



EDITORIAL
cuatro vientos

**Fritz
Perls**

**SUEÑOS Y
EXISTENCIA**

TERAPIA GESTALTICA

Frederick S. Perls

SUEÑOS Y EXISTENCIA

TERAPIA GESTALTICA

Traducido del inglés
por Francisco Huneus



CUATRO VIENTOS

EDITORIAL

CASILLA 131 - SANTIAGO 29 - CHILE

INDICE

<i>Prólogo</i>	10
<i>Introducción</i>	13
CHARLAS	
<i>I</i>	17
<i>II</i>	37
<i>III</i>	53
<i>IV</i>	67
SEMINARIO SOBRE SUEÑOS	
<i>Sam</i>	89
<i>Linda</i>	93
<i>Liz</i>	95
<i>Carl</i>	102
<i>Nora</i>	108
<i>May</i>	114
<i>Max</i>	120
<i>Mark</i>	125
<i>Jim</i>	130
<i>Preguntas I</i>	133
<i>Judy</i>	140
<i>Beverly</i>	141
<i>Maxine</i>	144
<i>Elaine</i>	153
<i>Jean</i>	159
<i>Carol</i>	167
<i>Kirk</i>	171
<i>Meg</i>	175
<i>Chuck</i>	177
<i>Bill</i>	183
<i>Ellie</i>	188
<i>Dan</i>	191
<i>Jack</i>	193
<i>Loth</i>	201
<i>Marian</i>	201
<i>Gail</i>	205

<i>Mary</i>	209
<i>John</i>	216
<i>Preguntas II</i>	225
TALLER INTENSIVO	
<i>La representación del rol del sueño</i>	233
<i>June</i>	235
<i>Glenn I</i>	240
<i>Glenn II</i>	242
<i>Helena</i>	246
<i>Blair</i>	249
<i>Muriel I</i>	251
<i>Muriel II</i>	255
<i>Claire</i>	262
<i>Jane I</i>	268
<i>Jane II</i>	277
<i>Jane III</i>	281
<i>Steve I</i>	289
<i>Steve II</i>	293

To suffer one's death
and to be reborn
is not easy

Fritz

*Sufrir la muerte propia
y renacer,
no es fácil.*

Fritz

prólogo

Este libro no fue escrito sino que más bien ocurrió. Es a mi juicio la obra más significativa que ha aparecido sobre Terapia Gueštáltica. Es la transcripción fiel de sesiones y seminarios de sicoterapia de grupo donde habló y trabajó el Dr. Fritz Perls. Se efectuaron en el Instituto Esalen, California, entre los años 1966 y 1968.

Es un especie de guión teatral en que las personas aparecen tal cual. Concuerta con el hecho que la Terapia Gueštáltica es un enfoque vivencial del ser y sus procesos, antes que un hablar "acerca-de". Por esta misma razón el lenguaje podrá impactar por su construcción y redacción. No se ha corregido el estilo y en todo momento se ha intentado usar la jerga equivalente, su familiaridad, sus repeticiones y demás defectos de sintaxis.

La Terapia Gueštáltica es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies puestos en la tierra. No pretende encaminar al individuo por el camino de lo esotérico o de la iluminación. Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es.

Como se verá en la primera parte en que el Dr. Perls habla de teoría, la Terapia Gueštáltica es más un enfoque fenomenológico existencial de la persona que una técnica de sicoterapia. Perls, en su forma particular de ser él mismo, desarrolló un estilo peculiar de trabajar, que se visualiza claramente en la segunda parte, donde trabajan él y los demás integrantes del grupo. En lo metódico, su forma de trabajar sueños es tal vez su mayor contribución.

Debo confesar que ya la segunda frase de este libro me dio bastantes dificultades. ¡Un David barbudo atacando a un gigante tan, pero tan, venerado y establecido! ¡Qué irreverencia, Dios mío! Así y todo se va dejando ver que Freud y Perls tienen más en común entre sí de lo que quisieran admitir. A pesar de que Perls da palos

prólogo

en muchas direcciones, es indudable que también está dispuesto a aceptar y tomar lo bueno de cada escuela, dejando a un lado lo caduco.

Perls fue psicoanalista durante tantos años que es difícil decidir hasta qué punto su terapia es una "reforma" al psicoanálisis, o un enfoque diametralmente opuesto. El hecho es que... blá, blá, blá, etc., etc... ¡Qué hermoso tema para escribir un prólogo tan largo como el libro!). La terapia Gestáltica está en pleno desarrollo y sus practicantes son reacios a escribir. Este es recién el segundo libro que aparece en español y ojalá que sirva para aclarar malos entendidos y disipar sospechas.

Aunque por lo general el mundo de habla hispana ha sido cauteloso y conservador en la aceptación de formas nuevas de psicoterapia, actualmente hay indicaciones de que somos terreno fértil para los que Perls denomina: "Los incitadores". Estos serían inventores de terapias fuleras, excitantes y fugaces, y que sin una dirección clara y rigurosa hacen gala de trucos y técnicas rotuladas de cualquier modo. No hay que dejarse engañar por la aparente soltura en que se desenvuelven las sesiones aquí reproducidas. La rigidez y la formalidad de otras escuelas no necesariamente es garantía de su bondad. La Terapia Gestáltica está en este momento haciendo escuela, y tiene para ello una base sólida y rigurosa.

Fritz Perls murió el 14 de marzo de 1970, a la edad de 76 años. A través de sus libros y de películas en que aparece trabajando con pacientes, he llegado a encariñarme con este hombre que con honestidad, franqueza y sencillez, a muchos nos ha mostrado que el estar en el mundo con sus altibajos, solos o acompañados, es parte de una misma cosa: el existir en el aquí y ahora.

F. HUNEEUS
Lo Barnechea, 1974.

introducción

Quiero hablar acerca del desarrollo actual de la sicología humanística. Nos tomó ~~mucho~~ tiempo desalojar toda la carroña del Freudianismo y estamos entrando ahora en una fase nueva y peligrosa.

Estamos viviendo la fase de los "incitadores"¹. Incitar curas instantáneas, goce instantáneo, avivamiento sensorial instantáneo. La fase de los charlatanes y de los embaucadores que creen que si uno experimenta un avance importante, está curado; y ello sin tomar en cuenta las necesidades del crecimiento, sin tomar en cuenta el potencial real, el genio dentro de cada uno de nosotros. Si esto se está convirtiendo en un culto, es tan peligroso para la sicología como lo fueron los años, décadas, siglos, tendidos en el diván. El daño hecho por el psicoanálisis no es más que convertir al paciente cada vez más en muerto. Esto no es tan odioso como la cosa rápida-rápida. Los psicoanalistas traen consigo al menos buena voluntad. Debo decir que estoy *muy* preocupado con lo que está ocurriendo en este instante.

Una de las objeciones que tengo contra cualquier persona que se llame a sí misma un Terapeuta Gestáltico es que usa una técnica. Una técnica es un truco. Un truco debería ser usado únicamente en casos extremos. Tenemos bastante gente correteando y coleccionando trucos y más trucos, y abusando de ellos. Estas técni-

¹ Traducción de *turnar-owners*, modismo del vernacular estadounidense, que proviene de *turn-on*: encender aparatos. En su uso actual, se refiere al estado de excitación, activación exaltación o animación conseguido mediante el empleo de drogas u otros medios. En el texto se utiliza en su forma sustantiva: aquellos que se dedican al oficio de *turn-on*. (N. del T.)

cas, estas herramientas, son bastante útiles en algunos seminarios² sobre avivamiento sensorial o experiencias gozosas, para dar a los pacientes una idea de que aún están vivos. El mito que el americano (estadounidense) es un cadáver no es cierto; él *puede* estar vivo. Pero lo difícil, lo triste es que este "jazzificarse"³, frecuentemente se convierte en una peligrosa actividad sustitutiva, otra terapia impostora que impide el crecimiento.

En la actualidad el problema no se refiere tanto a estos "incitadores", sino a toda la cultura americana. Hemos girado en ciento ochenta grados, desde el puritanismo y el moralismo hacia el hedonismo. Súbitamente todo tiene que ser entretenido, placentero y se desestima todo *compromiso* sincero, cualquier *estar aquí*.

*Mil flores de plástico
no hacen de un desierto un jardín.
Mil caras vacías
no llenan una sala vacía.*

En Terapia Gestáltica estamos trabajando para otra cosa. Estamos aquí para impulsar el proceso de crecimiento y desarrollar las potencialidades humanas. No hablamos de felicidad instantánea, de avivamiento sensorial instantáneo, de curas instantáneas. El proceso de crecimiento es un proceso que toma tiempo. No podemos chasquear los dedos y decir "vamos, seamos alegres, hagamos esto". Ustedes pueden *turn-on*, si quieren, con LSD y "jazzificarse"; pero esto no tiene nada que ver con el trabajo sincero de enfoque siquiátrico que yo llamo Terapia Gestáltica. En Terapia no tenemos únicamente que acabar con nuestras "actuaciones". También tenemos que llenar los vacíos y hoyos en la personalidad, y hacer de nuevo a la persona entera y completa. Y reitero que esto no puede ser hecho por los "incitadores". En Terapia Gestáltica tenemos un camino mejor, pero que tampoco es un atajo mágico. Ustedes no tienen por qué estar en un diván o en un Zendo veinte o treinta años, pero sí tienen que empeñarse ustedes mismos; y crecer toma tiempo.

² Una de las denominaciones que se da a las formas de terapia de grupo prolongadas. Otras denominaciones son: Taller (*Workshop*), Laboratorio (*Laboratory*), Maratón (*Marathon*). (N. del T.)

³ Proviene de *jazzing-up*, modismo en boga en los EE. UU., que significa acelerar, arreglar superficialmente. (N. del T.)

Los "Condicionadores" también parten de una premisa falsa. Ellos sostienen que el comportamiento es "ley", lo que a mí me parece como una tontería. Si en la reorganización conductista de nuestras vidas obtenemos una modificación hacia un mejor apoyo de nosotros mismos y rechazamos todos los roles sociales "aprendidos", entonces estoy de parte de los conductistas. Pero la piedra de tope parece ser la angustia, siempre la angustia. Desde luego que se sentirán angustiados al tener que "aprender" un modelo nuevo de conducta, y los siquiátras le tienen miedo a la angustia. No saben lo que es. La angustia es la excitación, el "élan vital" que llevamos en nosotros y que se estanca si estamos inseguros del rol que debemos representar. Al no saber si vamos a recibir aplausos o tomates, titubeamos, el corazón se acelera, la excitación ya no puede desembocar en la actividad y nos da "pánico de escena". La fórmula de la angustia es muy simple: la angustia es la brecha entre el *ahora* y el *después* (*then*). (Si están en el *ahora* no pueden sentir angustia, porque la excitación fluye inmediatamente hacia la actividad espontánea en transcurso. Si están alertas en el *ahora*, son creativos e inventivos. Si están con sus sentidos alertas, si tienen sus ojos y oídos abiertos —como los niños—, encontrarán una solución.

Estoy completamente de acuerdo con la liberación de la espontaneidad que vaya en apoyo de nuestra personalidad total. Pero la seudo espontaneidad de los "incitadores" va diciendo: hagamos algo choro, volemos con LSD, expandamos nuestra conciencia —¡eso sí que NO! Entre la Scylla del consumismo y el Charybdis⁴ de los "incitadores" hay algo --una persona de verdad. Una persona que toma una posición y que se define.

Como ustedes saben, hay una rebelión en los Estados Unidos. Hemos descubierto que producir cosas y vivir en función de las cosas y el intercambio de cosas, no es el sentido final de la vida. Hemos descubierto que el sentido de la vida es que debe ser vivida y que no debe ser cambiada y conceptualizada dentro de un esquema de sistemas. Nos estamos dando cuenta que el manejo y el control no son la felicidad última de la vida.

⁴ Dos peligros para los navegantes, cada uno difícil de evitar sin enfrentar al otro. Scylla es una roca en la costa de Italia opuesta a Charybdis, torbellino en la costa de Sicilia. (N. del T.)

Pero también debemos darnos cuenta que hasta aquí tenemos solamente una rebelión. Aún no tenemos una revolución. Falta aún mucha sustancia.

Hay una carrera entre el fascismo y el humanismo. En este momento me parece que la carrera está a punto de ser perdida por los fascistas; y los exaltados, hedonistas, ilusos, incitadores de las nuevas ondas nada tienen que ver con el humanismo. Es una protesta, una rebelión, lo que está muy bien en sí, pero no es un fin en sí. Tengo bastante contacto con los jóvenes de nuestra generación, quienes están desesperados. Ven todo el armamentismo y al fondo de todo, la bomba atómica. Quieren sacar algo de la vida."

Si es que aún hay una oportunidad de interrumpir la subida y la caída de los Estados Unidos, dependerá de nuestra juventud y depende de ustedes el apoyar a esta juventud. Para lograr esto hay únicamente una manera: el llegar a ser verdadero, aprender a tomar una posición, definirse, desarrollar el centro de uno mismo, entendiendo la base del existencialismo; una rosa es una rosa. Yo soy lo que soy y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy. De esto trata este libro. Les doy la oración de la Gestalt, tal vez como una orientación. La oración de la Terapia Gestáltica es:

*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.*

FRITZ PERLS

* Este párrafo incluido por primera vez en la edición en español, había sido omitido por la censura del régimen militar chileno (N. de. E.)

charla I

Me gustaría comenzar con ideas muy simples, que, como generalmente ocurre, son difíciles de comprender por lo simples. Me gustaría comenzar con el problema del control. Hay dos clases de control. Uno es el control que viene desde afuera. Yo soy controlado por otros, por órdenes, por el ambiente, etc., y el otro es el control interno o propio de cada organismo, de mi propia naturaleza.

¿Qué es un organismo? Llamamos organismo a cualquier cosa viviente que tiene órganos y una organización y que además tiene mecanismos de auto-regulación dentro de sí misma. Un organismo no es independiente de su ambiente. Todo organismo requiere de un ambiente para intercambiar sustancias esenciales. Necesitamos del ambiente físico para intercambiar aire, alimentos, etc. Necesitamos del ambiente social para intercambiar amistad, amor, rabia. Pero dentro del organismo hay un sistema increíblemente sutil. Cada una de las células que *somos* tiene mensajes propios que envía al organismo total, y el organismo total se preocupa de las necesidades de las células y de cualquier cosa que debe ser hecha para las diferentes partes del organismo.

Ahora bien, debemos considerar en primer término que el organismo funciona como un todo. No es que *tengamos* un hígado y un corazón. *Somos* un corazón y un cerebro, etc., y aún esto es erróneo. No somos una suma de partes, sino que una coordinación —una coordinación muy sutil de todos estos pedacitos diferentes que constituyen un organismo.

Los filósofos antiguos siempre pensaron que el mundo era la suma de partículas. Ustedes saben que esto no es cierto. Comenzamos siendo una sola célula. Esta célula se diferencia en va-

rias células y en órganos que tienen funciones específicas y diferentes y, por supuesto, las necesidades específicas de cada uno.

Así llegamos a la definición de salud. Salud es un equilibrio, la coordinación de lo que somos. Noten que hago hincapié en la palabra *somos*, porque desde el momento en que decimos que *tenemos* un organismo o de que *tenemos* un cuerpo, introducimos una escisión, una división: es como si hubiera un yo en posesión del cuerpo y del organismo. *Somos* un cuerpo, *somos* alguien. "Yo soy alguien", "Yo soy nadie". La cuestión está más bien en *ser* que en *tener*. Por esto llamamos a nuestro enfoque el enfoque existencial. Existimos *como* un organismo, como una almeja, como un animal, etc., y nos relacionamos con el mundo externo tal como cualquier organismo de la naturaleza. Fue Kurt Goldstein quien primero introdujo el concepto del *organismo como un todo* rompiendo con la tradición médica de que *tenemos* un hígado, de que *tenemos* esto y aquello y de que todos estos órganos pueden ser estudiados por separado. Se aproxima bastante a la realidad, pero la realidad es más bien lo que se llama el aspecto ecológico. No se puede separar un organismo del ambiente. Una planta fuera de su ambiente no puede sobrevivir, como tampoco un ser humano fuera de su ambiente, si se le priva de oxígeno y alimentos, etc. Tenemos que considerar siempre al segmento del mundo en que vivimos como parte nuestra. A donde vayamos llevamos una especie de mundo con nosotros.

Ahora bien, si esto es así, comenzamos lentamente a comprender que las personas y los organismos *pueden* comunicarse entre sí, y hablamos de *Mitwelt*: el mundo en común que tenemos con la otra persona. Ustedes hablan cierto lenguaje, tienen ciertas actitudes, cierta conducta, y estos mundos en cierta manera se superponen. Y en esta área en que se superponen se hace posible la comunicación. Ustedes se han fijado que cuando dos personas recién se conocen y comienzan el juego del encuentro, una dice: "¿Cómo está usted?" "¡Qué bonito está el día!", y el otro contesta alguna otra cosa. Así comienzan la búsqueda del interés común o del mundo en común donde tienen intereses posibles, comunicación y acercamiento, de donde súbitamente del *tú* y del *yo* pasan al *nosotros*. Así llegamos a un fenómeno nuevo, el *nosotros* es diferente del *tú* y del *yo*. El *nosotros* no existe, consiste en el *yo* y el *tú*, un límite siempre cambiante en que dos personas se encuentran. Y cuando nos encontramos ahí, entonces yo cambio y tú cambias, me-

dante el proceso del encuentro entre ambos, excepto —y tenemos mucho que hablar de esto— excepto si las dos personas tienen *carácter*. Al tener *carácter*, tenemos un sistema rígido. La conducta se petrifica y perdemos nuestra habilidad para enfrentarnos libremente con el mundo, con todos nuestros recursos; nos hacemos predecibles. Estamos predeterminados únicamente a afrontar los acontecimientos de un solo modo, a saber, del modo como lo predice y lo programa el *carácter*. Parece paradójico afirmar que la persona más rica, más productiva, es una persona que no tiene carácter. En nuestra sociedad *exigimos* a la persona el tener un carácter y especialmente un buen carácter, porque así es predecible y podremos ganársela.

• Ahora hablemos un poco más acerca de la relación del organismo con su ambiente; aquí introducimos la noción de los *límites del ego*. Un límite define a una cosa. Ahora bien, una cosa tiene sus límites, se define por sus límites en relación al ambiente. En sí misma una cosa ocupa cierta cantidad de espacio. Tal vez no mucho. Tal vez quisiera ocupar más espacio, tal vez menos espacio —tal vez no está satisfecha con su tamaño—. Nuevamente introducimos otro concepto, el deseo de cambiar, basado en el fenómeno de la insatisfacción. Cada vez que usted se quiera cambiar a sí mismo, o cambiar el ambiente, al fondo de todo está la *insatisfacción*.

El límite entre organismo y ambiente se vivencia en nosotros más o menos en términos de lo que está adentro de nuestro pellejo y de lo que está afuera, pero esto es muy impreciso. Por ejemplo, en el momento en que respiramos ¿el aire que penetra en los pulmones es parte del mundo exterior o es parte de nosotros? Si comemos algo, lo ingerimos, pero podemos vomitarlo, ¿así es que dónde comienza uno y dónde termina lo que pertenece al ambiente? El límite del ego no es algo fijo. Si se hace fijo y rígido se convierte en un carácter, en una armadura como la de una tortuga. La tortuga tiene límites precisos y nítidos. Nuestra piel es algo menos fija, respira, toca, etc. El fenómeno del límite del ego es algo muy peculiar. Llamamos límite del ego al lugar en que se diferencian "*lo propio*" y el "*sí mismo*" (self) de "*lo otro*" (otherness), y en Terapia Gestáltica escribimos propio con "p" minúscula. Conozco muchos sicólogos que escriben propio con "P" mayúscula como si se tratara de una joya de extraordinario valor. Se lanzan tras el descubrimiento de lo propio (self) como quien cava en busca

de un tesoro. "Sí mismo" no significa nada aparte de ser algo definido por lo otro. "Lo hago yo mismo" significa que soy yo, este organismo, quien lo hace, y no otro.

Ahora bien, los dos fenómenos del límite del ego son la *identificación* y la *alienación*. Yo me identifico con mi movimiento: digo que *yo* muevo mi brazo. Cuando lo veo a usted sentado ahí en cierta postura, no digo "Yo estoy sentado ahí", sino que digo "usted está sentado ahí". Hago una distinción entre la experiencia aquí y la experiencia allá, y esta experiencia de identificación tiene varios aspectos. El *yo* parece ser más precioso que *lo otro*.

Suele ocurrir que nos identificamos tan intensamente con nuestra profesión que al fracasar en ella sentimos que también se nos ha ido la existencia y lo único que queda es el suicidio. Ustedes recordarán cuántas personas se suicidaron en 1929 porque estaban identificadas con su dinero y sintieron que no valía la pena vivir la vida en cuanto lo perdieron.

Fácilmente nos identificamos con nuestras familias. Si insultan a alguien de nuestra familia, entonces sentimos que nos han insultado a nosotros. Uno se identifica con sus amigos. Los miembros del regimiento 146 de Infantería se sienten mejores que los del 147 y los del 147 se sienten mejores que los del 146. Así, dentro de los límites del ego, hay generalmente cohesión, amor, cooperación; fuera de las fronteras del ego hay sospecha, extrañamiento y falta de familiaridad.

