., <<Anthony de Mello, Terapeuta gestaltista y gut-6>x

FALCON, P., <<Leonardo Satne>>.

GRAZIA, E. de, <<Formation en Terapia Gestalt en Barcelona>>.

Entrevista a Ignacio Martín Poyo (por Enrique de Diego).

Num. 8, enero 89:

STEPHEN FROMER, M., <<El proceso de preguntar en psicoterapia>> (traducido del Gestalt Journal por E. De Grazia).

Extractos de trabajos de los alumnos.

Hablan los tutores.

Nums. 9 y 10, primavera-verano 89:

Entrevista a Lluís Pardo (por Ana Prats)

GARRIGA, J., Interiores - <<Reflexiones sobre el cambio en terapia>>.

DARDER, M., <<La formación en Terapia Gestalt>>.

NADAL, C., <<Un caos llamado Cristina>>.

VAZQUEZ FDEZ... C., <<Intervención social>>.

Universidad de Barcelona, <<Relaciones históricas entre Psicología de la Gestalt y la Escuela Sistemica>>.

PLAXATS, M.ª A., <<Que es la Gestalt para mí>>.

LASSO, S., <<Reflexiones sobre la supervisión en gestalt>>.

FRESQUET, E. y PUIGDEVALL, X., entrevista a Samy Frenk.

BALLESTER, M., <<Crónica de un prelavado>>, entrevista a Guillermo Borja.

HORMAECHEA, A. de, <<Reflexiones en torno al proceso Contacto-Retirada>>.

ANDALUZ, G., <<La Gestalt en la escuela>>.

VAZQUEZ, C., <<Visita a Cristina Nadal>>.

Num. 11, noviembre 90:

PENARRUBIA, F., <<Veinte años de la muerte de Fritz Perls>>.

LOPEZ, I., <<Cuadro biográfico>>.

CHEVREUX, A., <<El Berlín de Fritz>>.

PENARRUBIA, F., <<F. Perls y el teatro: Max Reinhardt>>.

RUM, T., <<Gestalt y Teatro: C. Stanislavski>>.

PENARRUBIA-GAINES, <<Su vida según los otros>>.

DIEGO, E. de, <<Fritz y la Gestalt>>.

ESCOBEDO J., y FDEZ., A., <<Fritz y la neurosis>>.

ANDALUZ, G., <<Carta a Fritz>>.

PENARRUBIA, F., <<Fritz Perls según Claudio Naranjo>>.

ESCOBEDO, Javier, <<Apendice. Fallecimiento de Laura Perls>>.

Num. 12, noviembre 91:

PENARRUBIA, F., Editorial: <<La Práctica Clínica de la Gestalt>>.

NARANJO, C., <<Revisión crítica de la teoría de la Gestalt>>.

- PENARRUBIA, F., <<Terapia gestaltica grupal> .
- RAMOS, M., «Manejo gestaltico de la angustia y la depresion».
- SANSINENA, P., <<Tratamiento gestaltico de los trastornos de ansiedad>>.
- GARRIGA, J., <<La figura del terapeuta como sacerdote, prostituta, científico y guru>.
- FIDEZ, WOLF, S., <<Entre el adulto y el niño> .
- LEKUE, J., <<La regresión como fenómeno terapeutico> .
- LOPEZ, A., «Reflexiones sobre tu caso clínico» .
- CATALAN, A., «Un caso clínico»>>.
- DURAN, C., <Locura, conciencia y responsabilidad>>.
- CARRERA, N. de la, <Tanatos y Eros en una transferencia>>.
- QUIROGA, I., <De la rabia al dolor>>.
- MIRANDA, J., <<La adicción como proceso personal>>.
- MEDINA, R., <Grupo (de crecimiento personal con auras de rosa)>.
- HUNEFUS, P., <Psicoterapia, presente y futuro>>.
- ALBERT, J. J., <Actitud ante un brote psicótico y agudo>>.
- CHÉVREUX, A., <<La Supervisión, terapia del terapeuta>>.
- LOPEZ, I., <Ese oculto, mágico y maravilloso proceso>>.
- VELASCO, M., «Una pica en Flandes» .
- YAGUE, C., <<Mi largo camino hacia la profesión psicoterapéutica> .
- ELIZALDE, F., <<Notas al margen de un trabajo de sueños>>.

Num. 13, diciembre 92:

- ESCOBEDO, J., «Symposium interdisciplinar sobre el hombre»>>.
- NARANJO, C., <<La educación en el contexto del cambio del paradigma>>.
- PELEGRINA, H., ALIAR, J. J., FIGUEROA, G. y ASIN, A., mesa redonda: <<Que significa ser hombre? Perspectivas psicológicas>>.
- KREIMER, J. C., <<El veto» sagrado>>.
- SCHACHTER, Z., <Los años de cosecha> .
- RACIONERO, L., SAIZ DE OIZA, J., PENARRUBIA, F. y AGUIRRE, A. M., mesa redonda: <<Dónde estamos y hacia dónde vamos? Bases para una nueva solidaridad>>.
- KESANGPO RIMPOCHE, Lama, <<En busca del equilibrio>>.
- PALCOS, M.A., ASIN, A., PELEGRINA, H. y SAIZ DE OIZA, J., mesa redonda: <<¿Que propuestas de trabajo consigo y con la comunidad se le puede hacer al hombre actual?>>.
- NARANJO, C., <Extensiones interpersonales de la meditación> .
- FIGUEROA, G., MIGNENS, M., NAKKACH, S. y KREIMER, J. C., mesa redonda: <<Como se pueden hacer propuestas desde la creatividad?>>.
- GIMBERNAT, J. A., <<Reflexión en torno a la concepción laica y religiosa del hombre moderno>>.
- KREIMER, J. C., GIMBERNAT, J. A., GUVENC, Oruc, ZALMAC, SCHACHTER, KESANG-PO, L. y NARANJO, C., mesa redonda: <Lo que Dios dice las tradiciones> .
- HORMAECHEA, A., entrevista con Claudio Naranjo.
- CAMPOS, L., despedida a Michel Katzeff.

Num. 14, octubre 93:

- MEDEM, I. C., Editorial. <No empujes el río, que fluye solo>.
- NARANJO, C., <<Los males del mundo a la luz de los males del alma>>.
- RAMOS, M., «Terapia gestalt y Semántica general».
- GONZALEZ, A., <Terapeuta y adicto en su ecosistema>>.
- TARREGA, X., <<Las obsesiones. Una lectura desde la gestalt>>.
- QUIROGA, I., «Reflexiones sobre la formación de terapeutas gestalticos»>>.
- ARECHEDERRA, A., <<Estoy feliz, pero...>>.
- GARRIGA, Joan, <<El asunto fóbico de Laura. Teoría y técnica>>.
- SANCHEZ, J. M., «Mi cuento favorito»>>.
- DURAN, C., <<La frustración como herramienta en un caso de depresión> .
- SMITH, G., «El tontiphone».
- LOPEZ, A., «El perro de arriba» .
- CARRERA, N. de la, <Pintando la luz>>.
- ALVAREZ, M. D., «Descripción de una sesión»>>.
- LEVY, N., «Mi atasco con un grupo de pacientes psicosomáticos»>>.
- ANDALUZ, G., <<La gestalt de cada Primeras entrevistas con pacientes psicosomáticos> .
- MARIN ALBA, J. A., <<Las Cuatro Caras del Héroe>>.
- PEREZ, A., <<Que podría salir de todo aquello>>.
- ASENJO MARTIN, P., <<Psicoterapia>>.

Num. 15, mayo 94:

- Monográfico <<Infancia y Educación> .
- Veintiseis artículos sobre el tema que no pasamos a detallar.

Num. 16, febrero 96:

- Monográfico <Cuerpo>>.
- ALBERT, J. J., «Análisis del carácter: el cuerpo para la gestalt»).
- RUBIO, T., <<La conciencia en el cuerpo>>.
- PALCOS, M. A., <<Que se abre con Río Abierto?> .
- CARRERA, N. de la, <<Del hombre-brocheta al hombre-arbol>>.
- ALFONSO, M., <<Movimientos creativos y gestalt en niños> .
- RODRIGUEZ, M., <Física y Coreoenergética>>.
- SMITH, G., <Gestalt y Polaridad>>.
- BAZAN, R. M., <<Tris-Eras... La magia de empezar> .
- GONZALEZ, Alicia, <Gestalt y Cuerpo>>.
- CASSO, P. de, <Una forma biogestáltica de trabajo corporal> .
- «Homenaje a Guillermo Borja» (varios artículos)
- PENARRUBIA, F., <<Comentario de libros>>.

Num. 17, mayo 97

- Monográfico <Transparencia y Transferencia>>.
- PENARRUBIA, F., <<El pintor dentro del cuadro> (Editorial).

ALBINANA, M., «Transferencia y Transparencia»>.

BALLESTER, R., <<La mirada encontrada>>.

CORNEJO, L., <<La C.T. en Terapia Gestalt infantil gestaltica>>.

CLIEVREVx, A., <La T. segun Didier Juston> .

DIEGO, E. de, <<La T. y la C.T.>>.

GRAZIA, E. de, <Contratransferenciando>>.

CARRERA, N. de la, <<Erotismo y Religion.

GASCON, C., <<Estudio de T.-C.T. en los diferentes enfoques psicoterapeuticos>>.

HERNANDEZ, P., <<Aprendiendo de mis errores>>.

MARTIN, A., <<C.T.: aspectos teoricos y clinicos>>.

OLIVE, V., <<Deshaciendo imagos>>.

PEREZ, M. y MEDEM, J. C., <<T.-C.T.>>.

RAMOS, M., <<Consideraciones sobre la C.T. desde la terapia gestalt.

RAMS, A., <La transparencia como alternativa C.T.>>.

RAMOS, C., «Transparencia versus C.T.>>.

SANCHEZ, S., «Cabe-con-contra-T.>>.

Resena de libros. Resumenes de tesinas.

RELACION DE TESINAS DE ALUMNOS

AUTOR	TITULO	PRESENTADOR	JORNADAS
<i>Temáticas</i>			
Miguel Albiiiana	<i>Memo-Terapia. Una aportacion a by en- sertanzas de Guillermo Gonzalez Borja y</i>	Santiago Sanchez Rosa M.' Bazan	1996-Sitges
RamonBallester	<i>CuloGesteiltico(Como Adentro esAfuera)</i>	CristinaNadal	1997-Alicante
Victor M. Cabanillas	<i>Elvaczo, mi vac O</i>	Enrique de Diego	1993-Valencia
Lola Campos	<i>El Cuerpo, un Maestro de Integration Holistica</i>	Eduardo de Gracia	1993-Valencia
Pepa Campos	<i>Yo jrego y to?... La Gestalt tambien juega</i>	Fco. Penarrubia	1993-Valencia
Antonio Catalan	<i>Milo familiar-Los viejos introyectos</i>	Enrique de Diego	1994-Navacerrada
Pedro de Casso	<i>Identification-Alienation, eje de la T. Gestalt (y contrapunto de la identifica- cion en Freud)</i>	Enrique de Diego	1995-Sevilla
Gloria Corrochano	<i>Intervention gestdlitica en el medio social. mi experiencia en la cdrcl</i>	Fco. Penarrubia	1999-Murcia