Este límite puede ser móvil como hoy en día ocurre en las batallas, donde la frontera se extiende tanto como el alcance de la fuerza aérea. Hasta aquí llega la seguridad, la entereza. Pero también está lo desconocido, el enemigo que está al otro lado del límite. Cada vez que hay un problema en la frontera, hay un conflicto. Por el contrario, todo nos parece igual e indistinto, es que no somos conscientes de la existencia de los límites. Si le damos demasiada importancia a la desigualdad y la desimilitud, nos encontramos con el problema de la hostilidad, del rechazo, del repudio. "Recinto privado", "Quédate fuera de mi territorio", "Aléjate de mi casa, de mi familia, de mi vida", "Aléjate de mis pensamientos". Ya ven ustedes la polaridad de la atracción y el repudio, del apetito y el disgusto. Siempre se está produciendo una polaridad. En el interior del límite hay una sensación de familiaridad, de verdad; fuera del límite hay extrañeza y mal. Adentro todo es bueno, afuera todo es malo. El Dios propio es el Dios de verdad. El otro Dios es

el extraño. Mis ideas políticas son sagradas, son mías; la otra concepción política es mala. Si un estado está en guerra, sus propios soldados son unos ángeles y los del enemigo son unos demonios. Nuestros soldados se preocupan de las familias pobres, los otros violan a las mujeres. Así, toda la idea del bien y del mal, de lo verdadero y lo falso, es siempre cuestión de límites, de saber en qué lado estoy.

Quiero darles un par de minutos para digerir, hacer comentarios y ver cuánto hemos andado. Tienen que darme a conocer sus mundos interiores y tienen que salir de sus mundos privados al ambiente que incluye esta plataforma.

Pregunta: Cuando dos personas se enamoran, ¿es que sus propios límites se expanden para incluir al tú en mi propio territorio?

F (Fritz): Sí, el límite del ego se convierte en un límite de *nosotros*: Yo y tú somos algo separados frente a todo el resto del mundo y en un éxtasis de amor, el mundo desaparece.

P: Si dos personas están enamoradas, ¿aceptan, o se aceptarían completamente el uno al otro, de modo que las fronteras de sus egos se expandieran para incluir también a otras personas o incluirían únicamente a la persona con quien tuvieran contacto?

F: Bueno, esta es una pregunta muy interesante y de importancia. La incompreensión de esto lleva a muchas tragedias y catástrofes. Generalmente no amamos a una *persona*. Esto es muy raro. Amamos a una cierta *característica* de esa persona que es idéntica con nuestro comportamiento, o que aporta un complemento, habitualmente alguna cosa que representa un suplemento para nosotros. Pensamos que estamos enamorados de la persona total, cuando de hecho nos disgustan otros aspectos de la persona. Cuando esta persona se comporta de un modo que nos crea disgusto, no decimos "esto de ti no me gusta, a pesar que la otra parte es adorable". Decimos más bien: "tú no me gustas, vete de mi vida".

P: Pero, Fritz, ¿acaso esto no se aplica también al individuo? ¿Acaso nos incluimos enteros en nuestro territorio personal? ¿No hay cosas en nosotros mismos que nos negamos a incluir dentro de nuestras propias fronteras del ego?

F: Bueno, vamos a hablar de esto cuando lleguemos a la *grieta interior*, la fragmentación de la personalidad. Desde que se dice "yo acepto algo dentro de mí", usted se divide en un yo (I) y un mí mismo (*myself*). En este momento estoy hablando del en-

cuentro total de un organismo y no estoy hablando de patología. En efecto, deben haber muy pocas personas enteras entre nosotros.

P: ¿Y qué pasa en la situación inversa de odio y cólera intensa? ¿Es que esto tiende a retroceder el territorio del ego de tal suerte que el odio de una persona por otra pueda absorber su vida entera?

F: No. El odio es función de echar a alguien a patadas de nuestro territorio con algún fin. El término que usamos en siquiatria existencial es *alienación, desposesión*. Alienamos a una persona si la existencia de ésta es un peligro para nosotros. Queremos aniquilar a esta persona. Pero es definitivamente una *exclusión* de nuestros límites, de nosotros mismos.

P: Bueno, eso lo entiendo. Lo que estoy tratando de entender es lo que ese tipo de situación intensa, de compromiso intenso hace en términos de territorio del ego. ¿Tiende a empequeñecerlo o tiende a hacerlo más rígido?

F: Sí, decididamente, lo hace más rígido. Dejemos esta pregunta para cuando hablemos de las proyecciones. Este es un caso especial en patología, el hecho que en última instancia únicamente nos amamos a nosotros mismos, como que también nos odiamos a nosotros mismos. El que encontremos esta cosa amada u odiada dentro o fuera de nosotros mismos tiene que ver con quiebres en nuestros límites.

P: Fritz, usted mencionó la polaridad de la atracción y del disgusto; sin embargo, es posible sentir ambas cosas hacia la misma persona, lo que a mi entender, crea un conflicto.

F: Estoy hablando exactamente de esto. Uno no es atraído hacia una persona, tampoco a uno le disgusta una persona. Si miramos más de cerca, veremos que nos atrae cierto comportamiento de cierta parte de la persona, y si por casualidad encuentran en la misma persona tanto lo amado como lo odiado —nos referimos a él como a una cosa— entonces la cosa se pone difícil. Es mucho más fácil que le caiga mal una persona y le guste otra. En un momento encontramos que se odia a esta persona y en otro momento amamos a la misma persona, pero si el amor y el odio vienen juntos, entonces uno se confunde. Esto tiene mucho que ver con la ley básica que dice: —la guesalt está de tal modo formada que únicamente una figura, un solo objeto puede aparecer en primer plano a la vez. Podemos pensar solamente en una sola cosa a la

vez y cuando dos figuras opuestas o diferentes se superponen nos confundimos, nos partimos y fragmentamos, nos hacemos pedazos.

Ya puedo ver hacia donde va esta pregunta. Ya están llegando al punto donde comienzan a entender lo que ocurre en patología. Si algunos pensamientos, sentimientos, nos son inaceptables, entonces queremos deshacernos de ellos. "¿Querer matarte yo a ti?" Nos deshacemos del pensamiento asesino y decimos "ese no soy yo, eso es una *compulsión*", o quitamos sencillamente la idea de matar o la reprimimos y nos enneguecemos. Hay muchas maneras de mantenerse intacto, pero siempre al precio de deshacernos de muchísimas partes valiosas de nosotros mismos. El hecho de que vivamos únicamente con un porcentaje tan bajo de nuestras potencialidades se debe a que no estamos dispuestos a aceptarnos a nosotros mismos, a ti, a aquel organismo que somos por nacimiento, constitución, etc. No nos permitimos —o no se nos permite— ser enteramente nosotros. Así resulta que el límite del ego se comprime más y más. Nuestra habilidad para afrontar el mundo disminuye más y más, se hace más rígida, más de acuerdo a como lo prescribe nuestro carácter, nuestra forma de actuar preconcebida.

P: ¿Hay fluctuaciones en la frontera del ego que pudieran ser determinadas por ritmos cíclicos? Tal como una flor que se abre y cierra —abre— cierra.

F: Sí, muchas.

P: La palabra "apretado" (*uptight*) ¿significa encoger?

F: No. Esto significa *compresión*.

P: En una experiencia con drogas que es lo opuesto, en que los límites del ego...

F: Donde no pierde los límites del ego.

...en términos de tu teoría ¿esto sería una explosión?

F: Expansión, no explosión. Una explosión es bastante diferente. El límite del ego es un fenómeno completamente natural. Ahora les daré algunos ejemplos de fronteras del ego, algo que nos concierne bastante a todos. Este límite, este límite de identificación-alienación, al que prefiero llamar fronteras del ego, concierne a todas las situaciones de la vida. Ahora, supongamos que ustedes están a favor de que los Negros también son seres humanos como nosotros, Entonces nos identificamos con ellos. ¿Dónde queda la frontera? La frontera desaparece entre usted y el Negro, aparecerá entre usted y el que no es parte del movimiento de liberación de los negros; *ellos* son los carajos, los tipos malos.

Nos fabricamos una nueva frontera, y creo que no hay posibilidad que alguna vez vivamos sin fronteras. Siempre se dirá "yo estoy en el lado bueno de la frontera, tú estás al lado malo", o *nosotros* lo estamos, en el caso que tuviéramos aptitudes para un rebaño. Ustedes notarán que cualquier sociedad o comunidad forma rápidamente sus propias divisiones: los Meyer son mejores siempre que los Miller y los Miller son mejores que los Meyer. Y mientras más cercanas las defensas de las fronteras, más altas son las probabilidades de guerra y hostilidad. Encontramos que siempre las guerras comienzan en las fronteras. Los hindúes y los chinos tienen más probabilidades de tener guerra entre sí que los finlandeses y los hindúes. Porque normalmente no hay un límite entre éstos, a menos que se fabrique uno ideológico. O somos todos comunistas y estamos en la verdad o somos todos capitalistas y somos nosotros los que estamos en la verdad. Ustedes son los malos y no nosotros. Rara vez miramos al común denominador, lo que tenemos en común. Más bien miramos hacia aquello en que somos diferentes, de modo que podamos odiarnos y matarnos los unos a los otros.

P: ¿Cree que es posible que uno se pudiera integrar en tal grado que la persona se hiciera totalmente objetiva y no se comprometiera con nada?

F: Yo personalmente creo que la objetividad no existe. La objetividad de la ciencia es únicamente una cuestión de acuerdo mutuo. Cierta número de personas observa un fenómeno y habla de un criterio objetivo. Sin embargo, fue del lado científico de donde vino la primera prueba de la subjetividad. Esta provino de Einstein. Einstein se dio cuenta de la imposibilidad de que todos los fenómenos del universo fuesen objetivos, porque la observación y su velocidad dentro del sistema nervioso tienen que ser incluidos en el cálculo del fenómeno externo. Vistas en perspectiva, las cosas parecen ser más objetivas, más balanceadas. Pero, aun en ese caso, es uno como sujeto, quien ve la cosa. En realidad no tenemos mucha idea de cómo se ve el universo. Tenemos únicamente algunos órganos sensoriales, ojos, oído, tacto y las elongaciones de estos órganos: telescopios y computadoras. Pero, ¿sabemos algo de otros organismos, qué sentidos tienen ellos, qué clase de mundo tienen? Nosotros damos por sentada la elegancia de los seres humanos, que nuestro mundo —tal como lo vemos *nosotros*— es el único verdadero.

P: Fritz, quisiera volver de nuevo a las fronteras del ego porque cuando uno se está vivenciando a sí mismo, cuando está experimentando un estado expandido de conciencia, entonces la sensación de separación parece desintegrarse o deshacerse. Y en este punto parecería que uno está completamente absorbido por el proceso en transcurso. En este punto aparece como que no hay límites del ego, excepto un reflejo del proceso de lo que está ocurriendo. No entiendo eso en relación con tu concepto de límites del ego.

F: Sí, este es más o menos el próximo tema que quería abordar. Hay una especie de integración —y sé que esto no está bien formulado— entre lo subjetivo y lo objetivo. Esta es la idea de “*el darse cuenta*” (*awareness*)⁵. El darse cuenta es siempre una experiencia subjetiva. Es imposible que yo esté dándome cuenta de lo que usted se está dando cuenta. La idea Zen de un “*darse cuenta*” absoluto, en mi opinión no tiene sentido. El darse-cuenta absoluto no puede existir porque, al menos como yo lo entiendo, el “*awareness*” siempre tiene un contenido. Uno está siempre dándose cuenta de algo. Si yo estoy “dándome cuenta” de nada, se verá que si uno lo examina en más detalle, tiene un carácter muy positivo como adormecimiento, frialdad o una brecha; incluso cuando se habla de una experiencia sicodélica, hay un “*darse cuenta*” de algo.

Demos un paso más y miremos a la relación del mundo con lo propio. ¿Qué nos hace interesarnos en el mundo? ¿Cómo no puedo vivir y funcionar tal como un organismo autístico, completamente auto-contenido? Ahora bien, un objeto como un cenicero, no es un tipo de organismo que se relaciona. Necesita de muy poco para existir. Primero, temperatura. Si colocamos el cenicero a 4.000 grados centígrados, tenemos un ambiente en que no va a poder retener su identidad. También requiere de cierta fuerza de gravedad. Si le aplicamos 40.000 libras de presión, se hará pedazos. Pero podemos, con fines prácticos, decir que esta cosa es contenida en sí misma, que no necesita de intercambio con el ambiente. Existe para ser usada por nosotros como recipiente de cigarrillos, para ser limpiada, vendida.

⁵ La palabra *awareness*, que aparece muchas veces en este libro, no tiene traducción directa al español. *Aware* significa darse cuenta, percatarse, tomar conciencia. El sufijo *ness* se utiliza para formar el sustantivo; que en este caso denota la capacidad de darse cuenta, percatarse y conciencia, o tomar conciencia. En forma condensada la traducción más cercana sería “darse cuenta”, “percatarse”, etc., expresiones no usuales en español (N. del T.)

Un organismo vivo es un organismo que consiste de miles y miles de procesos que requieren de intercambio con otros medios fuera del límite del organismo. Aquí en el cenicero también hay procesos. Los hay de naturaleza electrónica, atómicos, pero para los fines de nosotros aquí, estos son invisibles, no son importantes para su existencia. Pero para un organismo vivo el territorio del ego debe ser negociado porque afuera hay algo que se necesita.

Hay alimentos allá afuera: yo quiero esta comida, quiero hacerla mía, igual a mí. Me tiene que gustar esta comida. Si no me gusta, si es des-igual a mí no la pruebo, la dejo fuera de la frontera. Algo tiene que ocurrir para travesar esta frontera y esto es lo que llamamos *contacto*. Tocamos, nos contactamos, extendemos nuestra frontera hasta la cosa en cuestión. Si somos rígidos y no nos podemos mover, entonces se mantiene ahí. Cuando vivimos, gastamos energías, necesitamos energías para mantener esta máquina. Este proceso de intercambio se llama metabolismo. Tanto el metabolismo del intercambio de nuestro organismo con el ambiente como el metabolismo dentro de nuestro organismo, transcurren continuamente de día y de noche.

Ahora bien, ¿cuáles son las leyes del metabolismo? Son leyes muy estrictas. Imaginémonos que paseamos por el desierto y hace mucho calor. Pierdo, digamos, medio litro de líquido. ¿Cómo me doy cuenta de esto? En primer lugar por la "sed", que es el "auto-darse cuenta" del fenómeno. Segundo, súbitamente, en este mundo general indiferenciado, algo emerge como una gúestalt, como una figura contra un fondo, un pozo de agua, o una bomba de agua, cualquier cosa con más de medio litro de agua. El medio litro de déficit en nuestro organismo más el medio litro del mundo pueden equilibrarse. Desde el momento en que el medio litro entra al sistema, logramos un balance más/menos agua, que resulta en un equilibrio. Descansamos cuando la situación se concluye, la gúestalt se cierra. Lo que nos urgía a movernos a hacer algo, el caminar tantos kilómetros para llegar al lugar, ha cumplido su cometido.

Esta situación ahora está cerrada y la próxima situación inconclusa puede tomar su lugar, lo que significa que nuestra vida es básicamente nada más que una serie de situaciones inconclusas, gúestalts incompletas. No hemos terminado una situación cuando surge otra.

Varias veces he sido llamado el fundador de la Terapia Gúestáltica. Estas son pamplinas. Si se me llama el descubridor o el redescubridor de la Terapia Gúestáltica, bien. La Gúestalt es tan antigua

y vieja como el mundo mismo. El mundo, y en especial cada organismo, se mantiene a sí mismo y la única ley constante es la formación de las *gestalts*-enteras, totalidades. Una *gestalt* es una función orgánica. Una *gestalt* es una unidad experiencial última. Tan pronto como se rompe una *gestalt*, ésta ya no existe más. Tomemos un ejemplo de la química. Sabemos que el agua tiene cierta composición. Es H_2O . De modo que si alteramos la *gestalt* del agua ésta ya no existe como tal. La disociamos en dos H y un O, es hidrógeno y oxígeno, y si tenemos sed podemos respirar tanto cuanto queramos de hidrógeno y de oxígeno pero no se nos pasará la sed. La *gestalt* es el fenómeno vivenciado. Si lo analizamos y lo dividimos más, se convierte en otra cosa. Lo podrán llamar una unidad, como ser *volt* en electricidad o *erg* en mecánica, etc.

La Terapia *Gestáltica* es hoy día —creo— una de las tres terapias existenciales: la Logoterapia de Frankl, la Terapia del *Daseins* de Binswanger y la Terapia *Gestáltica*. Lo importante es que la Terapia *Gestáltica* es la primera filosofía existencial que se sostiene por sus propios pies. Yo distingo tres tipos de filosofía. Una de ellas es el "*sobre-ismo*" (*aboutism*), en que se habla y se habla "sobre" y "acerca de" las cosas sin jamás llegar a entenderlas o sentir las de verdad. La experiencia científica en que se da vueltas y vueltas al asunto sin llegar jamás a la médula. La segunda filosofía yo la llamo el "*debe-ismo*" (*shouldism*). Moralismo. "Debieras ser así o así", "debieras tratar de cambiar", "no debiste hacer esto". Cien mil órdenes, mas ninguna consideración sobre el aguante que esta persona efectivamente tiene para acatar tantísimas órdenes. Y más aún, la mayoría de la gente cree que este "tú debes hacer esto, tú debes cambiar, tú debes etc.", es una fórmula mágica que va a dar algún resultado.

La tercera filosofía yo la llamo "*existencialismo*". El existencialismo quiere desprenderse de los conceptos y trabajar con los principios del "*darse cuenta*", en la fenomenología. El defecto de las filosofías existenciales actuales es que necesitan apoyo de otras fuentes. Los existencialistas dicen de sí que no son conceptuales, pero si miramos a su gente veremos que todos toman prestados conceptos de otras fuentes. Buber del Judaísmo, Tillich del Protestantismo, Sartre del Socialismo, Heidegger del lenguaje, Binswanger del psicoanálisis. La Terapia *Gestáltica* es una filosofía que intenta estar en armonía, en línea, con todo lo demás, con la medicina, con la ciencia, con el universo, con lo que *es*. La Terapia *Gestáltica* tiene

su apoyo en su propia formación, porque la formación guesáltica —la aparición de las necesidades— es un fenómeno biológico primario.

Estamos dejando a un lado la teoría de los instintos y considerando al organismo simplemente como un sistema en equilibrio y que debe funcionar adecuadamente. En la práctica tenemos dentro de nosotros mismos cientos de situaciones inconclusas. ¿Cómo es que no estamos completamente confusos y deseosos por salir disparados en todas direcciones? Y esta es otra ley que he descubierto. Desde el punto de vista de la supervivencia, la situación más urgente es la que se convierte en el controlador, el director, en la que toma las cosas a su cargo. La situación más urgente surge y en el caso de una emergencia uno se da cuenta que ésta tiene preeminencia sobre cualquier otra actividad. Si súbitamente estallara un incendio aquí, el fuego sería más importante que nuestras conversaciones. Si uno corre y corre arrancando del fuego de pronto uno se sentiría sin aliento. Uno se detiene y respira porque ésta es ahora la cosa más importante.

Así llegamos a lo que considero el fenómeno más importante e interesante de toda la patología: la auto-regulación versus la regulación externa. La anarquía, generalmente temida por los controladores, no es una anarquía carente de significado. Por el contrario. Significa que el organismo es dejado solo para cuidarse a sí mismo sin interferencias externas. Y creo que entender esto es una gran cosa: el "*darse cuenta*" *per se* —por y de sí mismo— puede ser curativo. Porque con un *awareness* pleno uno se da cuenta de esta auto-regulación orgánica, uno puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir; podemos fiarnos en la sabiduría del organismo. En contraste con todo esto, está la patología de la auto-manipulación, control del ambiente y todo lo demás, que interfiere con este sutil auto-control orgánico.

El manejo que hacemos de nosotros mismos, por lo general es significado con la palabra "conciencia". En la antigüedad se pensaba que la conciencia era un don de Dios. Incluso Immanuel Kant pensaba que la conciencia equivalía a la estrella eterna, como uno de los dos absolutos. Luego vino Freud y mostró que la conciencia no es más que una fantasía, una introyección, la continuación de lo que él creyó eran los padres. Yo creo que es una proyección hacia los padres. Pero esto no importa. Algunos creen que más bien es una introyección, una institución llamada el super-ego, quien quiere to-

mar el control. Si esto fuera así ¿cómo es que este programa no funciona? ¿Cómo es que cuando nos proponemos ser buenos o hacer esto o aquello, *no* nos resulta? El refrán que dice "el camino al infierno está pavimentado con buenas intenciones" se verifica una y otra vez. Cualquier intención dirigida hacia un cambio va a conseguir lo opuesto. Ustedes conocen todo esto. Los buenos propósitos de Año Nuevo, la desesperación de tratar de ser diferentes, los intentos de controlarnos. Todo esto queda en nada, o en casos extremos, la persona aparentemente tiene éxito hasta el punto en que viene la crisis nerviosa. El último escape.

Si estamos dispuestos a quedarnos en el centro de nuestro mundo y no situar el centro en nuestra computadora o en alguna otra parte, sino que realmente donde está el centro, entonces somos ambidextros, vemos los dos lados en cada acontecimiento. Sabemos que la luz no puede existir sin la oscuridad. Si hay similitud uno ya no puede 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. Si es que hay un *superego* también debe haber un *infraego*. Nuevamente Freud dejó el asunto a medias. El vio al "perro de arriba"⁶, al *superego*, pero dejó afuera al "perro de abajo" que es tan real como el "perro de arriba". Y si avanzamos un paso más y examinamos a los dos payasos, como yo los llamo, representando el juego de la auto-tortura en el escenario de nuestra fantasía, entonces encontramos dos personajes así:

El perro de arriba generalmente es lleno de virtudes, ejemplar y autoritario; siempre tiene la razón. A veces tiene la razón, pero siempre es impecable. El perro de arriba es un matón y funciona con "Tú debieras" y "Tú no debieras". El perro de arriba maneja con exigencias y amenazas de catástrofes tales como "Si no accedes, entonces no serás querido, no te irás al cielo, te morirás" y cosas por el estilo.

El perro de abajo maneja siendo defensivo, apoloético, adulator, haciéndose el bebé llorón, etc. El perro de abajo no tiene

⁶ Perro de arriba y perro de abajo corresponden a *top-dog* y *under-dog* y se refiere a la jerarquía que se establece en una jauría de perros: el que domina, el opresor y el dominado, el oprimido (N. del T.)

fuerza. El perro de abajo trabaja así: "Mañana"⁷, "Haré todo lo posible". "Mira, lo he intentado miles de veces, pero no es culpa mía si no me resulta". "Lo siento, pero no puedo evitar que se me olvide el día de tu cumpleaños". "Tengo tan buenas intenciones". El perro de abajo es hábil y astuto y por lo general saca la mejor parte del perro de arriba porque no es tan primitivo como éste. De modo que el perro de arriba y el perro de abajo luchan por el control. Como todo padre e hijo luchan entre sí para conseguir el control. La persona se fragmenta en controlador y controlado. Este conflicto interior, la lucha entre el perro de arriba y el perro de abajo nunca es completa, no se resuelve en definitiva porque ambos luchan por sus vidas.

Esta es la base del famoso juego de la auto-tortura. Generalmente damos por sentado que el perro de arriba tiene razón y en muchos casos el perro de arriba hace exigencias de un perfeccionismo imposible de cumplir. Si tienen la maldición del perfeccionismo entonces están embromados. Este ideal es una regla de medida que siempre les dará la oportunidad de intimidarse, de disminuirse uno mismo y de disminuir a los demás, dado que este ideal es una imposibilidad, uno nunca puede llegar a vivirlo. El perfeccionista no está enamorado de su mujer. Está enamorado de un ideal y le exige a su mujer que llene sus expectativas en el lecho de Procusto y la culpa será de ella si no llega a calzar bien. El jamás va a revelar en qué consiste exactamente este ideal.

De vez en cuando dará algunas indicaciones, pero lo esencial del ideal es que es absolutamente imposible de alcanzar y da una buena oportunidad para controlar y dar azotes. Hace unos días conversaba con una amiga y le dije "por favor, métete esto en el mate: las equivocaciones no son pecados" y no sintió ni la mitad del alivio que yo esperaba. Entonces me di cuenta que si bien ya no es pecado equivocarse, ¿cómo entonces puede ella castigar a otros que cometen *faltas*? De modo que siempre funciona en ambos sentidos; si uno lleva consigo este ideal perfeccionista se tiene una herramienta maravillosa para jugar al adorado juego del neurótico, el juego de la auto-tortura. No hay fin a la auto-tortura, los auto-reproches, los auto-castigos. Se esconden bajo la máscara del "auto-mejoramiento" que nunca resulta.

7 En el original aparece "mañana" en español; se utiliza en forma alusiva al "dejar para después o para mañana" que, visto por los estadounidenses, es un rasgo propio del mundo de habla hispana. (N. del T.)

Si la persona se empeña por llenar las expectativas perfeccionistas del perro de arriba, el resultado es una "crisis nerviosa" o una fuga a la sicosis. Esta es una de las herramientas del perro de abajo. Una vez que reconocemos la estructura de nuestra conducta, que en el caso del auto-mejoramiento es la división entre el perro de arriba y el perro de abajo y llegamos a comprender que mediante el escuchar podemos lograr una reconciliación de estos dos payasos belicosos, entonces nos damos cuenta y comprendemos que *deliberadamente no podemos producir cambios en nosotros mismos o en otros*. Este es un punto decisivo: muchas personas dedican la vida a actualizar un concepto de lo que ellos *deben ser*, en vez de actualizarse *ellos mismos como son*. Esta diferencia entre *auto-actualizarse* y *actualizar la auto-imagen* es muy importante. La mayoría de las personas vive únicamente para su imagen. Donde algunos tienen lo propio, la mayoría tiene un vacío, porque están ocupados proyectándose como si en realidad fueran esto o aquello. Nuevamente la maldición del ideal. La maldición de que uno debe ser lo que no es.

Todo control, incluso el control externo *interiorizado* —"Tú 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 sí que hemos aprendido a encarar la vida. Ustedes saben esto por algunas situaciones como es el conducir un automóvil. No se conduce de acuerdo a un programa "quiero conducir a 100 km/h". Se conduce de acuerdo a la situación. Se conduce diferente de noche, en tráfico o cuando se está cansado. Escuchamos a la situación. Mientras menor sea la confianza que tenemos en nosotros mismos, menor es el contacto con nosotros y el mundo, mayor nuestro deseo de controlar.

P: Me he estado preguntando acerca del test de ondas cerebrales de Joe Kamiya y el asunto del auto-control. Se coloca en un estado calmado cuando siente irritación ¿esto sería evitación?

F: ¿Evitación de qué?

P: La causa de la irritación que está dejando a un lado, colocándose en un estado de ánimo calmado. Supongo que depende de la causa de la irritación que se alivia.

F: Bueno, en parte no te entiendo la pregunta, en parte tú no sabes si tu relato es correcto y yo no sé lo suficiente por lo poco que he entendido. Parecería como que las ondas alfa son idé-

ticas con la auto-regulación orgánica, el organismo se hace cargo y actúa espontáneamente en vez de actuar sobre el control. Creo que él describe que mientras trata de controlar algo, las ondas alfas no están presentes. Pero no me gusta hablar de esto porque no tengo experiencia aún con ese aparato. Espero llegar a verlo. Creo que al fin aparece un embeleco que parece ser muy interesante y posiblemente productivo.

P: Ahora puedo ver cómo al menos algunas funciones orgánicas como esta del agua y la necesidad de recuperar su pérdida —este proceso de dejar al organismo funcionar— va a operar. Pero ¿y qué pasa cuando llegamos al nivel de las relaciones? ¿qué ocurre entonces? Entonces parecería como necesaria una discriminación entre lo que es parte del primer plano y lo que no lo es.

F: ¿Puedes darnos un ejemplo?

P: Digamos que estoy en una situación en que hay cuatro o cinco emergencias simultáneas en las cuales yo debiera estar tomando parte y haciendo algo. Entonces viene lo que yo llamo discriminación. Una u otra es más importante que las demás. Y no me es fácil visualizar cómo un organismo toma una decisión de este tipo o cómo decide que necesita agua.

F: Ya. El organismo no toma *decisiones*. Las decisiones son instituciones creadas por los hombres. El organismo siempre trabaja sobre la base de *preferencias*.

P: Creí entenderte que era un sentir la necesidad.

F: Lo primario es la necesidad. Sin necesidades no harías nada. Si no necesitaras oxígeno, no respirarías

P: Bueno, quise decir que la necesidad más apremiante es la que debemos entender.

F: Claro, la necesidad más apremiante. Y si hablas de cinco emergencias yo diría que ninguna es una verdadera emergencia, puesto que si así lo fuera, emergería y no habría lugar a decisiones de computación. Esta emergencia se haría cargo de la situación. Nuestra relación con esta emergencia, con el mundo es igual que en la pintura. Tenemos una figura blanca. En seguida hacen algunas manchas en la tela y súbitamente surge el momento de re-centrar. Súbitamente *la tela* nos hace exigencias y uno se convierte en el sirviente. Es como si uno dijera "¿Qué es lo que esta cosa quiere?" "¿Dónde quiere un poco de rojo?" "¿Dónde quiere un poco de equilibrio?" Excepto que uno no hace preguntas, solamente responde.

Ahora me gustaría hablar acerca de la diferenciación entre *ganancia-final* (*end-gain*) y *medios mediante los cuales*. La ganancia final siempre está determinada por la necesidad. La elección libre está en los medios mediante los cuales. Digamos que tengo que enviar un mensaje a Nueva York. Esto es lo fijo, la *ganancia final*. El medio mediante el cual envío el mensaje, es de importancia secundaria —si lo mando por cable, por boca, por carta o por telepatía si creen en ella—. A pesar de la tesis de McLuhan: "El medio es el mensaje", yo sostengo que el fin u objetivo es la cosa primordial. Por ejemplo en el sexo, la ganancia final es el orgasmo. Los medios mediante los cuales se consigue esto pueden ser muy diversos. Reconociendo esto, el siquiatra suizo Medard Boss ha curado a homosexuales. Logrando que el paciente acepte *plenamente* su homosexualidad como uno de los medios para conseguir su satisfacción orgánica, su ganancia final, en este caso el orgasmo, tuvo la posibilidad de cambiar los medios mediante los cuales. Todas las perversiones son variaciones de los medios mediante los cuales y lo mismo puede aplicarse a cualquiera de las necesidades básicas. Si quieren comer, la ganancia-final es conseguir suficientes calorías para incorporar al organismo. En este caso los medios pueden diferir desde los muy primitivos, como comer maní, hasta la experiencia discriminatoria del gourmet. Mientras mejor sea nuestra comprensión de esto, mejor resulta nuestra selección de los medios, y llegamos hasta seleccionar todas nuestras necesidades sociales que son medios para los fines orgánicos.

En terapia, este tipo de auto regulación es muy importante, porque lo emergente, lo inconcluso, saldrá a la superficie. No tenemos que cavar, está todo ahí y se puede mirar de la siguiente manera: desde adentro, 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 de nuevo el mismo proceso se repite.

Las cosas más curiosas pueden ocurrir. Digamos por ejemplo, que de repente ven a una mujer lamiendo calcio de la pared, lengüeteando el yeso. Es una locura. Entonces resulta que está embarazada y que necesita calcio para los huesos de su bebé, pero no lo sabe. O duerme tranquilamente a través de los Beatles y al menor ruido de un niño súbitamente se despierta. Ella está alerta para esto. Se podrá retraer de los ruidos más fuertes porque no es motivación giestáltica. Pero el llanto está ahí, así es que el llanto emerge y se

convierte en la atracción. Esto es nuevamente la sabiduría del organismo. El organismo lo sabe todo. Nosotros sabemos muy poco.

P: Usted acaba de decir que el organismo sabe todo y nosotros muy poco. ¿Cómo es posible juntar a ambos? Me imagino que no hay dos de ellos.

F: A menudo están partidos, divididos. Pueden estar juntos. Si tuvieras a ambos juntos serías por lo menos un genio, ya que entonces tal vez tendrías la perspectiva, la sensibilidad y la habilidad como para juntar ambas cosas.

P: ¿Entonces usted colocaría experiencias tales como las llamadas "instintivas" o "intuitivas" entre las experiencias integradas?

F: Sí, la intuición es la inteligencia del organismo. Inteligencia es el todo; el intelecto es la prostituta de la inteligencia —la computadora, el juego de emboque; si esto es así, entonces aquello es así, todo el razonar por el cual mucha gente reemplaza el *ver y oír lo que está ocurriendo*. Porque si se está ocupado con la computadora, todas las energías se van en el pensar y ya no se ve más ni se oye más.

P: Esta es una pregunta un tanto contradictoria porque le estoy pidiendo que use palabras. ¿Podrías explicar la diferencia entre las palabras y las experiencias? (Fritz baja de la tarima, coloca sus manos sobre los hombros de la mujer que le hizo la pregunta, y le planta un beso. Risas) ¡Muy bien! ¡Eso es suficiente!

F: Yo experimento una palmadita de despedida de ti. (Fritz se palmea suavemente el hombro devolviéndose a la tarima).

P: Usted habla del auto-control versus control externo. No estoy seguro de haber entendido. Siento a veces que el control externo es una fantasía, que en realidad lo hace uno mismo.

F: Sí, es cierto, es lo que yo llamo auto-manejo o auto-tortura. Ahora bien, esta auto-regulación orgánica u organísmica de que hablo, no es cuestión de fantasía a no ser que el objeto en cuestión no esté ahí. Entonces tenemos una fantasía que, por así decirlo, lo guía a uno hasta que el objeto verdadero aparece y entonces la fantasía del objeto y la realidad se funden y ya no se necesita más de la fantasía.

Aún no estoy hablando acerca de la vida de fantasía como tal, como el trabajo de ensayo, etc. Esta es una historia diferente. Estoy hablando de la capacidad del organismo de cuidarse a sí mismo sin intervención externa, sin la mamita que nos diga: "esto es bueno para tu salud", "yo sé lo que te conviene" y todo eso.

P: Tú hablaste de control. Si lo que dijiste es así, que el organismo puede cuidarse a sí mismo una vez que la integración está completa y que la auto-regulación se hace extensiva a todo el organismo, entonces el control deja de ser un factor externo o interno, es algo que *es*, y está en operación.

F: Eso es cierto y entonces la esencia del control es que uno comienza a controlar los medios mediante los cuales se obtiene la satisfacción. El procedimiento usual es que no se obtiene satisfacción, únicamente agotamiento.

P: Puedo darme cuenta que lo que dices es cierto, que si continúo computando voy a detener el ver y el oír. Sin embargo, siempre me vuelve el problema de cómo lograrlo cuando tenga muchas y muchas cosas que hacer durante el día.

F: Un momento. Hay que distinguir, ¿tienes que lograr esas cosas como parte de tus necesidades organizmicas o como parte del rol social que desempeñas?

P: Como parte del rol social.

F: Eso es cuento aparte. Estoy hablando del organismo *per se*. No estoy hablando de nosotros como seres sociales. No hablo de la *seudo*-existencia, hablo de la existencia básica natural, el fundamento de nuestro ser. Tú te refieres a la actuación o dramatización que puede ser un *medio mediante el cual* satisfaces tus necesidades básicas —te dan alimento, etc.—

P: Y sin embargo sé que hay algo enfermo en esto —al comienzo de cada día, computar, pensar, planear, hacer itinerarios de modo que a tal hora haré esto o aquello—, Y hago esto todo el día. Y sé que me corta el oír y ver y sin embargo sigo. Si me quedo con el oír y ver, entonces las otras cosas no se hacen y me confundo completamente.

F: Eso es cierto; ésta es la experiencia que resulta del choque de nuestra existencia social con nuestra existencia biológica: confusión.

P: Bueno, pero entonces me estás dejando con la confusión.

F: Sí, de esto es lo que estoy hablando: el "*darse cuenta, per se*". Si nos damos cuenta cada vez que estamos entrando en un estado de confusión, ésta es la terapia. Y nuevamente la naturaleza se hace cargo. Si entendemos esto y nos quedamos con la confusión,

la confusión se desenredará por sí sola. Si tratamos de desenredarla, computen para ver cómo se hace. Si me piden a mí una receta de cómo hacerlo, solamente conseguirán agregar más confusión a sus propias producciones.

charla II

Ahora quiero hablar de la maduración. Y para entender bien la maduración tenemos que hablar de aprendizaje. Para mí, aprender es *descubrir*. Aprendo algo de esta experiencia. Hay otra idea de aprendizaje: la gimnasia, la repetición, un "artefacto" fabricado en la persona que la convierte en un autómatas hasta que descubre el *significado* del ejercicio. Por ejemplo, uno aprende a tocar el piano. Primero se comienza con el ejercicio. Y luego viene una "cerrazón" y finalmente el "descubrimiento": ¡Ah, ya lo tengo! Luego hay que aprender a usar esta técnica.

Hay otro tipo de aprendizaje; el alimentar nuestra computadora con información, de modo que podamos acumular conocimientos; a medida que se sabe, el conocimiento atrae más conocimiento hasta que llega el momento en que queremos volar hasta la luna. Este conocimiento secundario puede ser útil cuando se han perdido los sentidos. Mientras uno tenga sus sentidos, mientras uno pueda ver y oír, puede darse cuenta de lo que ocurre y entonces se *comprende*. Si se aprende conceptos, si se trabaja para tener información, entonces no se comprende. Únicamente se explica. Y no es fácil entender la diferencia entre explicar y entender, tal como no es fácil entender la diferencia entre el corazón y el cerebro, entre sentir y pensar.

La mayoría de la gente considera el explicar como idéntico al entender. Hay una gran diferencia. Como ser ahora; yo les puedo explicar muchas cosas. Les puedo entregar una serie de frases que les servirán para construir un modelo intelectual de *cómo* funcionamos. Tal vez alguno de Uds. siente la coincidencia entre estas frases y explicaciones con sus vidas reales, y entonces esto significaría comprender.

En este momento lo único que puedo hacer es hipnotizarlos, persuadirlos, hacerlos creer que estoy en lo cierto. Ustedes no lo saben. Estoy solamente predicando algo. Ustedes no aprenderían mis palabras. (*Aprender es descubrir*. No hay otro medio efectivo de aprender. Uno le podrá decir a un niño mil veces "la cocina está caliente" pero de nada sirve. El niño tiene que descubrirla por sí solo. Espero que yo pueda ayudarles a descubrir algo de ustedes mismos.

Ahora bien, ¿qué es lo que deben aprender aquí? En Terapia Guestáltica tenemos fines específicos y estos son los mismos fines que existen al menos verbalmente en otras formas de terapia, en otras formas de descubrir la vida. El objetivo es madurar, crecer. Me gustaría alguna participación de ustedes sobre el problema de la maduración. ¿Cuál es la opinión de ustedes? ¿Qué es una persona madura? ¿Podemos empezar aquí?

A: Ya sé la respuesta, Fritz.

F: Sí claro, sabes la respuesta escrita, de acuerdo al evangelio según "San Guestalt". ¿Pero cuál es tu definición de una persona madura?

A: Bueno, ya he tenido algo de introducción a la Guestalt y tal vez esto me influya, pero creo que una persona madura es la persona que es...

F: Si quieres dar *mi* definición, entonces no, porque esto de nuevo sería únicamente información y no comprensión.

A: Bueno, creo que la persona integrada es aquella que está al tanto de todos sus componentes y que los ha puesto en un todo entero unificado.

F: ¿Y esto sería una persona madura?

A: Tiene un mínimo de partes de sí misma de las cuáles es completamente inconsciente o de las que no se da cuenta. Siempre hay un residuo, nunca estamos completamente al tanto o completamente concientes.

F: En otras palabras, para ti la persona madura es la persona completa.

A: Sí.

F: (Dirigiéndose a otra persona) Por favor ¿podrías darme tu definición?

B: Yo pensaba que una persona que se conoce a sí misma y acepta todo aquello que le guste de sí y lo que le disgusta —que

se da cuenta de muchas potencialidades y trata de desarrollarlas lo más posible—, sabe lo que quiere.

F: Ciertamente has descrito algunas características muy importantes de la persona madura, ¿pero no dirías que esto también se podría aplicar a un niño?

B: Para mí al menos, hay veces que los niños son más maduros que los adultos.

F: ¡Gracias! A veces los niños son más maduros que los adultos. Se dan cuenta que aquí tenemos una ecuación diferente, o mejor aún, una formulación diferente. No tenemos la ecuación: adulto = persona madura. Y más aún, ocurre que rara vez el adulto es una persona madura. Un adulto es, en mi opinión, una persona que juega el papel de un *adulto* y mientras más juega este rol, más inmaduro es. (A otra persona) ¿Cuál sería *tu* definición?

C: El primer pensamiento que se me vino a la cabeza es que la persona madura es una persona que se pregunta de vez en cuando ¿qué es una persona madura? y que de vez en cuando tiene una experiencia que le hace pensar: "¡Oh, de modo que esto podría ser parte de la madurez! Yo nunca había considerado esto antes".

F. (A otra persona) ¿Cuál sería *tu* definición?

D: Una persona que se da cuenta de sí misma y de otros, que también se da cuenta que está incompleta —que tiene algún darse cuenta acerca de dónde es incompleta—.

F: Bueno, yo preferiría decir que esto es una persona que está *madurando*. Se da cuenta que está incompleta. Hasta aquí podríamos decir de estas observaciones que lo que queremos hacer es facilitar el desarrollo hasta completar nuestra personalidad. ¿Esto es aceptable de todos?

A: ¿Qué quieres decir con completar? ¿O con incompleto?

F: Ya que estos términos fueron traídos acá, ¿podrías probar tú mismo por favor? ¿Qué quieres decir con completo e incompleto?

A: Yo los usé en primer lugar y siento que es una meta a la cual uno trata de llegar pero nunca llega. Nadie jamás la alcanza, es un continuo llegar a ser, un crecer. Pero relativamente, la persona completa es aquella que está más al tanto de sus partes integrantes, es más aceptante de ellas y ha alcanzado una integración, un proceso continuado de integración.

F: Ahora bien, la idea de la persona incompleta fue primeramente usada por Nietzsche y luego por Freud. La formulación de

Freud es un poco distinta. El dice que cierta parte de nuestra personalidad está reprimida y que está en el inconciente. Pero cuando habla acerca del inconciente simplemente quiere decir que no todo nuestro potencial es asequible. Su idea es que hay una barrera entre la persona y el inconciente, el potencial no accesible, y si levantamos la barrera podemos ser nosotros mismos nuevamente. La idea es básicamente buena. Todo tipo de sicoterapia está más o menos interesada en enriquecer la personalidad, en liberar lo que se llama lo reprimido y las partes inhibidas en la personalidad.

P: Fritz, he pensado que "madurez" en español significa maduro⁸. Quería contribuir con esto.

F: Gracias. Exactamente con esto estoy de acuerdo. En cualquier planta o animal el madurar (dos palabras en inglés: *mature* y *ripe*) es idéntico. No encontrarán ningún animal—excepto el animal doméstico, ya infectado por la humanidad—ninguna planta que se impida el propio crecimiento. De modo que la pregunta es ¿cómo nos imposibilitamos nosotros mismos el madurar? ¿Qué nos impide crecer? La palabra "neurosis" es mala, aunque yo también la uso; debiera más bien llamarse *trastorno de crecimiento*. Así que, en buenas cuentas, el problema de la neurosis se mueve más y más del campo médico al campo educacional. Yo visualizo cada vez más las llamadas "neurosis" como trastornos del crecimiento. Freud supuso que había tal cosa como "madurez", que significa un estado del cual no se puede desarrollar más, únicamente se regresa. Nos preguntamos ¿cómo nos imposibilitamos el crecer? ¿Qué impide el avanzar?

Miremos el madurar una vez más. Para mí el madurar es la *trascendencia del soporte ambiental al autosoporte*. Miremos al feto. Recibe todo su soporte y su apoyo de la madre, oxígeno, comida, calor, todo. Apenas el bebé nace, ya tiene que respirar por cuenta propia. Pronto nos encontramos con algo que juega un rol importante en la Terapia Gestáltica. El primer síntoma, el *impasse*. Por favor tomen nota de esta palabra. El *impasse* es el punto crucial de la terapia, el punto crucial del crecimiento. Los rusos llaman al *impasse* "el punto enfermo" que nunca pudieron vencer y que otros tipos de sicoterapia no han podido vencer. El *impasse* es la situación en que el apoyo ambiental o el soporte interno obsoleto ya no llega más y

8 Al referirse a la madurez de un fruto, en inglés se usa la palabra *ripe*. (N. del T.)

el auto-soporte auténtico no se ha logrado aún. El bebé no puede respirar solo. Ya no recibe oxígeno de la placenta. No podemos decir que el bebé tiene la posibilidad de elegir, porque no hay una intención deliberada de pensar en qué se debe hacer; el bebé o respira o se muere. Puede llegarle soporte ambiental —una palmada o también se le puede administrar oxígeno—. El “bebé cianótico” es el prototipo del *impasse* que encontramos en toda neurosis.

Y el bebé empieza a crecer. Aún tiene que ser acarreado. Luego empieza a mostrar algún tipo de comunicación. Primero llora, luego aprende a hablar, a gatear, a caminar y así, paso a paso, moviliza más de su potencial, de sus recursos internos. Descubre — aprende— cada vez más a hacer uso de sus músculos, sus sentidos, su ingenio, etc. Así que podemos decir que el proceso de maduración es la transformación desde apoyo ambiental hacia auto-soporte, y el objetivo de la terapia es lograr que el paciente no *dependa* de otros, sino que descubra desde el primer momento que puede hacer muchas cosas, muchísimas más que las que él mismo se imaginaba.

La persona corriente de nuestro tiempo, créanlo o no, vive a lo sumo únicamente con un 5% o un 15% de su potencial. Una persona que utiliza un 25% de su potencial es ya un genio. Así que el 85% a 95% de nuestro potencial está perdido, no se usa, no está a nuestra disposición. Es trágico, ¿verdad? Y la razón de esto es muy simple: vivimos con clichés, vivimos con un comportamiento esquematizado, estereotipado. Hacemos los mismos papeles una y otra vez, los mismos roles. Si llegamos a descubrir cómo evitamos crecer y usar nuestro potencial, tenemos una manera de enriquecernos la vida, haciéndonos más y más capaces de movilizarnos. Y nuestro potencial se basa en una actitud muy peculiar: vivir y revisar cada momento, cada segundo, de nuevo y en fresco.

El “problema” de las personas que son capaces de revisar la situación cada segundo, es que no son predecibles. El rol o papel del buen ciudadano requiere que éste sea predecible, porque nuestra añoranza de seguridad, de no correr riesgos, nuestro miedo a ser auténticos, nuestro temor a pararnos en nuestros propios pies, particularmente en nuestra propia inteligencia, es horroroso. ¿Qué hacemos entonces? Nos “*adaptamos*” y en la mayoría de las formas de terapia encontrarán que el objetivo supremo es la adaptación a la sociedad. Si no se adaptan, son criminales o sicópatas o hippies o algo por el estilo. De todos modos son indeseables y hay que dejarlos fuera de la sociedad.

La mayoría de las otras terapias tratan de ajustar a la gente a la sociedad. Esto tal vez no era muy malo en años anteriores, cuando había relativa estabilidad social, pero ahora, con lo rápido del cambio, se hace cada vez más difícil ajustarse a la sociedad. Cada vez hay más gente que no está dispuesta a adaptarse a la sociedad, piensan que esta sociedad es una porquería y no vale la pena o tienen otras objeciones. Yo considero que la personalidad básica de nuestro tiempo es la *personalidad neurótica*. Esta es una idea preconcebida mía, porque creo que vivimos en una sociedad enajenada, enferma, y que tenemos solamente dos alternativas: o participar en esta sicosis colectiva o sanarnos y tal vez también crucificarnos.

Si se está centrando en uno mismo, entonces uno no se adapta ya más; lo que ocurre se convierte en un desfile que pasa y se asimila, se entiende, se relaciona con todo lo que acontece. En este acontecer, el síntoma de angustia es muy importante, porque mientras más cambia la sociedad, se produce más ansiedad y angustia. El siquiatra le tiene miedo a la angustia. Yo no le tengo miedo. Para mí la angustia es la brecha que hay entre el ahora y el después. Cada vez que dejamos la sólida base del ahora y nos preocupamos del después, del futuro, experimentamos angustia. Y si el futuro no es más que una ilusión, entonces la ansiedad no es más que "pánico de escena". Nos llenamos de expectativas "catastróficas" por las cosas terribles que van a ocurrir, o nos llenamos de expectativas "anastrofícas" por las cosas estupendas que van a ocurrir. Se llena la brecha entre el ahora y el después con pólizas de seguro, planificación, ocupaciones estables y todo lo demás. En buenas cuentas no estamos dispuestos a ver este vacío fértil, la posibilidad del futuro. No hay futuro si lo llenamos, si llenamos este vacío con fantasías; lo único que tenemos entonces es igualdad, similitud.

Pero, ¿cómo se puede tener igualdad en este mundo tan rápidamente cambiante? Cualquiera persona que se quiera aferrar del "statu quo" se va a volver más y más despavorida y miedosa. Por lo general la angustia no es tan profundamente existencial. Se relaciona más bien con el rol que queremos actuar, es simplemente "pánico de escena". "¿Me resultará el rol?" "¿Me llamarán un niño bueno?" "¿Conseguiré aprobación?" "¿Recibiré aplausos o huevos podridos?". Así que no es una elección existencial, simplemente una elección de inconveniencia. Pero *darse cuenta* que es únicamente una

inconveniencia, no una catástrofe, sólo una incomodidad, es parte de llegar a ser uno mismo, parte del despertar.

Así llegamos al conflicto básico: cada individuo, cada planta, cada animal, tiene sólo una meta implícita —un solo objetivo innato—: el actualizarse tal como es. Una rosa es una rosa; una rosa no intenta actualizarse como un cangurú, o un elefante no trata de actualizarse como un pájaro. En la naturaleza —con excepción del magnífico ser humano—, constitución y salud, potencial y crecimiento, son un *todo* unificado.

Lo mismo vale para el organismo múltiple, o sociedad, que está constituida de muchas personas. Un estado, una sociedad, consiste en muchos miles de células que tienen que ser organizadas ya sea por control externo o control interno, y cada sociedad tiende a actualizarse como esta o aquella sociedad específica. La sociedad rusa se actualiza tal como es, la sociedad americana, la alemana, las tribus del Congo, todas se actualizan, cambian. Y siempre hay una ley en la historia: cualquiera sociedad que se haya extendido demasiado y que ha sobreestimado su habilidad para sobrevivir, desaparece. Las culturas vienen y se van. Y cuando la sociedad está en conflicto con el universo, cuando empieza a transgredir las leyes de la naturaleza y se convierte en un artefacto, ya sea como individuos o como sociedad, entonces perdemos nuestra *raison d'être*. Perdemos la posibilidad de existir.

¿Cuál sería entonces el problema? Nos encontramos por un lado con individuos que quieren actualizarse; nos encontramos también incluidos en una sociedad, en nuestro caso, la sociedad americana progresiva, y esta sociedad puede hacer exigencias diferentes de los deseos individuales. Así que hay un conflicto básico. Esta sociedad está representada en nuestro desarrollo por nuestros padres, nodrizas, profesores y otros, quienes, en vez de facilitar el desarrollo del crecimiento auténtico, a menudo interfieren el desarrollo natural.

Utilizan dos instrumentos para falsificar nuestra existencia. Una herramienta es el garrote, que cuando aparece en terapia se viste como la *expectación catastrófica*. La expectación catastrófica se manifiesta de este modo: "Si me arriesgo, no me querrán más. Me voy a sentir solo. Me moriré". Ese es el garrotazo. Luego tiene lugar la hipnosis. Ahora, en este momento, te estoy hipnotizando para que creas lo que digo. No te doy la oportunidad de digerir, de asimilar, de paladear lo que digo. Escuchas en mi voz que estoy tratando de embrujarte, de meterte mi "sabiduría" en las tripas has-

ta que la asimiles o la escupas, o se la alimentos a tu computadora y digas "este es un concepto interesante". Normalmente, como lo sabrán si es que son estudiantes, está permitido vomitar únicamente en el papel de examen. Se tragan toda la información, la vomitan en el examen y luego se liberan después de haber repetido este proceso varias veces hasta que reciben su título de grado. Debo admitir que a veces en el camino pueden aprender algo de valor o descubrir algo útil o tener alguna experiencia interesante con sus profesores o amigos, pero la información básica-muerta no es fácil de adquirir.

Ahora volvamos al proceso de maduración. En el crecer hay dos alternativas: o el niño crece y aprende a sobreponerse a la frustración o se transforma en un malcriado. Puede que resulte un "malcriado" porque los padres le contestan todas las preguntas.

Puede que se eche a perder porque cada vez que desea algo lo consigue —porque el niño "debe tenerlo todo, porque el papito nunca lo tuvo" o porque los padres no saben cómo frustrar a los niños—. Estarán asombrados de que esté usando la palabra frustración tan positivamente. Sin frustración no hay necesidad, no hay razón para movilizar nuestros recursos y descubrir que tal vez somos capaces de hacer algo por nosotros mismos. Para no frustrarse, lo que es una experiencia bastante dolorosa, el niño aprende a manipular el ambiente.

Cada vez que el niño es impedido en su desarrollo por el mundo adulto, cada vez que el niño es mimado para evitarle una frustración, se le está condenando. Porque en vez de usar su potencialidad para crecer, la usa para controlar a los adultos, para controlar el mundo. En vez de movilizar sus propios recursos, crea dependencias. Invierte su energía en manipular el ambiente para conseguir apoyo. Controla a los adultos empezando por manejarlos, descubiéndolos sus puntos débiles. A medida que el niño empieza a desarrollar sus medios de manipulación, adquiere lo que se llama *carácter*. Mientras más carácter tiene una persona, menor es su potencial. Eso suena paradójico, pero una persona de carácter es una persona que es predecible, que tiene únicamente un número limitado de respuestas fijas, o como decía T. S. Elliot en su obra *The Cocktail Party* "tú no eres más que un montón de respuestas obsoletas".

¿Y cuáles son los rasgos de carácter que un niño desarrolla? ¿Cómo controla al mundo? ¿Cómo manipula el ambiente, su ambiente? Exige apoyo direccional. ¿Qué debo hacer? "Mamita, no sé qué

hacer". Si no consigue lo que quiere, hace el rol de bebé llorón. Por ejemplo, hay una niñita de tres años aquí, que siempre me hace la misma función. Siempre llora cuando la miro. Así es que hoy fui cuidadoso y evité mirarla y dejé de llorar, pero luego empezó a buscarme. ¡Sólo tres años y ya sabe cómo torturar a su madre! O el niño sabe inflar la autoestima del otro para que se sienta regio y le dé algo en retribución. Por ejemplo, uno de los peores diagnósticos sucede cuando me encuentro con un "niño bueno". Ahí siempre hay un badulaque resentido. Pero haciéndose el que está de acuerdo, al menos en la superficie, soborna al adulto. O se hace el tonto y exige apoyo intelectual —hace preguntas, síntoma típico de estupidez. Como una vez me dijera Albert Einstein "dos cosas son infinitas, el universo y la estupidez del hombre". Pero lo que está más diseminado que la estupidez *real* es la estupidez ficticia, el *hacerse* el idiota, no escuchar, no oír, no ver. También muy importante es jugar al *indefenso*, *incapaz*. "Yo no me puedo ayudar, ¡Ay de mí! Tú tienes que ayudarme. Tú eres tan hábil, tienes tantos recursos. Estoy seguro que puedes ayudarme". Cada vez que uno se hace el *desvalido*, creamos una dependencia, se juega un juego de dependencia. En otras palabras, nos hacemos esclavos. Especialmente si la dependencia es una dependencia de la autoestimación. Si necesitas estímulo, ayuda, palmaditas en la espalda, entonces lo único que consigues es que todo el mundo sea tu juez.

Si no tienen la capacidad de amor a su disposición y proyectan el amor, entonces quieren *ser* amados, hacen toda clase de cosas para hacerse dignos de ser amados. Si se niegan a sí mismos siempre terminarán convirtiéndose en el blanco, se volverán dependientes. ¡Qué gran dependencia si quieres que todos te quieran! Una persona no te significa nada y de repente partes y quieres causarle buena impresión, quieres que te quiera. Es siempre la imagen, quieres jugar el rol de que eres querible. Si te sientes cómodo dentro de ti mismo, no te quieres ni te odias, sino que simplemente vives. Debo admitir que especialmente en los Estados Unidos, el amar y el querer llevan consigo un riesgo. Mucha gente mira a la persona capaz de amar como crédula y tonta. Quieren hacer que los amen a ellos, de modo que puedan explotarlos.

Si miran un poco dentro de sus propias existencias se darán cuenta que la satisfacción de necesidades puramente biológicas —hambre, sexo, sobrevivencia, techo, respirar— juega un papel poco importante en nuestras preocupaciones, especialmente en un país como

éste, donde todos somos mimados en ese sentido. No sabemos lo que significa tener hambre y quien quiera tener sexo puede tenerlo en cantidades, quien quiera respirar puede hacerlo sin pagar impuestos. En lo demás, jugamos juegos. Jugamos juegos bastante extensa y abiertamente y en gran medida en forma privada. Cuando pensamos, casi siempre le hablamos imaginariamente a los demás. Planificamos los roles que queremos representar. Tenemos que organizar *para que* podamos hacer lo que queremos hacer, para los "medios mediante los cuales".

Podría parecer un tanto peculiar el que yo desestime el pensar, colocándolo entre los muchos roles que solemos jugar. Es posible que a veces, en realidad, comuniquemos algo al hablar, pero la mayoría de las veces sólo hipnotizamos. Nos hipnotizamos los unos a los otros; nos hipnotizamos a nosotros mismos diciéndonos que estamos en lo cierto. Jugamos a "*Madison Avenue*"³ de modo de convencernos a nosotros mismos o a otros de nuestro valer.) Y esto ocupa tanta energía que a no ser que lo hayamos ensayado muchas veces para estar seguros que nuestro rol calza con la ocasión, no nos atreveríamos a abrir la boca. Y si no se está seguro del papel que uno quiere representar y se le invita a pasar desde el escenario privado al escenario público, entonces como todo buen actor, uno experimenta el pánico de escena. La excitación va creciendo, el corazón bombea más, pero no te atreves, así que sujetas y reprimes la respiración y el corazón bombea más sangre porque hay que satisfacer el aumento de metabolismo. Cuando llega el momento de la función, la excitación fluye a la actuación. De lo contrario, tu actuación sería rígida y pobre.

La repetición de esta actividad se convierte en un hábito, la misma acción se hace cada vez más fácil —un carácter, un rol rígido, fijo—. Espero que ahora comprendan que representar un papel y manejar el ambiente son la misma cosa. Este es el modo como falsificamos. A menudo se lee en la literatura acerca de la máscara que llevamos y acerca del ser transparente que debiera estar ahí.

La característica del neurótico es el manejo del ambiente mediante roles, y es también la característica de nuestra inmadurez remanente. Desde ya pueden ver cómo esta energía, en vez de usarla en nuestro propio desarrollo, se gasta en manipular el mundo. Y en

³ Avenida de Nueva York en que están situadas las grandes firmas de propaganda y publicidad. (N. del T.)

especial esto se aplica al hacer preguntas. ¿Conocen el proverbio "un idiota puede hacer más 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 cambia una pregunta en una afirmación, el fondo de donde surgió la pregunta se abre y las posibilidades se dan para que el interrogador encuentre la respuesta por sí mismo.

Ya ven que me estoy agotando. Conferenciar es aburrido. La mayoría de los profesores se desquita usando una voz muy solemne y soñolienta para que ustedes se queden dormidos, no escuchan, ni hagan preguntas difíciles.

P: Tengo una pregunta, ¿podrías darme ejemplos de cómo convertir preguntas en afirmaciones?

Fritz: Me acabas de hacer una pregunta, ¿podrías convertir ésta en una afirmación?

P: Sería bueno escuchar algunos ejemplos de como convertir una pregunta en una 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.¹⁰ Lo que quieres decir en verdad es: "Fritz, dime cómo se hace esto." —hacerme una exigencia—. Y el signo de interrogación es el anzuelo de la exigencia. Cada vez que rechazas el contestar una pregunta, ayudas a la otra persona a usar sus propios recursos. Aprender no es más que descubrir que algo es posible. Enseñar es mostrarle a alguien que algo es posible.

Lo que perseguimos es la maduración de la persona; el quitar los bloqueos que impiden que una persona se pare en sus propios pies. Tratamos de ayudarlo a hacer la transición desde el apoyo ambiental hacia el autoapoyo. Básicamente hacemos esto buscando el *impasse*. El *impasse* ocurre originariamente cuando el niño no puede conseguir apoyo del ambiente, y aun no puede proveer su propio apoyo. En ese momento de *impasse*, el niño empieza a movilizar el ambiente haciendo roles falsos, haciéndose el desvalido, haciéndose el débil, adulando y todos los demás roles que representamos para manipular el ambiente.

¹⁰ Es interesante observar que en la forma usual del español que se habla en Argentina, el imperativo es más frecuente que en otros países de habla hispana. (N. del T.)

El terapeuta que quiere ser "servicial" está condenado desde el principio. El paciente hará cualquier cosa por hacer que el terapeuta se sienta inadecuado. De algún modo tiene que compensar la necesidad que tiene de él. Así que el paciente le pide al terapeuta más y más ayuda, lo empuja más y más hacia un rincón, hasta que consigue volver loco al terapeuta —que es otro medio de manipulación—, o si el terapeuta no cae, al menos le hace sentirse inadecuado. Absorberá al terapeuta más y más dentro de su neurosis y no habrá fin para la terapia.

¿Cómo se procede entonces en la Terapia Gestáltica? Tenemos un modo muy sencillo de lograr que el paciente se dé cuenta de cuál es su propio potencial. El paciente me usa a mí, el terapeuta, como *telón de proyecciones y espera de mí exactamente lo que no puede movilizar dentro de sí mismo*. En este proceso hacemos el descubrimiento bastante peculiar que ninguno de nosotros es completo, que todos tenemos hoyos en nuestra personalidad. Wilson Van Dusen descubrió esto en los esquizofrénicos, pero yo creo que cada uno de nosotros tiene hoyos. Donde algo debiera estar, no hay nada. Muchas personas no tienen alma. Otros no tienen genitales. Otros no tienen corazón; toda su energía se va en computar, pensar. Proyectan los ojos y los ojos están en gran medida en el mundo externo y viven toda la vida como si fueran contemplados por otros. Una persona que siente que los ojos del mundo están sobre él, se convierte en una persona espejo, que siempre quiere saber qué parece ante los demás. Renuncia a sus ojos y le pide al mundo que mire por él. En vez de ser crítico, proyecta su crítica y se siente criticado. La mayoría de nosotros no tenemos oídos. La gente espera que los oídos estén afuera y hablan y esperan que alguien los escuche. Pero, ¿quién escucha? Si la gente escuchara tendríamos paz en el mundo.

La parte más importante que puede faltar es el centro. Sin centro todo se va a la periferia y no hay ningún lugar desde donde trabajar. Sin centro no se está alerta. En la película japonesa "Los Siete Samurais", uno de los guerreros está tan alerta que detecta cualquier persona que se acerca a él o que hace cualquier cosa a la distancia. Está tan concentrado que cualquier cosa que suceda es registrada inmediatamente. Este lograr el centro propio, el estar cimentado en uno mismo, es tal vez el estado más alto a que puede aspirar un ser humano.

Estos vacíos son siempre visibles. Están siempre presentes en la *proyección que hace el paciente hacia el terapeuta* —de que el

terapeuta posee todos los atributos y cualidades que le faltan a esta persona—. De modo que en primer lugar el terapeuta le da a la persona la oportunidad de descubrir lo que necesita: las partes enajenadas que le faltan y que ha renunciado en bien del mundo. Entonces el terapeuta debe dar la oportunidad, crear la situación en la cual la persona pueda crecer. Y el medio es la frustración del paciente de tal modo que se vea forzado a desarrollar su propio potencial. Aplicamos la suficiente destreza frustratoria al paciente de modo que se vea obligado a buscar su propio camino, descubra sus posibilidades, y descubra *que lo que espera del terapeuta, el mismo lo puede hacer tan bien como el terapeuta.*

Todo lo perdido por la persona puede recobrase y el modo de lograr esta recuperación es entendiendo, jugando y llegando a ser estas partes enajenadas. Dejándolo jugar y descubrir que ya tiene todo esto (que cree que únicamente los demás le pueden dar), aumentamos su potencial. Lo colocamos sobre sus propios pies, le damos más y más poder sobre sí mismo y habilidad de vivenciar hasta que sea realmente capaz de ser él mismo y encararse con el mundo. No puede lograr esto a través de enseñanzas, condicionamiento, recolección de información o haciendo programas y planes. Tiene que descubrir que toda esta energía que gasta en manipulación puede ser aprovechada, y que puede actualizarse él mismo en vez de tratar de actualizar un concepto, una imagen de lo que quiere ser y por ende suprimiendo mucho de su potencial y agregando otro pedazo a su vida falsa, al pretender algo distinto de lo que es. Si el apoyo que obtenemos de nuestra constitución falla, crecemos totalmente desbalanceados. Pero la persona tiene que descubrir esto viendo por sí misma, escuchando por sí misma, descubriendo lo que está ahí y cogiéndolo y captándolo por sí misma, haciéndose ambidextro en vez de más cerrado. La cosa más importante es oír, escuchar, entender, estar abierto. Algunos de Uds. conocerán el libro de Herman Hesse, *Siddharta*, donde el héroe encuentra la solución final de su vida convirtiéndose en balsero de río, y aprende a escuchar; sus oídos le dicen muchas cosas más que lo que el gran Buddha o cualquier hombre sabio pudo jamás enseñarle.

De modo que estamos tratando de obtener en la terapia que, paso a paso, las partes desposeídas de la personalidad sean *re-poseídas*, hasta el punto que la persona se haga lo suficientemente fuerte como para sustentar su propio crecimiento. Aprenda a entender donde están sus vacíos, cuáles son los síntomas de los vacíos. Los

vacios siempre se revelan por la *evitación*. Nos hacemos fóbicos, nos arrancamos. Podremos cambiar terapeutas, podremos cambiar pareja de matrimonio, pero el quedarnos con lo que estamos evitando no es tan fácil; para esto necesitamos otra persona, porque nosotros no nos damos cuenta. A propósito de esto ocurre un fenómeno muy curioso. Cuando nos acercamos al *impasse*, al punto en que se hace difícil creer que vamos a poder sobrevivir, empieza el remolino. Uno se desespera, se enreda. Súbitamente no entiende ya *nada* de nada y es aquí donde el síntoma del neurótico se hace muy claro. *El neurótico es una persona que no ve lo obvio*. Esto se observa siempre en el grupo. Algo es obvio para todos los demás y la persona en cuestión no lo ve, no ve las espinillas de su nariz. Y esto es lo que tratamos de hacer: frustrar a la persona hasta que esté frente a frente con sus bloqueos, sus inhibiciones, su manera particular de evitar el tener oídos, ojos, músculos, autoridad, seguridad en sí misma.

Estamos siempre tratando de llegar al *impasse* y encontrar el punto donde uno cree que ya no tiene posibilidad de sobrevivir, porque no encuentra los medios en uno mismo. Cuando hallamos el lugar donde la persona se encuentra bloqueada, pegada, nos encontramos frente al hecho sorprendente de que se trata fundamentalmente de un asunto de su propia fantasía. En la realidad no existe. Una persona únicamente *cree* que no tiene recursos a su disposición. Evita usar sus propios recursos fabricando una serie de expectativas catastróficas. Espera algo malo del futuro: "la gente no me va a querer". "Tal vez haga el ridículo". "Si yo hiciera esto no me querrian más, me moriría". Tenemos todas estas fantasías catastróficas mediante las cuales nos impedimos de vivir, el ser. Estamos continuamente proyectando fantasías amenazantes al mundo y estas fantasías nos impiden correr los riesgos razonables que son parte del crecer y del vivir.

Preferimos mantener el *statu quo*: mejor quedarse en un matrimonio mediocre, mentalidad mediocre, que atravesar el *impasse*. Muy pocas personas entran en la terapia para ser curadas; lo hacen más bien para cultivar su neurosis. Preferimos manipular a otros para conseguir su apoyo, que aprender a pararnos en los propios pies y limpiarnos el propio culo. Para manejar a otros nos hacemos fanáticos del control, del poder —usando toda clase de trucos—. Les doy algunos ejemplos ahora; hacerse el desvalido, el tonto, el matón y así sucesivamente. Y lo más interesante de las personas maniáticas

del control es que siempre acaban *siendo controladas*. Inventan un itinerario que luego los pasa a controlar y de ahí en adelante tienen que estar en un punto fijo a la hora señalada. Así es como la persona maniática del control termina siendo la primera en perder el control. Dada esta locura del control, ningún matrimonio malo se puede mejorar porque no quieren atravesar el *impasse*, no quieren darse cuenta cómo están pegados en lo mismo. En el matrimonio mal avenido, marido y mujer están enamorados de una imagen, de una fantasía, sobre cómo debiera ser la esposa y en vez de tomar responsabilidad y darse cuenta de cómo se es, juegan el juego de echarse la culpa. "Tú debieras ser distinto de lo que eres. No llenas el pliego de peticiones". De modo que el pliego siempre tiene la razón, pero la persona de verdad está equivocada. Lo mismo se puede aplicar a los conflictos internos y a la relación entre terapeuta y paciente: podrán cambiar parejas, podrán cambiar terapeutas, podrán cambiar el contenido de sus conflictos internos, pero por lo general mantienen el *statu quo*.

Si comprendemos el *impasse* correctamente, despertamos, tenemos un Satori. No les puedo dar una receta, porque todo el mundo trata de escaparse del *impasse* sin atravesarlo: todos tratan de romper sus ataduras y esto nunca tiene éxito. El "darse cuenta" la experiencia plena, el percatarse de cómo se está atascado, los hará recuperarse y tomar conciencia de que todo el asunto no es más que una pesadilla, no es algo verdadero, no es real. Llegan al Satori cuando se dan cuenta, por ejemplo, de que están enamorados de un ideal y que no están en comunicación con su pareja.

Lo demencial es que consideramos la fantasía como si fuera realidad. En el *impasse* siempre hay algo de locura. En el *impasse* nadie los puede convencer que lo que están anticipando es una fantasía. Toman como verdadero algo que es meramente un ideal, una fantasía. El loco dice "Yo soy Abraham Lincoln", el neurótico "Ojalá yo fuera como Abraham Lincoln", y la persona sana "Yo soy yo, y tú eres tú".

subido por chofisnay para scribd

charla III

Ahora les voy a hablar acerca de un dilema que no es fácil de entender. Es como un "koan" —aquellas preguntas del Zen que parecen insolubles—. El koan es: "*Nada existe excepto el aquí y el ahora.*" El *ahora* es el presente, el fenómeno, aquello de que me doy cuenta, aquel momento en que llevamos nuestros así llamados recuerdos y nuestras así llamadas expectativas. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo *ahora*. El pasado ya no es, el futuro aún no es. Al decir "yo era", eso no es ahora, es el pasado. Al decir "yo quiero", es el futuro, aún no es. Es imposible que nada exista excepto el ahora. Entonces algunas personas hacen de esto un programa. Hacen una exigencia. "Tú *debieras* vivir en el aquí y ahora". Y yo digo que *no es posible* vivir en el aquí y ahora; sin embargo nada existe fuera del aquí y ahora.

¿Cómo se resuelve este dilema? ¿Qué es lo que encierra la palabra ahora? ¿Por qué toma años y años entender el significado de una palabra tan simple como ahora? Si coloco un disco en el fonógrafo, el sonido aparece cuando el disco y la aguja hacen contacto. No antes, ni después. Si el disco se detiene, aún está en contacto con la aguja, pero no hay música, porque existe el *ahora absoluto*. Si pudiéramos borrar el pasado inmediato o la anticipación de lo que vendrá de inmediato, nos sería difícil entender la música del disco que estamos escuchando. Pero si borramos el ahora, entonces no hay nada. De modo que no importa si estamos recordando o anticipando, de todas maneras lo hacemos en el *aquí y ahora*.

Tal vez podría decirse que el ahora no es la escala, pero si el punto de suspenso, el punto cero, una nada, eso es el *ahora*. En el mismo momento en que siento que experimento algo y hablo de ello, le presto atención, el momento ya se ha ido. ¿De qué sirve hablar del ahora? Tiene eso sí, muchísimos usos.

Hablemos primero del pasado. Saco recuerdos de mi cajón y posiblemente crea que los recuerdos son idénticos a mi historia. Eso nunca es cierto, porque un recuerdo es una abstracción. En este momento sienten y experimentan algo. Me sienten a mí, experimentan sus pensamientos, tal vez su postura, pero no pueden sentirlo todo. Siempre se extrae lo importante, la *gestalt* relevante del contexto total. Si tomamos estas abstracciones y las guardamos en un cardex, aparecen entonces las llamadas memorias. Si estas memorias son desagradables, especialmente para nuestra auto-estimación, las modificamos. Como dijera Nietzsche "La memoria y el orgullo estaban luchando. La memoria dijo: fue así y el orgullo respondió: no pudo haber sido así, y la memoria se dio por vencida". Todos saben en qué medida se están mintiendo. Todos saben en qué medida se están engañando a sí mismos, cuántas de sus memorias son exageraciones y proyecciones, cuántos de sus recuerdos están parchados y distorsionados.

El pasado es el pasado. Y sin embargo, en el ahora, en nuestro ser actual, acarreamos mucho del pasado. Pero lo acarreamos únicamente en tanto que tenemos situaciones inconclusas. Lo que ocurrió en el pasado ha sido asimilado y se ha hecho parte de nosotros o lo acarreamos con nosotros como una situación inconclusa, una *gestalt* incompleta. Les doy un ejemplo de la situación no resuelta más común, el no haberse casado a nuestros padres. Como ustedes saben, los padres jamás tienen la razón, están siempre equivocados. O son muy grandes o muy chicos, demasiado inteligentes o demasiado simples. Si son estrictos, deberían ser blandos, etc. Siempre habrá lugar para echarles a ellos la culpa, si es que éste es nuestro juego predilecto. También podemos hacerlos responsables de *todos* nuestros males e infortunios. Seguirán siendo niños mientras no estén dispuestos a desprenderse. Pero el componerse y decir "papá, mamá, yo soy grande ahora", es harina de otro costal. Esta es parte de la terapia —y una parte difícil—, desprenderse y sobre todo perdonar a los padres.

El gran error del psicoanálisis consiste en considerar que el recuerdo es realidad. Todos los así llamados *traumas*, que se estiman las raíces de las neurosis, son una invención del paciente para salvar su auto-estima. Jamás ha sido demostrada la existencia de estos traumas. Yo no he visto ni un solo caso de trauma de la infancia que no haya sido una invención. Son todas mentiras a las que debemos aferrarnos para así justificar nuestra falta de deseo de crecer. Ma-

durar significa tomar responsabilidades de la propia vida, valérselas por sí mismo. El psicoanálisis estimula el estado infantil, al considerar que el pasado es responsable de la enfermedad. El paciente no es responsable, no, el complejo de Edipo si lo es, etc. Les sugiero que lean un libro muy hermoso llamado *I Never Promised You a Rose Garden* de Hannah Green. Allí verán un ejemplo típico, de cómo una niña se inventa un trauma infantil para tener su *raison d'être*, un fundamento para luchar con el mundo, una justificación de su locura, de su enfermedad. Tenemos tal idea acerca de la importancia de este recuerdo inventado, que toda la enfermedad se supone basada en este recuerdo. No es de extrañar que toda la loca carrera del psicoanalista para descubrir por qué estoy en el estado en el que estoy, nunca pueda llegar a su fin, nunca resulte en una verdadera apertura de la persona.

Freud dedicó toda su vida a demostrarse a sí mismo y a los demás que el sexo no es malo, y tuvo que demostrarlo científicamente. En su tiempo, el enfoque científico era el de la causalidad; el problema era *causado* por algo en el pasado, como un taco que empuja una bola de billar y es entonces "causa" del rodar de la bola. Desde entonces nuestra actitud científica ha cambiado. Ya no miramos al mundo en términos de causa y efecto: lo miramos como un proceso que transcurre continuamente. Hemos vuelto a Heráclito, a la idea pre-socrática de que todo está fluyendo. "Nunca nos bañamos en el mismo río dos veces". En otras palabras, hemos hecho —en ciencia pero no aún en psiquiatría— la transición de la causalidad lineal al pensar en procesos. *¿por qué* al *cómo*.

Si se hacen la pregunta por el *como*, están mirando la estructura, están viendo lo que ocurre, preocupándose por un entendimiento más profundo del proceso. El *cómo* nos da perspectiva, orientación. El *cómo* nos muestra que una de las leyes básicas, la identidad de estructura y función, es válida. Si cambiamos la estructura, la función cambia. Si cambiamos la función, la estructura cambia.

Querrán preguntar *por qué*, como todo niño, como toda persona inmadura que pregunta *por qué* para conseguir alguna racionalización o explicación. En el mejor de los casos el *por qué* acarrea una explicación ingeniosa, jamás un entendimiento. En Terapia Gestáltica el *por qué* y el *porque* pertenecen al segundo tipo de producciones verbales. Yo distingo tres tipos de "blá, blá, blá":

Caca de gallina ("chickenshit") como ser: "buenos días", "cómo estás tú", etc; caca de toro ("bullshit"), esto es, "por qué", racionalizaciones, excusas; y caca de elefante ("elephantshit"), cuando hablamos de filosofía, Terapia Guestáltica existencial, etc., lo que estoy haciendo ahora.

El *por qué* sólo conduce a interminables investigaciones acerca de la causa de la causa de la causa de la causa. Y tal como lo observó Freud, cada evento está de todos modos sobre-determinado, tiene *muchas* causas; toda suerte de cosas se juntan para crear el momento específico que es el *ahora*. Muchos factores se juntan para crear la persona específica que es el *Yo*. Nadie puede, en un instante dado, ser diferente de lo que es en ese momento, a pesar de todas las oraciones y deseos de ser diferente. Somos lo que somos.

Estos son los dos pilares sobre los cuales se apoya la Terapia Guestáltica: el *ahora* y el *cómo*. La esencia de la teoría de la Terapia Guestáltica está en la comprensión de estas dos palabras. *Ahora* abarca todo lo que existe. El pasado ya no es, el futuro aún no es. *Ahora* incluye el balance de estar aquí, el vivenciar, compromiso, fenómenos, *awareness*. El *cómo* abarca todo lo que es estructura, conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre. Todo lo demás carece de importancia: computar, aprehender, etc.

Todo está basado en el darse cuenta. El darse cuenta es la única base del conocimiento, de la comunicación, etc. En comunicación uno debe entender que lo que se pretende es hacer que la otra persona se *dé cuenta de algo*: de sí mismo, de lo que se ha dado cuenta en la otra persona, etc. Para poder comunicarnos tenemos que asegurarnos de que somos *remitentes*, lo que significa que lo que enviamos puede ser entendido; y también asegurarnos de que somos *receptores*, estamos dispuestos a escuchar el mensaje proveniente de la otra persona. Es muy raro que las personas puedan hablar y escuchar. Muy pocos escuchan sin hablar. La mayoría puede hablar sin escuchar. Si se está ocupado hablando no queda tiempo para escuchar. La integración de hablar y escuchar es una cosa muy rara. La mayoría de las personas no escucha ni da una respuesta honesta, sino que simplemente hace a un lado a la otra persona con una pregunta. En vez de escuchar y contestar de inmediato, viene el contraataque, una pregunta sobre algo que distrae, desvía, hace el quite. Vamos a hablar mucho acerca de bloqueos en enviar mensajes, en darse, en hacer que otros se den cuenta de uno, y del mismo modo

en estar dispuestos a abrirse a la otra persona, ser receptores. Sin comunicación, no hay contacto. Habrá únicamente aislamiento y aburrimiento. Quisiera hacer hincapié en lo que acabo de decir y les pediría que se juntaran en parejas y hablaran entre sí durante cinco minutos de su actual darse cuenta de sí mismos ahora y de su darse cuenta del otro. Siempre subrayen el *cómo*: *cómo* se comportan ahora, *cómo* se sientan, *cómo* hablan, todos los detalles de lo que ocurre *ahora*. *Cómo* se sienta el otro, *cómo* se ve...

¿Y qué hay del futuro? No sabemos nada acerca del futuro. Aun si tuviéramos una bola de cristal, no podríamos vivenciar el futuro. Experimentaríamos una *visión* del futuro. Todo esto ocurre aquí y ahora. Nos imaginamos, anticipamos el futuro porque no queremos tener un futuro. El decir existencial más importante es que no queremos tener un futuro, tenemos miedo al futuro. Llenamos la brecha donde debiera haber un futuro con pólizas de seguro, *statu quo*, igualdad, *cualquier cosa* antes que vivenciar la posibilidad de estar abiertos hacia el futuro.

Tampoco podemos soportar la idea de la *nada* (*nothingness*), lo ilimitado del pasado. No estamos dispuestos a tener una idea de la eternidad —“Siempre ha existido”—, tenemos que llenar este vacío con la historia de la creación. De algún modo el tiempo ha comenzado. La gente pregunta “¿Cuándo comenzó el tiempo?” Lo mismo es aplicable al futuro. Parece increíble el que pudiéramos vivir sin metas, sin preocuparnos del futuro, que pudiéramos estar abiertos y preparados para lo que pueda venir. No; tenemos que asegurarnos que no tengamos futuro, que el *statu quo* permanezca igual, incluso ser un poquito mejores. Pero no debemos arriesgarnos, no debemos estar abiertos hacia el futuro. Algo nuevo y excitante podría ocurrir que contribuyera a nuestro crecimiento. Es demasiado peligroso correr el riesgo de crecer. Preferimos deambular por este mundo como cadáveres a medias antes que vivir peligrosamente, que de hecho, es más seguro que esta póliza de vida, que este no arriesgarse preferido por la mayoría.

¿Qué es esta cosa graciosa de arriesgarse? ¿Alguien tiene una definición de arriesgarse? ¿Qué está involucrado en arriesgarse?

- A: El resultar herido.
- B: Atreverse.
- C: Ir muy lejos, o demasiado lejos.
- D: Un intento peligroso.
- E: Invitar el peligro.

Ahora pueden ver lo que es la expectación catastrófica, el lado negativo. No ven la ganancia positiva. Si hubiera únicamente el lado negativo le rehuirían, ¿verdad? El arriesgarse es el suspenso entre las expectativas catastróficas y anastróficas. Hay que ver las *dos caras* de la moneda. Pueden ganar y pueden perder.

Uno de los momentos más importantes de mi vida me ocurrió después que escapé de Alemania. Había un puesto de analista didáctico en Sudáfrica y Ernest Jones quería saber quién quería ir. Eramos cuatro; tres pedían garantía. Yo dije que me arriesgaría. Los otros tres fueron atrapados por los nazis. Me arriesgué y aún estoy vivo.

Una persona absolutamente sana está completamente en contacto consigo misma y con la realidad. La persona loca, el sicótico, está en grado diverso completamente *fuera* de contacto con ambos, pero fundamentalmente o bien consigo mismo o bien con el mundo. Nosotros estamos entre el ser sicóticos y el ser sanos y esto basado en el hecho que tenemos *dos* niveles de existencia. Uno es el nivel de lo real, lo actual, en que nos ponemos en contacto con todo lo que acontece ahora, en contacto con nuestros sentimientos, en contacto con nuestros sentidos. La realidad es el darse cuenta de la vivencia en transcurso, palpar, ver, moverse, hacer. A falta de una palabra mejor, he escogido para el otro nivel una palabra hindú: *maya*. *Maya* significa algo parecido a ilusión, o fantasía, o más filosóficamente, el *como si* de Vaihinger. *Maya* es una especie de sueño, de trance. A menudo a esta fantasía, a este maya, se le denomina la mente, pero al mirarle más de cerca lo que llamamos "mente" es fantasía. Es el escenario de los ensayos. En una ocasión Freud dijo: "*Denken ist prober arbeit*": pensar es ensayar, probar, tanteo. Desgraciadamente Freud nunca desarrolló este descubrimiento porque era inconsistente con su enfoque genético. Si hubiera aceptado esta afirmación suya, "pensar es trabajo de ensayo", habría advertido cómo la actividad de nuestra fantasía se vuelca hacia el futuro, porque ensayamos para el futuro.

Vivimos en dos niveles: el nivel público que es nuestro *hacer*, observable, verificable, y el escenario privado, el escenario del pensar, donde nos preparamos para los roles futuros que queremos representar. Pensar es un escenario privado donde probamos, tanteamos. Se le habla a algún desconocido, a uno mismo, nos preparamos para un acontecimiento importante, se le habla al ser amado antes del encuentro o desencuentro, sea lo que sea lo que uno espera que

va a ser. Por ejemplo, si yo preguntara: "¿Quién quiere subir acá a trabajar?", seguramente empezarían a ensayarse "¿qué debo hacer ahí?", etc. Y desde luego es muy posible que les dé pánico de escena, porque dejan la realidad segura del ahora y saltan hacia el futuro. La siquiatria hace gran alarde por el síntoma *angustia*, y vivimos en una época de angustia, pero la angustia no es más que la tensión entre el *ahora* y el *después* (then). Son pocos los que pueden soportar esta tensión, y llenan la brecha ensayando, planeando, asegurándose de no tener un futuro. Tratan de aferrarse a la mismidad y, desde luego, esto les impide cualquier posibilidad de crecimiento o espontaneidad.

P: El pasado también produce angustia, ¿verdad?

F: No. El pasado está aún presente con situaciones inconclusas, remordimientos y cosas por el estilo. Si es que sienten angustia por lo que han hecho, en realidad no es angustia por lo que han hecho, sino más bien angustia por el castigo que vendrá en el futuro.

En una oportunidad Freud dijo que está sana la persona libre de angustia y culpas. Ya hablé acerca de la angustia. No hablé de la culpa. En el sistema freudiano la culpa es muy complicada. En Terapia Gestáltica el asunto de la culpa es mucho más simple. Vemos la culpa como *resentimiento* proyectado. Cada vez que se sientan culpables, descubran de qué están resentidos, con lo cual desaparecerá la culpa e intentarán conseguir que la otra persona se sienta culpable.

Cualquier cosa inexpresada que quiere ser expresada puede hacerles sentirse incómodos. Una de las experiencias inexpresadas más corrientes es el resentimiento. Esta es la situación inconclusa *par excellence*. Si son resentidos, están embromados; ni pueden avanzar y liberarse, expresar su enojo, cambiar al mundo para obtener satisfacción, ni pueden aflojar y olvidar el asunto que les molesta. El resentimiento es el equivalente psicológico de la mordedura *perseverante* —la mandíbula apretada—. La mordedura *perseverante* no puede soltar, ni morder a través y masticar, ni cualquier acción que fuera requerida. En el resentimiento uno no puede ni siquiera aflojar y olvidar, permitiendo que tal persona o episodio retroceda hacia el fondo, ni se puede, tampoco, acometer esto activamente. La expresión del resentimiento es uno de los modos más importantes para ayudarles a hacer la vida un poco más fácil. Ahora quisiera que todos hicieran el siguiente experimento colectivo.

Quiero que cada uno haga lo siguiente. En primer lugar, evoquen una persona como su papá o su cónyuge, llámenla por su nombre —sea quien sea— y simplemente digan, “Clara, estoy resentido contigo”. Traten que la persona les escuche tal como si hubiera comunicación verdadera y ustedes sintieran esto. De modo que intenten hablarle a la persona y establezcan en esta comunicación que la persona debe escucharles. Dense cuenta de lo difícil que resulta movilizar las fantasías. Expresen su resentimiento —preséntenselo directamente a la cara—. Al mismo tiempo traten de percatarse de que en realidad no se atreven a expresar su enojo, ni serían lo suficientemente generosos como para soltarse, perdonar. Bien, ahora adelante...

Hay otra gran ventaja en usar el resentimiento en terapia, en el crecimiento. Detrás de todo resentimiento hay exigencias. Ahora quiero que todos ustedes le hablen directamente a la otra persona y le expresen las exigencias que hay detrás de los resentimientos. La exigencia es la única forma de comunicación. Saquen sus exigencias al descubierto. Hagan esto como auto-expresión: formulen sus exigencias en la forma de un imperativo, una orden. Supongo que saben lo suficiente de gramática inglesa como para saber lo que es un imperativo. El imperativo es así: “¡Cállate!”, “Andate a la mierda”, “¡Haz esto!”...

Ahora vuelvan a los resentimientos que expresaron hacia la persona. Recuerden *exactamente* lo que sintieron. Borren la palabra *resentimiento* y digan *aprecio*. Aprecien lo que antes rechazaron. Entonces sigan y díganle a esta persona lo que aprecian en ella. Traten de captar nuevamente la sensación de que realmente se comunican con ella.

Si no hubieran cosas que realmente aprecian en la persona, no habría razón para seguir pegados a ella y la podrían olvidar. Siempre está presente la contrapartida. Por ejemplo lo que siento por Hitler que tiene una parte de apreciación: Si Hitler no hubiera llegado al poder yo seguramente ya estaría muerto como un “buen” sicoanalista que vivió por el resto de sus días a costa de ocho pacientes diarios.

Si tienen alguna dificultad en comunicarse con alguna persona, busquen los resentimientos—. Los resentimientos son posiblemente las peores situaciones inacabadas —gestalts incompletas—. Si se está resentido, no se puede ni soltar ni seguir adelante. El resentimiento es una emoción de importancia central. El resentimiento es

la expresión más importante de un *impasse* —de estar atascado—. Si sienten resentimiento, sean capaces de expresarlo. Un resentimiento no expresado a menudo se vivencia, o se transforma en sentimiento de culpa. Cada vez que sientan culpa, encuentren aquello con lo que están resentidos y exprésenlo y hagan que sus exigencias sean explícitas. Esto los ayudará muchísimo.

El "*darse cuenta*" cubre, por así decirlo, tres estratos o capas: el darse cuenta de sí mismo (*self*); el darse cuenta del mundo, y el darse cuenta de lo que está entre medio —la zona intermedia de la fantasía—, que impide que la persona esté en contacto consigo misma y con el mundo. Este es el gran descubrimiento de Freud —hay algo entre medio de uno y el mundo—. Hay tantos procesos que transcurren en la fantasía. El los llama complejo, o prejuicio. Si se tienen prejuicios, entonces la relación con el mundo está muy perturbada y destruida. Si quieren acercarse a una persona con un prejuicio, no pueden llegar a la persona. Siempre harán contacto con el prejuicio, con la idea fija. La idea de Freud de la zona intermedia, de la zona desmilitarizada, esta tierra de nadie entre ustedes y el mundo que debiera ser eliminada, vaciada, lavada de la mente o como quieren llamarla, estaba perfectamente bien. Lo único malo es que Freud se quedó en esta zona y analizó esta cosa intermedia. No consideró el *darse cuenta de sí mismo* ni el *darse cuenta del mundo*; no consideró lo que podemos hacer para estar nuevamente en contacto.

Esta pérdida de contacto con nuestro yo auténtico y con el mundo se debe a esta zona intermedia, la gran área de *maya* que llevamos con nosotros. Esta gran área de actividad fantásica se apodera en tal medida de nuestra excitación, energía y fuerza vital que nos deja muy poca energía para estar en contacto con el mundo. Si queremos lograr que una persona sea entera, en primer lugar tenemos que discernir lo que es meramente fantasía e irracionalidad y descubrir dónde está en contacto y con qué. Muy a menudo, al vaciar la zona intermedia de nuestra fantasía, aparece la vivencia del *Satori*, del despertar. Súbitamente el mundo entero está *aquí*. Se despierta de un trance como quien despierta de un sueño. Nuevamente estamos enteros aquí. El objetivo de la terapia, el objetivo del crecimiento, está en olvidar cada vez más la "mente" y despertar a los *sentidos*. Estar más en contacto, más en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez de únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc.

Si alguien confunde *maya* con realidad, si toma la fantasía por realidad, entonces se trata de un neurótico o incluso de un sicótico. Un caso extremo de sicosis, es el de un esquizofrénico que imagina que su médico lo persigue, decide abofetearle y dispararle, sin cerciorarse sobre lo real. Hay sí otra posibilidad. Si en vez de estar divididos entre *maya* y realidad, los integramos. La integración de *maya* y realidad la llamamos arte. El gran arte es real y al mismo tiempo es una ilusión.

La fantasía puede ser creativa, pero lo será únicamente si está en el *ahora*. Si en el *ahora* utilizan lo disponible, entonces van a ser creativos. Observen cómo juegan los niños. Lo asequible se puede usar, y luego algo ocurre, algo surge del estar en contacto con lo que está aquí y ahora.

Hay sólo una manera de llegar a este estado de espontaneidad sana, de salvar lo genuino del ser humano. Hablando en términos religiosos, hay sólo una manera de salvar nuestra alma, o en términos americanos, de hacer revivir el cadáver americano y volverlo a la vida. La paradoja es que para lograr esta espontaneidad necesitamos, como en el Zen, de una disciplina férrea. La disciplina es simplemente el entender las palabras *ahora* y *cómo*, poniendo entre paréntesis y dejando de lado cualquier cosa que no está contenida en las palabras *ahora* y *cómo*.

¿Cuál es la técnica que estamos utilizando en Terapia Gestáltica? La técnica está en establecer un *continuum* del *darse cuenta*. Este *continuum* del *darse cuenta* es requerido por el organismo para poder funcionar de acuerdo al sano principio gestáltico: siempre surgirá la situación inconclusa más importante y podrá entonces ser atendida. Si no nos permitimos lograr la formación de esta *gestalt*, funcionamos mal y terminamos llevando a cuestras cientos de situaciones inconclusas.

Este *continuum* del *darse cuenta* aparece a primera vista como algo muy simple, *darse cuenta* segundo a segundo de lo que pasa. A menos que estemos dormidos, siempre nos estamos dando cuenta de algo. Sin embargo, apenas este *awareness* se vuelve desagradable, la mayoría de las personas lo interrumpe. Comienzan a intelectualizar, a fanfarronear, la fuga hacia el pasado, la fuga hacia las expectativas, buenas intenciones o el uso esquizofrénico de las asociaciones libres, saltando como una langosta de experiencias en experiencias, y ni una sola de estas experiencias jamás se vi-

vencia, más bien son un especie de relámpago, que deja todo el material disponible sin ser asimilado y sin uso.

¿Cómo procedemos en Terapia Gestáltica? Lo que ahora está bastante en boga, la idea que el *darse cuenta es todo*, fue muy menospreciada en un comienzo. El enfoque puramente verbal, el enfoque freudiano en que yo me formé, conduce hacia el sendero equivocado. Según Freud, mediante un cierto proceso llamado la asociación libre, se podría liberar la parte alienada de la personalidad, dejarla a disposición de la persona y luego ésta desarrollaría lo que él llamó un ego fuerte. Lo que Freud llamó asociación, lo llamo disociación, disociación esquizofrénica para evitar la vivencia. Es un juego de computadoras, un juego de interpretación-computada, que es exactamente el evitar una vivencia de lo que es. Podrán hablar para siempre, podrán perseguir recuerdos de su niño hasta el día del juicio final y nada cambiará. Podrán asociar o disociar cien cosas a un evento, pero sólo podrán vivenciar una sola realidad.

A diferencia de Freud, quien puso el énfasis mayor en las resistencias, yo lo he colocado en la *actitud fóbica, en el evitar, en el huír de*. Tal vez algunos de ustedes saben que la enfermedad de Freud era que padecía de un número inmenso de fobias y, como padecía de esta enfermedad, desde luego que tuvo que evitar el enfrentarse con el evitar. Su actitud fóbica era tremenda. No podía mirar al paciente —no podía soportar el tener un encuentro con el paciente— de modo que lo hacía tenderse en un diván y este síntoma de Freud se convirtió más tarde en la marca de fábrica del psicoanálisis. No podía salir al descubierto para ser fotografiado, etc. Pero por lo general, si uno lo piensa, la mayoría de nosotros prefiere evitar situaciones desagradables y por ello movilizamos toda la armadura, máscaras, etc., un procedimiento que generalmente se conoce como “represión”. Yo trato de averiguar del paciente lo que él *evita*.

El enemigo del desarrollo es esta fobia al dolor —el no estar dispuestos a sufrir ni siquiera este poco—. El dolor es una señal de la naturaleza. La pierna dolorosa, el sentimiento doloroso, no, está llamando y diciendo “pon atención en mí; si no me prestas atención las cosas van a ir de mal en peor”. La pierna quebrada grita “no camines tanto, quédate tranquilo”. Utilizamos este hecho en terapia gestáltica mediante la comprensión que el *continuum* del *awareness* empieza a interrumpirse, que nos volvemos fóbicos,

apenas comenzamos a sentir algo desagradable. Cuando uno se siente incómodo, quitamos la atención.

El agente terapéutico, el medio del desarrollo, es la integración de la *atención* con el *darse cuenta*. Es frecuente que la psicología no haga distinción entre el *awareness* y la atención. La atención es un modo deliberado de escuchar a la figura emergente del fondo, que en este caso es algo desagradable. Lo que yo hago como terapeuta es funcionar como un catalizador en ambas direcciones: proveer situaciones en que la persona pueda vivenciar este estar bloqueado —con lo desagradable de ello— y frustrar sus evitaciones incluso más allá, hasta que esté dispuesta a movilizar sus propios recursos.

Autenticidad, madurez, responsabilidad de los propios actos y “vivir en el ahora”, con la creatividad del ahora a nuestra disposición, es todo una misma cosa. Únicamente en el ahora estamos en contacto con lo que ocurre. Si el ahora se torna doloroso, la mayoría de las personas están dispuestas a tirarlo por la borda y huir de la situación dolorosa. La mayoría de las personas ni siquiera se pueden sufrir a si mismas. En terapia, puede suceder que la persona se torne fóbica y se arranque, o puede jugar juegos que lleven nuestro esfuerzo *ad absurdum*, ridiculizando la situación o haciendo de tramperos de osos. Seguramente ya conocen a los cazadores de osos. Los tramperos embaucan a los osos, los engañan y una vez cerca, cae el machete y quedan ahí con el hocico sangrante, la cabeza o lo que sea. Y si son lo suficientemente estupidos como para irse de cabezazos contra la pared hasta sangrar y exasperarse, el trampero se divierte y goza con el control que tiene sobre ustedes, hasta lograr hacerles inadecuados, impotentes, y se deleita de su yo victorioso, lo que hace en gran medida debido a su precaria autoestima.

También tenemos pacientes que llevan siempre la sonrisa de la Mona Lisa en sus labios. Sonrien y sonrien y al mismo tiempo están pensando “eres tan idiota”. Y nada les entra. También puede ser un “vuélveme loco”, cuyo único interés en la vida es llevarse ellos mismos hasta la locura, o a su cónyuge o a su ambiente, y luego así poder pescar en aguas tormentosas.

Salvo estas excepciones, cualquiera que tenga un poco de buena voluntad se va a beneficiar con el enfoque guesáltico, dado que la simplicidad del enfoque guesáltico está en que ponemos atención en lo obvio, en aquello que primero salta a la vista.

No nos sumergimos en una región de la cual nada sabemos, en el llamado "inconsciente". Yo no creo en las represiones. La teoría de las represiones, entera, es una falacia. No podemos reprimir una necesidad. Hemos reprimido únicamente ciertas expresiones de estas necesidades. Hemos bloqueado un lado y luego la autoexpresión sale por otro lado, en nuestros movimientos, en nuestra postura y más que nada en nuestra voz. Un buen terapeuta no escucha toda la cháchara del paciente, sino que más bien el sonido de su voz, la música, los titubeos. Por lo general, la comunicación verbal es una mentira. Existe un libro muy bueno, *The voice of neurosis*, de Paul Moses, sicólogo de San Francisco que murió hace poco. El podía darles un diagnóstico escuchando la voz, mejor que utilizando un test de Rorschach.

(No escuchen las palabras, escuchen lo que la voz les dice, lo que dicen los movimientos, lo que les dice la postura, lo que les dice la imagen. Si tienen oídos, entonces saben todo acerca de la otra persona. No hay que escuchar lo que dice la persona: escuchen los sonidos. *Per-sona*: "mediante sonido". El sonido les dice todo. Todo lo que la persona quiere expresar está ahí, en el sonido, no en las palabras, Lo que decimos es casi todo mentiras o chácharas inútiles. Sin embargo, la voz está ahí, los gestos, las posturas, la expresión facial, el lenguaje sicosomático. Está todo ahí si es que permiten que el contenido de las frases haga únicamente de segundo violín. Si no cometen el error de mezclar las frases con la realidad y si usan sus ojos y sus oídos, verán que todos nos expresamos de uno u otro modo. Si poseemos ojos y oídos, entonces el mundo queda abierto. Nadie puede tener secretos porque el neurótico únicamente se engaña a sí mismo, a nadie más, excepto quizás por un momento en caso que sea un buen actor.

La mayor parte de la siquiatria no toma en consideración el sonido de la voz, únicamente abstrae el contenido verbal de la personalidad total. Movimientos —ustedes pueden ver cuanto expresa este hombre aquí al inclinarse hacia adelante— tal cual se expresa la personalidad total con movimientos, con la postura, con sonidos, con imágenes. Hay tanto material valioso en esto. No hay más que hacer sino captar lo obvio, lo de más afuera, lo que salta a la vista, y realimentar esto al paciente para llevarlo hacia el *darse cuenta de sí mismo*. La *realimentación* (feedback) fue el primer aporte de Cari Rogers a la siquiatria. El realimenta principalmente las frases, pero hay mucho más que puede ser realimentado y

aquí es donde el darse cuenta y la atención del terapeuta pueden ser útiles. De modo que, para nosotros, resulta relativamente fácil comparado con los psicoanalistas, porque vemos enfrente a la persona entera, y esto es así porque la terapia gestáltica usa los ojos y los oídos y el terapeuta permanece absolutamente en el ahora. Se evitan las interpretaciones, las producciones verbales y todo los demás tipos de masturbación mental. Y la masturbación mental no es más que eso. También es un síntoma que puede estar encubriendo otra cosa. Lo que está, está. La terapia gestáltica es estar en contacto con lo obvio.

charla IV

Ahora les diré algo acerca de cómo veo yo la estructura de la neurosis. Desde luego que no sé cuál será la teoría que voy a exponer enseguida, porque siempre estoy desarrollando y simplificando lo que voy haciendo. En este momento veo a la neurosis como compuesta de cinco capas o estratos.

La primera capa es la de los clichés. Al encontrarnos con alguien intercambiamos clichés: "Buenos días", apretón de manos y todas las señas sin significado, propios de un encuentro casual.

Detrás de estos clichés está la segunda capa, la que yo llamo la capa de Eric Berne o de Sigmund Freud —la capa donde jugamos juegos y representamos roles—: la persona muy importante, el matón, el bebé llorón, la niña encantadora, el niño bueno —cualesquiera sean los roles que queremos representar. Son los estratos superficiales, sociales, los estratos del "como-si". Nos hacemos los que somos mejores, más recios, más débiles, más corteses, etc., de lo que realmente somos. Los psicoanalistas se quedan fundamentalmente aquí, en esto. Tratan como una realidad la *representación* de niño hecha por un adulto, y la llaman infantilismo e intentan encontrar todos los detalles de esta actuación.

Esta capa, sintética, tiene que ser primero trabajada. La llamo capa sintética porque calza bien dentro del pensamiento dialéctico. Si traducimos la dialéctica —tesis, antítesis y síntesis— en términos de *existencia*, podemos decir: *existencia*, *antiexistencia* y *existencia sintética*. Gran parte de nuestra vida es existencia sintética, una componenda entre antiexistencia y la existencia. Hoy día tuve la suerte de conocer a alguien que no tiene esta capa ficticia, una persona honesta y relativamente directa. Pero la mayoría de nosotros hace un show de lo que *no* somos, para lo cual nos falta el apoyo, fuerza, deseo genuino, talento genuino.

Si trabajamos y atravesamos este estrato de jugar roles, si quitamos los roles, ¿qué vivenciamos entonces? Vivenciamos la *anti-existencia*, vivenciamos la nada, la vaciedad. Este es el *impasse* al que hacía referencia antes, la sensación de estar atascado y perdido. El *impasse* está marcado por una actitud fóbica: la evitación. Somos fóbicos, evitamos el sufrimiento, especialmente el sufrimiento de la frustración. Estamos mal acostumbrados y no queremos atravesar las puertas del infierno del sufrimiento: permanecemos inmaduros, continuamos manipulando el mundo en vez de sufrir los dolores del crecimiento. Esta es la eterna historia. Antes que darnos cuenta de nuestra ceguera y recuperar los ojos, preferimos ser quisquillosos y mirados en menos.

Y esta es la gran dificultad que veo en la auto-terapia. Hay *muchas* cosas que uno puede hacer por sí mismo, su propia terapia, pero al llegar a las partes difíciles, me refiero particularmente al *impasse*, uno se pone fóbico, se mete en el torbellino, en un carrusel porque no está dispuesto a sufrir los dolores del *impasse*.

Detrás del *impasse* hay una capa muy interesante, la capa de la *muerte* o *implosiva*. Esta cuarta capa aparece como la muerte o como temor a la muerte. La capa de la muerte no tiene nada que ver con el instinto tanático de Freud. Aparece como muerte únicamente por la parálisis catatónica: nos encogemos, nos contraemos y comprimimos, en una palabra: *implotamos*¹¹. Una vez que logramos un contacto verdadero con lo muerto de este estrato implorativo, entonces ocurre algo muy interesante.

Esta imploración se convierte en una *explosión*. La capa de la muerte retorna a la vida, y esta explosión es el nexo con lo auténtico de la persona, que es capaz de vivenciar y expresar sus emociones. Hay cuatro tipos fundamentales de explosiones desde la capa de la muerte. Está la explosión de *pena* genuina en el caso de trabajar sobre una pérdida importante o una muerte que no ha sido asimilada. Está la explosión hacia el *orgasmo* en las personas bloqueadas sexualmente. Está la explosión hacia la *ira*, y también la explosión hacia la *alegría*, la *risa*, el *joie de vivre*. Estas explosiones conectan con la personalidad auténtica, con el verdadero yo-mismo (*self*).

No se asusten con la palabra *explosión*. Seguramente muchos de ustedes saben conducir un automóvil. En los cilindros hay cientos

11 En contraste a la explosión, la imploración es una ruptura hacia adentro, como lo hace una ampollita o tubo de televisión al romperse. (N. del T.)

de explosiones cada minuto. Esto es diferente de la explosión violenta del catatónico (eso sería como la explosión de un estanque de gasolina). Además, una explosión aislada no significa nada. Las llamadas "aperturas" de la terapia Reichiana son tan poco útiles como la introspección (*insight*) en el psicoanálisis.

Como ustedes bien saben, la mayor parte de nuestro representar roles está diseñado para controlar justamente esas explosiones. La capa de la muerte, el temor a la muerte es que si explotamos entonces creemos que ya no podemos sobrevivir —nos moriremos, seremos perseguidos, seremos castigados, no nos querrán ya más, etc.—. De modo que todo el ensayo y el juego de autotortura continúa; nos retenemos y nos controlamos.

Les daré un ejemplo. Había una vez una niña, una mujer que no hacía mucho había perdido su hijo, y no lograba ponerse en contacto con el mundo. Trabajamos un poco y encontramos que se estaba aferrando al ataúd de su hijo. Se dio cuenta de que no quería soltarse del ataúd. Ustedes entenderán que en la medida que ella no quiera enfrentarse con este hueco, con este vacío, con esta nada, ella no podrá volver a la vida ni a los demás. Hay tanto amor envuelto en este ataúd que ella prefiere gastar su vida en la fantasía de tener algún tipo de hijo, aunque sea un hijo muerto. Cuando ella pueda enfrentarse con su nada y vivenciar su pena podrá volver a la vida y ponerse en contacto con el mundo.

La filosofía de la nada¹² es muy fascinante. En nuestra cultura "la nada" tiene un significado distinto del que tiene en las religiones del Este. Cuando nosotros decimos "nada" hay un vacío, algo semejante a la muerte. Cuando una persona del Este dice "nada", la llama *ninguna cosa* (no-thingness) —no hay cosas ahí—. Hay únicamente proceso, transcurso. La nada no existe para nosotros, en el sentido estricto, porque la nada está basada en el *darse cuenta* de la nada, con lo que hay *darse cuenta* de algo y luego hay algo ahí. Encontramos que al aceptar y *penetrar* esta nada, este vacío, el desierto empieza a florecer. El vacío se hace vivo, se llena. Me estoy interesando cada vez más en escribir algo acerca de la filosofía de la nada. "I've got plenty of nothing"¹³. Nada equivale a real, verdadero.

¹² *Nothingness*, palabra compuesta por *nothing*, nada, ninguna cosa, y el sufijo *ness* que denota la sustantivación. Su traducción literal sería "nadidad", "cualidad de la nada" o "capacidad de ser nada". (Ver nota 5) (N. del T.)

¹³ Canción popular del musical *Porgy and Bess* que dice "Tengo bastante de nada". (N. del T.)

P: Fritz, mientras yo explotaba allá afuera, me pareció que tú te estabas dejando caer sobre mí y te burlabas ingeniosamente y me parece que esto es lo que hago —exploto, me suelto y tú te estás mofando de mí.

F: Oh, sí. No te diste cuenta de lo que estaba haciendo. Ayer comenzamos con que tenías miedo. Esta mañana dejaste salir bastante energía pasional y yo puse más obstáculos en tu camino para que te pusieras más convincente. ¿Ves lo que hice por ti? (Fritz se ríe).

P: Bueno, yo lo interpreté mal.

F: Desde luego. Si lo hubieras sabido no hubiera resultado. Te vi empezando a pasarlo tan bien en tu color acentuado y en tu salvar al mundo. Fue *hermosísimo*.

P: ¿De dónde viene toda la energía de la capa implósiva?

F: (Hace un gancho con cada uno de los dedos de ambas manos, engancha ambas manos y tira) ¿Vieron lo que hice? ¿Vieron cuánta energía gasté haciendo absolutamente nada? ¿Tirando de ambas manos con igual fuerza? ¿De dónde proviene la energía? No permitiendo que la excitación alcance a nuestros sentidos y nuestros músculos. En vez de esto la energía se deriva hacia la vida de fantasía, la vida de fantasía que tomamos por real. Ustedes podrán creer "es imposible que yo haga esto. Soy indefenso. Necesito a mi esposa para que me reconforte", y no están dispuestos a despertar y descubrir que ustedes mismos son capaces de producir su propio confort y tal vez, incluso, el confort de otros.

Nuestra energía vital se va hacia aquellas partes de nuestra personalidad con la cual nos identificamos. En nuestros tiempos muchas personas se identifican con su computadora. Ellos piensan. Algunos hablan acerca de lo grandioso del *homo sapiens*, el asunto de las computadoras, como si nuestro intelecto tuviera preeminencia sobre el animal humano, un concepto que por lo demás dejó de estar de moda con Freud. Hoy estamos hablando de la integración del ser social y del ser animal. Sin el apoyo de nuestra vitalidad, de nuestra existencia física, el intelecto permanece meramente como masturbación mental.

La mayoría de las personas juegan dos tipos de juegos intelectuales. Un juego es el juego de las comparaciones, el juego del "más que" —"mi coche es más grande que el tuyo", "mi casa es mejor que la tuya", "yo soy más estupendo que tú", "mi miseria es más miserable que la tuya", etc.—. El otro juego que es de im-

portancia primordial es el juego de calzar (*fitting*). Ustedes conocen varios aspectos del juego de calzar. Si quieren hacer un rol particular —digamos que quieren ir a una fiesta— quieren ser la bella de la fiesta para lo cual hay que vestirse para este rol. Van donde una modista de primera categoría y juegan el juego de las pruebas. Esta tenida me calza, la modista tiene que hacer que la tenida me calce, tengo que adquirir los accesorios que calcen a la tenida, etc. El juego de calzar puede ser jugado en dos direcciones. Una dirección consiste en que miramos la realidad y vemos dónde esta realidad calza dentro de mis teorías, mis hipótesis, mis fantasías acerca de cómo es la realidad. O bien pueden trabajar en la dirección opuesta. Tienen fe en cierto concepto, tienen fe en cierta escuela, ya sea la escuela psicológica o la Freudiana o la condicionante. Buscan entonces cómo calzar la realidad con el modelo. Tal como Procasto, que tenía que hacer caber a todas las personas en una cama del mismo tamaño. Si quedaban muy largos entonces les cortaba las piernas; si eran muy cortos los estiraba hasta que cupieran en la cama. Este es el juego de calzar.

Una teoría, un concepto, es una abstracción, es tan solo un aspecto de un acontecimiento cualquiera. Si toman este escritorio, de él podrán abstraer la substancia, el color, su valor monetario. No podrán sumar todas las abstracciones y llegar a un entero, porque el entero existe en primer lugar y las abstracciones son fabricación nuestra, sea cual sea el contexto en el cual necesitamos estas abstracciones.

Respecto a la psicología, me gustaría indicar cuáles son algunas de las abstracciones que se puede hacer de la Terapia Gestáltica. Una de ellas acontece en lo *conductual* (*behavioristic*). Lo que hacemos de hecho: observamos la identidad de estructura y función en las personas, en el organismo y todo lo demás con que nos encontramos. Lo bueno de los conductistas es que en realidad trabajan en el aquí y ahora. Miran y observan lo que está ocurriendo. ¡Si le pudiéramos quitar a los psicólogos americanos de hoy su compulsión a condicionar y permanecer como observadores solamente! Si pudieran darse cuenta que los cambios a lograr *no* deben ser conseguidos mediante el condicionamiento, que el condicionamiento siempre produce artefactos, y que los cambios verdaderos ocurren por sí solos, de maneras diferentes, entonces sí creo que podríamos hacer bastante en favor de una reconciliación entre los conductistas y los experiencialistas.

Los experiencialistas, los psicólogos clínicos, tienen una gran ventaja sobre los conductistas. No ven al organismo humano como un algo mecánico que simplemente funciona. Consideran que en el centro de la vida está el medio de comunicación, es decir, el *darse cuenta*. Ahora bien, podemos llamar al *awareness* "conciencia" o sensibilidad, o simplemente *awareness* (ver nota pág. 25) de algo. Yo pienso que la materia —además de extensión, duración, etc.— tiene también *darse cuenta*. Desde luego que aún no somos capaces de medir cantidades infinitamente pequeñas de *awareness*, como sería por ejemplo la de este escritorio; pero sabemos que cada animal, cada planta tiene *darse cuenta*. A esto se lo podrá llamar tropismo, sensibilidad protoplasmática o como quieran, pero siempre es *awareness*. Si no fuera así no podrían reaccionar a la luz solar. Otro ejemplo: si tenemos una planta y le colocamos abono en un lugar, la planta va a desarrollar sus raíces hacia ese lugar; pero si cambiamos de sitio el abono, la planta desarrollará sus raíces hacia la nueva ubicación.

En Terapia Gestáltica comenzamos por *lo que es*. Vemos cuál abstracción, cuál contexto, cuál situación está presente para ser encontrada, y así relacionar la figura, la vivencia que está en primer plano, con el fondo, el ambiente, el contenido, la perspectiva, la situación; ellas juntas forman la *gestalt*. Significado es la relación de la figura de fondo con su ámbito. Al utilizar la palabra "rey" tenemos que tener un fondo para entender el significado de la palabra "rey", sea el rey de Inglaterra, el rey del ajedrez, o "pollo a la rey"¹⁴ —nada tiene significado sin su contexto—. El significado no existe. Tiene que ser creado *ad hoc*.

Tenemos dos sistemas para relacionarnos con el mundo. Uno es el sistema sensorial, el otro es el sistema motor. Desgraciadamente los conductistas, con su idiotez por el llamado arco reflejo, han perdido las cosas. El sistema sensorial sirve para la orientación; el sentido del tacto, para ponernos en contacto con el mundo. También tenemos el sistema motor, con el que nos enfrentamos al mundo y el sistema de acción, mediante el cual hacemos algo con el mundo. De modo que una persona verdaderamente entera tiene que tener una buena orientación y también habilidad para actuar. A veces tenemos casos extremos en que falta completamente una u otra par-

14 Un modo de cocinar pollo. (N. del T.)

te, como los casos graves de esquizofrenia. En éstos, están las personas completamente autistas, que carecen de acción, y las de tipo paranoico que carecen de sensibilidad. Al no haber equilibrio entre el sentir y el hacer, se está descentrado.

Muchas personas prefieren aferrarse a la situación que no nutre, hasta agotar su atención. Este quedarse atascado, pegado, este aferrarse al mundo o a una situación, esta fijación, este contacto sobreextendido, es tan patológico como el alejamiento total (la torre de marfil o el estupor catatónico). En ambos casos, el contacto y el retiro no fluyen, el ritmo natural se interrumpe.

La enfermedad, el fingir estar enfermo, que constituye gran parte de este volverse loco, no es más que una búsqueda de apoyo ambiental. Estamos enfermos en cama: alguien nos cuida, nos alimenta, nos da abrigo, no hay que salir a ganarse la vida, es la regresión total. Pero la regresión no es, como pensaba Freud, un fenómeno puramente patológico. La regresión significa retraerse a una posición donde uno puede proveerse su propio apoyo, donde nos sentimos seguros. Vamos a trabajar bastante con regresión deliberada, retraerse deliberado, para encontrar cuál es la situación que estimamos agradable en contraste con la situación a la cual no nos podemos encarar. Como no se está en contacto con el mundo ni con el ambiente, uno mismo descubre con qué se *está* en contacto.

Hagamos otro experimento que en este sentido les puede ser muy útil. Cuando estén confundidos, aburridos o de algún modo atascados, intenten lo siguiente: trasládense rápidamente entre el *aquí* y el *allá*. Quiero que todos hagan esto ahora. Cierren los ojos y déjense ir en su imaginación desde aquí a cualquier lugar donde quieran estar...

El paso siguiente es volver a la experiencia del *aquí* del "*aquí* y *ahora*"... Comparen ambas situaciones. Lo más probable es que la experiencia del *allá* les haya resultado preferible a la situación del *aquí*... Ahora cierren los ojos nuevamente. Váyanse de nuevo a cualquier lugar donde les gustaría ir. Tomen nota de cualquier cambio...

Nuevamente vuelvan al *aquí* y *ahora*, y de nuevo comparen ambas situaciones. ¿Ha ocurrido algún cambio?... Váyanse otra vez. Continúen haciendo esto hasta que se sientan realmente confortables en la situación presente, hasta que despierten a sus sentidos y empiecen a ver y escuchar y a estar aquí en este mundo; hasta que

realmente comiencen a existir... ¿Alguien quiere relatar su experiencia?

P: Inicialmente me fui a casa de un amigo, fue muy agradable. Volví acá. La segunda vez me fui a un refugio en la montaña que también resultó extremadamente agradable. Entonces volví acá. Ahora estoy aquí y me doy cuenta que evadirme hacia el futuro me es innecesario. Me es más importante estar aquí. El futuro se cuidará por sí solo.

Q: Yo subí una montaña con alguien con quien estaba compartiendo mucho, y al tiempo recibiendo esta sensación. Al retornar no estuve satisfecho porque esto no era completo en mi vida. Así que trataré de completar esa necesidad.

R: Yo alterné entre tres lugares que son mis lugares favoritos de la naturaleza y estaba solo. Cada vez que retorné me sentía más calmado.

S: Fritz, a mí me llama mucho la atención el hecho que cada vez que me voy estoy más viva que cuando estoy aquí. No funciona con tanta vitalidad y emoción.

F: ¿No pudiste traer contigo algo de tu vitalidad al aquí y ahora?

S: Sí, pero no lo suficiente. Aún existe una discrepancia entre ellas.

F: Aún hay un reservorio sin tocar.

T: Sentí lo mismo que siento cuando vuelvo al living de mi casa. Ah. La primera vez no sentí mucho y volví acá y sentí cierta tensión. Cuando retorné la segunda vez fue lo mismo y sentí aún más tensión al volver acá. Volví y pude sentir acá la misma tensión que siento allá en el living.

U: Yo me fui a una isla desierta, que era donde me escapaba en mis sueños de niña. Y apreciaba la libertad que tenía allá. Allí podía estar sin ropas y nadar desnuda en una laguna de aguas y claras. Apreciaba eso, pero al mismo tiempo me daba cuenta, o pensaba más, que necesitaba a la gente. Me percaté mejor de mi necesidad por la gente. Y creo que, al volver acá, traje de vuelta algo de mi deseo de ser libre. Me fui también a otro lugar, una excursión con mi marido al Monte Tamalpaís, eso sucedió cuando éramos novios, y la sensación que acompañaba a eso era que me amaba más entonces que ahora y había gran euforia en nuestra relación. Traje algo de eso de vuelta también, pero luego quise volver a eso y lo hice. Nuevamente estábamos trepando al Monte

Tamalpais, pero esta vez me di cuenta que no era yo —era él quién llevaba parte de mí en la relación—, y creo haber traído de vuelta ese *darse cuenta* a la situación presente —tanto el goce como la comprensión de que yo tengo que llevarme a mí misma.

(F: Bueno, creo que un buen número de ustedes vivenciaron bastante la integración de estos dos opuestos, el *allá* y el *ahora*. Si hacen esto con cualquiera situación desagradable, podrán ubicar lo que les está faltando en la situación de *aquí* y *ahora*. Es muy frecuente que la situación *allá* les dé una idea de lo que está faltando en el *ahora*, de lo diferente que hay en el *ahora*. De modo que cada vez que se sientan aburridos o tensos, retráiganse, retírense —esto vale especialmente para los que son terapeutas—. Si se quedan dormidos cuando el paciente no trae cosas interesantes, esto les ahorrará fuerzas, y el paciente o bien los despertará o bien volverá con algún material interesante. Y si no, al menos tendrán tiempo para una siestecita.

Retírense a una situación de la cual puedan conseguir apoyo, y luego vuelvan a la realidad con esa fuerza recobrada. Ustedes saben que Hércules es el famoso símbolo del autocontrol. Saben de ese carácter obsesivo que limpió los establos Augeanos, etc. La historia más importante puede ser el intento que hizo Hércules para matar a Anteos. Apenas Anteos tocó el suelo recobró sus energías, y eso es lo que ocurre al retraerse. Desde luego que el retraerse óptimo es el retraerse dentro del propio cuerpo. Ponerse en contacto consigo mismo. Prestar atención a su existencia física. Movilizar sus recursos internos. Incluso el ponerse en contacto con la fantasía de estar en una isla o en un baño tibio o en cualquier situación inconclusa, les dará mucho apoyo para cuando vuelvan a la realidad.

Normalmente el *élan vital*, la fuerza vital, energiza mediante el sentir, el escuchar, el escudriñar, describiendo el mundo —cómo es el mundo ahí—. Esta fuerza vital aparentemente primero moviliza el centro, supuesto que tienen un centro. El centro de la personalidad es lo que antes se llamaba el "alma": las emociones, los sentimientos, el espíritu. Las emociones no son molestias que deban ser descargadas. Las emociones son los motores más importantes de nuestro comportamiento: emoción en el sentido más amplio —la espera, el goce, el hambre—. Estas emociones o energía básica, esta fuerza vital, aparentemente se diferencia en el organismo por lo que llamo la diferenciación harmónica. Digamos que la excitación básica se diferencia, por acción de las glándulas suprarrenales, en ira y te-

mor; por la de las glándulas sexuales, en libido. Podría ser que, en el caso de ajustarse a una pérdida, se convierta en pena. En seguida, esta excitación emocional moviliza los músculos, el sistema motor. Todas las emociones se expresan en el sistema muscular. No se puede visualizar la ira, sin movimiento muscular. No se puede visualizar la alegría, que es más o menos idéntica con el danzar, sin movimientos musculares. En la pena hay sollozos y llanto, y en el sexo también hay ciertos movimientos, como todos ustedes saben. Estos músculos se usan para moverse, para tomar del mundo, para palpar el mundo, para estar en contacto.

Cualquier disturbio en el metabolismo de esta excitación va a disminuir la vitalidad. Si estas excitaciones no se pueden transformar en sus actividades específicas y se estancan, tenemos el estado llamado angustia, que es una excitación tremenda detenida, embotellada. "*Angoustia*" es la palabra latina que denota estrechez, angostura. Al atravesar el sendero angosto uno estrecha el pecho; el corazón se acelera para suministrar el oxígeno requerido por la excitación, etc. Si la excitación no puede fluir en actividad a través del sistema motor, intentamos desensibilizar el sistema sensorial para reducir la excitación. Tenemos todo tipo de desensibilizaciones: frigidez, bloqueo de los oídos, etc. — todos esos hoyos en la personalidad de que hablé con anterioridad.

De modo que si estamos perturbados en nuestro metabolismo y no tenemos centro del cual vivir, tenemos que hacer algo, queremos hacer algo para recobrar el manantial, el fundamento de nuestro ser. No hay tal cosa como una integración total. La integración nunca se completa; la maduración nunca termina. Es un proceso en transcurso para siempre jamás. No se puede decir "ahora he comido asado y ahora estoy satisfecho; ahora no tengo más apetito", y para el resto de nuestras vidas no hay más apetito. Siempre hay algo por ser integrado; siempre algo por aprender. Siempre cabe la posibilidad de una maduración más plena, de tomar más responsabilidad sobre uno mismo y sobre la propia vida. Desde luego, el tomar responsabilidades sobre la propia vida y el ser ricos en experiencias y habilidad son lo mismo. Y esto es lo que espero poder hacer en este seminario — darles a entender cuánto se gana al tomar responsabilidades de cada emoción, cada movimiento que hacen, cada pensamiento — y deshacerse de la responsabilidad por cualquier otra persona. El mundo no está ahí para llenar tus expectativas, ni tampoco debes tú llenar las expectativas del mundo.

En su contexto usual la responsabilidad da la idea de obligación. Si me hago responsable de otra persona me siento omnipotente: tengo que interferir en su vida. Esto significa que tengo un deber —puedo creer que tengo el deber de apoyar a esta persona—. Pero también se puede deletrear responsabilidad como *responsa-habilidad*: capacidad de responder, tener pensamientos, reacciones, emociones, en determinadas situaciones. Esta responsabilidad, la capacidad de *ser* lo que uno *es*, se expresa mediante la palabra “yo”. Muchos concuerdan con Federn, un amigo de Freud, quien sostenía que el ego es una substancia. Yo sostengo que el ego, el *yo*, es meramente un símbolo de identificación. Si en este momento digo que tengo hambre y dentro de una hora digo que no tengo hambre, esto no sería una contradicción. No es una mentira, porque mientras tanto he almorzado. Me identifico con mi estado en este momento y me identifico con mi estado después.

Responsabilidad significa simplemente el estar dispuesto a decir “yo soy yo, y también “yo soy lo que soy —soy Popeye, el marinero”—. No resulta fácil desprenderse de la fantasía o concepto de ser un niño necesitado, el niño que desea ser querido, el niño temeroso del rechazo: No nos hacemos responsables de todos esos eventos. Al igual de lo que dije respecto a la timidez, no estamos dispuestos a hacernos responsables de que somos criticones y por ende proyectamos nuestras críticas sobre los demás. No queremos hacernos responsables de que somos exigentes, por lo que proyectamos nuestras exigencias hacia afuera para luego vivir en un mundo de eternas exigencias que debemos aceptar so pena de ser rechazados. Una de las responsabilidades más importantes —y ésta sí que es una transición *muy* importante— es hacernos responsables de nuestras proyecciones, reidentificarnos con estas proyecciones y convertirnos en lo que proyectamos.

La diferencia esencial entre la Terapia Gestáltica y la mayoría de las demás formas de terapia está en que nosotros *no analizamos*. Más bien, *integramos*. Queremos evitar el antiguo error de mezclar el entender con el explicar. Al explicar estamos interpretando, lo que podrá resultar en un juego intelectual muy interesante, pero es una actividad substituta, y una actividad substituta puede resultar peor que el no hacer nada. Al no hacer nada, al menos se *sabe* que no se hace nada. Si uno se entrega a esta actividad suplente, estamos usando tiempo y energía en trabajo improductivo que posiblemente nos condicionará aún más a llevar a cabo actividades fútiles —per-

diendo el tiempo y cuando menos, sumergiéndonos más y más en el pantano de la neurosis.

Sería maravilloso si pudiéramos ser tan sabios e inteligentes que nuestra racionalidad nos llegara a dominar la vida biológica. Esta polaridad entre la mente y el cuerpo no es la única polaridad posible. Hay muchas otras cosas en el ser humano además de estos dos instrumentos. Este identificarse con el intelecto, con la explicación, deja afuera al organismo total, deja a un lado al cuerpo. Usamos el cuerpo en vez de *ser un cuerpo (somebody)*. Mientras más sea el pensar que se destina a computar, manejar, menos es la energía que resta para el yo total. Debido a que han puesto el cuerpo entre paréntesis, el resultado es que se sienten como un nadie (*nobody*) al no tener cuerpo. No habrán cuerpos en sus vidas. No es de extrañar entonces que tantas personas cuando se salen de su rutina diaria y se encaran con el aburrimiento y el vacío de sus vidas, experimenten la "neurosis dominical".

La Terapia Gestáltica es un enfoque existencial, lo que significa que no nos ocupamos únicamente de tratar síntomas o estructuras de carácter, sino que más bien de la existencia total de la persona. En los sueños, en mi opinión, es donde está más claramente expuesta la existencia y los problemas de la existencia.

Freud llamó a los sueños la *Vía Regia*, el camino real hacia el inconsciente. Yo creo que es el camino real hacia la integración. Yo nunca sé qué es lo "inconsciente", pero sé definitivamente que el sueño es la producción más espontánea que tenemos. Nos llega sin nuestra intención, voluntad o deseo. El sueño es la expresión más espontánea de la existencia de un ser humano. No hay nada tan espontáneo como el sueño. El sueño más absurdo no nos impacta en el momento mismo como algo absurdo: sentimos que es lo verdadero. Hagamos lo que hagamos en la vida, siempre está presente algún tipo de control o interferencia deliberada. No ocurre lo mismo con los sueños. Cada sueño es una obra de arte, más aún que una novela o que un drama. El que sea o no *buen arte*, es asunto aparte. Pero siempre hay mucho movimiento, peleas, encuentros y todo tipo de cosas. Ahora bien, si mi suposición es correcta, y desde luego creo que lo es, todas las partes diferentes del sueño son fragmentos de nuestra personalidad. Ya que nuestro objetivo es hacer de cada uno de nosotros una persona entera, unificada, sin conflictos; lo que debemos hacer es juntar todos los fragmentos del sueño. Debemos *reposeer* estas partes proyectadas, las partes fragmentadas de nues-

tra personalidad. Debemos *reposeer* el potencial escondido que aparece en el sueño.

Mediante la actitud fóbica y el rehuir al *darse cuenta*, mucho material que es nuestro, que es parte nuestra, ha sido disociado, alienado, desposeído, desechado. El resto de nuestro potencial no nos es asequible. Sin embargo, creo que en gran medida *está* disponible, pero como proyecciones. Sugiero por ahora que comencemos con la suposición imposible, de que cualquier cosa que pudiéramos ver en otro y en el mundo, no es más que una proyección. Podrá ser una aberración decir esto, pero es increíble cuánto proyectamos y cuán ciegos y sordos somos a lo que realmente transcurre. La reposición de nuestros sentidos y el entender proyecciones, van de la mano. La diferencia entre la realidad y la fantasía, entre observación e imaginación, es una diferencia que va a requerir bastante trabajo para poder esclarecerse.

Un modo de reasimilar, recuperar lo proyectado, es proyectándonos completamente en la cosa o persona. Lo que siempre resulta ser patológico es la proyección *parcial*. La proyección *total* es la llamada experiencia artística. Es una identificación con la cosa en cuestión. En el Zen a uno no se le permite dibujar una sola rama hasta que no se haya uno convertido en esa rama.

Quiero empezar con un experimento sencillo que les servirá para practicar su magia. Transformarnos —metamorfosarnos— en algo que aparentemente no somos, aprender a identificarnos con algo que no somos. Comencemos con algo bien sencillo. Observen todos, por favor. Voy a poner caras y gesticular, quiero que ustedes, sin palabras o sonidos, imiten mi expresión y vean si acaso pueden sentir que realmente se han convertido en mí y en mis expresiones. Ahora miren esto. Déjense llevar. Lo más importante es la expresión facial..

Ahora les diré cómo lo hice. Me imaginé una situación y me metí en ella. Tuve la impresión —creo que la mayoría de ustedes sacaron bastante de esta sensación de identificación, no tanto pensando, sino que simplemente siguiéndome.

Demos otro paso. Sube tú acá y dime algo, cualquier cosa. (A medida que la persona habla, Fritz le imita las palabras, la inflexión de la voz y la expresión facial). Júntense en parejas y hagan lo siguiente, tratando de captar la sensación de ser la otra persona...

Ahora quiero que cada uno de ustedes se transforme en algo un tanto diferente. Transfórmense en... a ver, en un camino...

Ahora transfórmese en un automóvil...

Ahora transfórmese en un bebé de seis meses...

Ahora transfórmese en la mamá del bebé...

Ahora transfórmese, nuevamente, en el mismo bebé...

Ahora en la mamá...

Ahora en el bebé...

Ahora como si tuvieran dos años de edad...

Ahora transfórmense a su edad actual... ¿Pueden todos hacer este milagro?

Ahora les quiero mostrar cómo se usa esta técnica de la identificación en el trabajo de sueños. Es bastante diferente de lo que hacen los psicoanalistas. Generalmente ellos dividen el sueño en pedacitos, seguido de asociaciones acerca de lo que significa, y luego se interpreta. Es posible, que con este procedimiento logremos alguna integración, aunque no lo creo porque por lo general es tan sólo un juego intelectual. Varios de ustedes han recibido su lavado de cerebro por el psicoanálisis. Si quieren lograr algo verdadero de un sueño, *no interpreten*. Ni jueguen juegos intelectuales de introspección ni asocien ni disocien libre o forzosamente a los sueños.

En Terapia Gestáltica no interpretamos los sueños. Hacemos con ellos algo mucho más interesante. En vez de analizarlos y trozarlos, intentamos retrotraerles a la vida. El modo de hacer esto es revivir el sueño tal como si estuviese ocurriendo ahora. En vez de relatar el sueño como un episodio del pasado, lo actuamos en el presente de modo que se convierte en parte de uno y así posibilitamos un compromiso verdadero.

Al entender lo que pueden hacer con los sueños, podrán hacer por su cuenta muchísimo en beneficio propio. No importa si tomamos un trozo de un sueño o un sueño antiguo. Siempre que se lo pueda recordar, el sueño estará vivo y disponible, y seguirá conteniendo una situación inconclusa, una situación no asimilada. Cuando trabajamos los sueños, por lo general tomamos solamente un trozo de él. Se puede obtener mucho aun de sólo un fragmento pequeño.

Si quieren trabajar por su cuenta, les sugiero entonces que escriban el sueño y hagan una lista de *todos* los detalles que aparecen en él. Tomen cada persona, cada cosa, cada estado de ánimo y luego trabajen sobre esto hasta *convertirse* en cada una de esas

cosas. Hay que *convertirse* realmente en la cosa; sea lo que sea en el sueño *convíertanse* en ella. Usen su magia. Transfórmense en ese sapo feo, en la cosa muerta, la cosa viva, el demonio, y detengan el pensar. Olviden su mente y despierten a sus sentidos. Cada trocito es parte de un puzzle, que entero formará un todo más grande —una personalidad más fuerte, más feliz, más completamente *verdadera*.

En seguida tomen cada uno estos objetos, caracteres y partes permitiéndoles tener encuentros entre ellos. Escriban un guión. Al decir "escriban un guión" quiero decir sostengan un diálogo entre las dos partes opuestas. Encontrarán que siempre comienzan riñendo entre ellas —particularmente si se trata de los opuestos correctos. Todas las partes diferentes (cualquier parte del sueño es parte de uno mismo) son una proyección de uno mismo y si hay lados inconsistentes, contradictorios y si los utilizan para luchar entre ellos, tendrán entonces el eterno juego del conflicto, de la autotortura. A medida que avanza el proceso del encuentro hay aprendizaje mutuo hasta que llegamos a un entendimiento y una apreciación de las diferencias, y logramos la unidad e integración de las dos fuerzas opositoras. Entonces se habrá terminado la guerra civil y sus energías estarán listas para enfrentar las adversidades del mundo.

Incluso un trabajo pequeño significará la asimilación de algo. En principio, uno podría lograr una cura completa —llamémosle cura o maduración— si se hiciera esto con cada cosa aislada que aparece en el sueño. Está todo ahí. Los sueños cambian en diversa forma; pero al comenzar así verán ustedes que tendrán más sueños, y el mensaje existencial se hará cada vez más claro.

Desde ahora en adelante voy a poner el acento sobre el trabajo de sueños. En el sueño encontramos todo lo necesario, ya sea en su perímetro o en su ambiente. La dificultad existencial, la parte que falta a la personalidad, están todas en el sueño. En cierto modo es un ataque frontal al seno de la propia no-existencia.

El sueño es una excelente oportunidad para encontrar los hoyos en la personalidad. Aparecen como vacíos, como espacios huecos, y al acercarse a estos hoyos viene la confusión y el nerviosismo. La experiencia espantosa, la expectación —"Si me acerco a esto habrá una catástrofe. Seré una *nada*"—. Ya he hablado un poco acerca de la filosofía de la nada. Este es el *impasse*, donde evitamos, donde nos viene la fobia. Súbitamente se ponen somnolientos o recuerdan que tienen algo muy importante que hacer. Si trabajan

sus sueños es mejor hacerlo con alguien que les pueda mostrar dónde 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 llegar al rescate demasiado pronto y decirles lo que les está ocurriendo, en vez de darles la oportunidad de descubrirlo ustedes mismos.

Al entender el significado que tiene el identificarse con cada parte de un sueño por pequeña que ésta sea, cada vez traduciendo un "it"¹⁶ en un *yo*, incrementan su vitalidad y su potencial. Al igual que un prestamista que tiene su dinero repartido por todas partes. Recupérenlo. Al mismo tiempo irán comprendiendo las actividades substitutas en las que gastan sus energías, particularmente cuando estén aburridos. En vez de decir "estoy aburrido" y descubrir qué es lo que verdaderamente les interesa, sufren y se quedan con lo que les está aburriendo. Se martirizan quedándose ahí, y al mismo tiempo que se torturan a sí mismos, están torturando al ambiente. Se tornan unos aguafiestas. Si les agrada ser lúgubres, si lo *aceptan*, entonces muy bien, ya que la experiencia se hace positiva. Se hacen responsables de lo que están haciendo. Si gozan con la autotortura, entonces muy bien. Pero siempre queda el asunto del aceptar y del no aceptar, y aceptar no es simplemente tolerar. El aceptar es recibir un obsequio, un regalo. El equilibrio siempre resulta en gratitud por lo que *es*. Si es demasiado poco entonces nos resentimos; si es mucho, nos sentimos culpables. Pero si reciben balanceadamente, entonces se crece en gratitud. Si hacen un sacrificio, se resienten; si hacen un obsequio, dan algo excedente y se sienten muy bien. Es un cerrar —el completar una gúestalt.

P: Al vivir unos con otros practicamos lo que algunos llamarían las amabilidades. ¿Podrías trazar una línea entre tomar responsabilidades y la práctica de las amabilidades?

F: Ya. Uno se hace responsable de representar un rol falso. Uno se hace el cortés para mantener al otro contento.

Cada vez que usen las palabras *ahora* y *cómo* y se den cuenta de esto, entonces crecen. Cada vez que hacen la pregunta *por qué*,

¹⁶ Pronombre personal de tercera persona utilizado como sustituto de cualquier sustantivo. Su traducción al español es él, ella, ello, lo, la, le. Perla pone énfasis en el hecho que mediante su uso se sustantiva y se alía en tercera persona lo que no es un sustantivo ni es impersonal. Tiene relación con el reflexivo; convertir un proceso, un verbo, en un objeto, un sustantivo. (N. del T.)

disminuyen de estatura. Se joden a sí mismos con información falsa e innecesaria. Alimentan su computadora, el intelecto. Y el intelecto es la punta de la inteligencia. Un estorbo en la vida.

En contra del hecho simple —y perdónenme la expresión— del mal de la auto-alienación, del auto-empobrecimiento, hay tan solo un remedio: el recobrar lo que en derecho es lo propio. Cada vez que cambien un "it" o un *sustantivo* en un *yo* o en un *verb* se recobra, por así decir, un diezmilésimo del potencial y esto es acumulativo. Cada vez que reintegran algo tendrán una plataforma mejor desde donde poder facilitar su desarrollo, su integración.

No intenten hacer de esto un programa perfeccionista, de que *deben* masticar cada trozo de lo que están comiendo, de que *deberían* hacer una pausa entre cada mordida de modo que puedan completar una situación antes de comenzar la siguiente: cambiar *cada* sustantivo e "it" en un *yo*. No se torturen con estas exigencias, basta con darse cuenta que ésta es la base de nuestra existencia y descubrir que así es. Es como debe ser y debe ser como es.

subido por chofisnay para scribd

seminario sobre sueños

INTRODUCCION.

Mi trabajo se reduce básicamente a un tipo de terapia individual llevada a cabo en grupo, pero no se reduce únicamente a esto; muchas veces sucede que ocurre un acontecimiento propio de grupo. Yo intervengo únicamente si el acontecimiento de grupo se transforma en una de las muchas formas de masturbación mental. La mayor parte de las terapias de grupo no son más que masturbación mental. Juegos de ping pong, "¿quién tiene la razón?", intercambio de opiniones, interpretaciones, etc. Si los integrantes del grupo comienzan a hacer esto yo intervengo. Si por el contrario, están entregando su experiencia, si son honestos en su expresión —estupendo. A menudo el grupo da mucho apoyo, pero si son meramente "ayudadores" les interrumpo. Los ayudadores son hombres de mafia, que siempre están interfiriendo. Las personas tienen que crecer mediante la frustración —frustración bien hecha. De otro modo no tendrán un incentivo para desarrollar sus propios recursos y maneras de encararse con el mundo. Sin embargo, a veces ocurren en el grupo cosas muy hermosas en las que participan todos. Por lo demás no hay muchos conflictos en un grupo. A veces tengo personas, en un grupo intensivo de cinco semanas de duración, que no dicen ni una sola palabra, y se van y dicen que han cambiado enormemente: que se hicieron su terapia personal y privada o llámenla como quieran. De modo que puede ocurrir cualquier cosa. Algo les va a ocurrir, siempre que no estructuren las vivencias o lo que ocurra en el grupo, siempre que usen los ojos y los oídos.

Hace dos años leí un trabajo en la *American Psychological Association*. Sostuve que toda la terapia individual estaba obsoleta e indiqué las ventajas de los talleres. En los talleres uno aprende

entendiendo lo que está ocurriendo en la otra persona y dándose cuenta de cuántos de estos conflictos son los propios de uno. Mediante la identificación se aprende. Aprender equivale a descubrir. Uno se descubre a sí mismo, y el *darse cuenta* es el medio para el descubrimiento.

Sin embargo, lentamente voy llegando a la conclusión que incluso los grupos intensivos y las terapias de grupo están obsoletos. El próximo año vamos a comenzar nuestro primer kibbutz Guestáltico. Esto es aún una pura imagen, aunque ya tenemos a nuestra disposición algunos elementos. Espero tener un número permanente de integrantes, alrededor de 30. La división entre personal de planta y seminaristas también quedará obsoleta. Lo central será el espíritu comunitario enaltecido por —a falta de una palabra mejor— la terapia. Se trata de favorecer una experiencia de crecimiento y esperamos que en este tiempo podremos producir gente *verdadera*, gente dispuesta a tomar una posición frente a las cosas, gente que está dispuesta a hacerse responsable de su propia vida.

En nuestro trabajo aquí en Terapia Guestáltica, distinguimos dos tipos de situaciones. El seminario y el taller (ver nota 2, pág. 14). El taller consta de un número muy limitado de personas, no más de quince, y ahí realmente *trabajamos*. Los seminarios amplios de fin de semana tienen otro objetivo —el familiarizarnos simplemente con lo que estamos haciendo. A pesar de esto, espero que aún aprendan *algo*. Estas clases-demostración no son talleres terapéuticos. Son más bien una situación de muestreo y cualquier experiencia de crecimiento o terapéutica que pudiera suceder, es simplemente casualidad.

Para dar una idea aproximada de lo que la Terapia Guestáltica realmente es, recurro a una de las tantas personas que voluntariamente se ofrecen para trabajar conmigo. En este punto quiero clarificar mi posición al respecto. Soy responsable de mí mismo y de nadie más. No me estoy haciendo responsable de ustedes —ustedes son responsables de ustedes mismos. Sea para bien o para mal, ocurre que últimamente he logrado tal reputación como terapeuta que me es imposible vivir a la altura de la misma. Hace más o menos tres años que finalmente pude aceptar lo que la gente decía de mí, que era un genio. Esto me duró tres meses hasta que descubrí que no estaba en mí el ser genio. En realidad no importa en sentido alguno.

No soy Dios, soy un catalizador. Soy lo suficientemente versado en proyecciones y demás mecanismos, como para poder diferenciar cuando se trata de una observación o de que tengo que asumir un rol en la vida de la persona —me convierten en una pared donde descargar sus furias, o en su papá, o en un desgraciado, o en un sabio. Mi función como terapeuta es ayudarles hacia el *awareness* del aquí y ahora, y frustrarles cualquier intento de escabullirse de esto. Esta es mi existencia como terapeuta, en el rol de la terapia. Aún yo mismo no lo he logrado en muchos otros aspectos de mi vida. Tal como cualquier otro sicólogo o siquiatra, resuelvo mis propios problemas en gran medida *afuera*. El que esté tan feliz en la integración significa que mi propia integración aún está incompleta.

De tal manera que si se quieren volver locos, suicidarse, mejorar, "incitarse" o vivir una experiencia que les puede cambiar la vida, eso depende de ustedes. Yo hago lo mío y ustedes hacen lo suyo. Si alguien no desea hacerse responsable de esto, yo le pediría que no asistiera a este seminario. Llegaron aquí por libre elección. No sé cuán crecidos están, pero en todo caso, la esencia de la persona madura consiste en ser capaz de tomar responsabilidades por sí misma —sus pensamientos, sentimientos y todo lo demás. ¿Alguna objeción?...

Bien, yo diría que básicamente nos encontramos con dos tipos de clientes o pacientes. Hablando en términos bien generales, se distinguen: los que vienen con buena voluntad y los otros, los que son listos, astutos. Los astutos por lo general se reconocen por una sonrisa especial, una especie de mueca, como si estuvieran diciendo "¡Ah, tú eres un idiota!" "Yo sé más que tú". "Te la puedo ganar y controlarte". Y cualquier cosa que uno intente con ellos resbalará como agua sobre el lomo de un pato, nada les penetra. Estas personas requieren de bastante trabajo. Muchas personas no quieren trabajar. Cualquiera que acuda donde un terapeuta tiene gato encurrado. Yo diría que alrededor de un 90% va al terapeuta no para curarse, sino que para hacerse más adecuado en su neurosis. Y si son maniáticos del poder, es porque quieren lograr más poder. Si son intelectuales, quieren más caca de elefante (*elephantshit*). Si son ridiculizadores quieren tener un ingenio más agudo para ridiculizar, etc.

Seguramente vamos a tener algunos de estos aquí, y en el corto tiempo de que disponemos, los voy a lanzar de esta silla ca-

liente¹⁶. Cuando encuentren que alguien realmente está sufriendo y molesto por lo árido de su existencia, entonces verán que con su cooperación se puede hacer un trabajo relativamente rápido.

Hace dos semanas tuve una experiencia maravillosa. No fue una cura, pero al menos fue un avance importante. Este hombre era tartamudo. Le pedí que aumentara su tartamudez. A medida que tartamudeaba le pregunté qué era lo que sentía en el cuello y me respondió "siento deseos de ahorcarme". Yo le dí mi brazo y le dije "ahórcame a mí". "¡Maldición, podría matarte!", dijo. Se puso de verdad en contacto con su furia y habló fuerte sin ningún tropiezo. Le mostré que tenía una elección existencial por delante. El ser un hombre furioso o ser un tartamudo. Ustedes saben cuánto le puede torturar a uno un tartamudo y mantenerle en ascuas. Cualquier cólera que no fluye libremente, que no sale, se va a convertir en sadismo, ansias de poder y muchos otros medios más de torturar.

De modo que ya no necesitamos de las terapias que se miden en años. Por otro lado, muy a menudo se sobreestima lo que estoy haciendo. No soy perfecto, soy un hijo de perra, a veces soy simpático, no soy omnipotente, no hago magia. Conozco muy bien mis limitaciones y muy a menudo encuentro a alguien que ha venido única y exclusivamente para demostrar lo inadecuado que soy. Por lo demás esto lo sé. Sé que en algunas situaciones soy impotente, indefenso y que no *tengo* que ganar.

Aparte de esta limitación, me reservo el derecho de terminar cualquier cosa que estemos haciendo —en algunas ocasiones expulsar a algunas personas— pero dentro de estos límites estoy *disponible*, y por favor, estoy disponible únicamente en las horas de trabajo. Fuera de estas horas no estoy disponible. Sé que hay personas que tienen la compulsión de interferir en la vida de los demás y tienen que actuar su interesantísima vida, transmitiendo sus tragedias, etc. Tendrán que escoger otras víctimas. Aparte de esto estoy dispuesto a trabajar, y en especial prefiero trabajar con sueños. Yo creo que en el sueño tenemos un mensaje existencial muy claro acerca de lo que falta en nuestras vidas, lo que evitamos hacer y vivir. También en los sueños hay bastante material para ser reasimilado y

16 El Dr. Perls está sentado en una silla sobre un pequeño escenario. Además de su cenicero, hay dos sillas vacías en este momento: la "silla caliente" donde se sienta la persona que sube del auditorio a trabajar con él, y la "silla vacía", que sirve de auxiliar y donde la persona coloca sus proyecciones u otras personas con las cuales desarrolla un encuentro imaginario. (N. del T.)

reposeer nuestras partes alienadas. En Terapia Gestáltica escribimos "yo" con minúscula. La Y mayúscula es una reliquia del tiempo en que teníamos un alma, o un ego, o algo extra especial; "yo" significa simplemente uno mismo —para mejor, para peor, enfermo, sano, y nada más.

Uso seis implementos para poder funcionar. Uno es mi oficio, otro es mi pañuelo. También está la silla caliente. Aquí es donde se les invita si quieren trabajar conmigo. Además está la silla vacía que implementará bastante sus personalidades y —digamos por ahora— otros encuentros intrapersonales. Tengo también mis cigarrillos, en este momento uno muy bueno, un cigarrillo Shamman, y mi cenicero. Finalmente necesito alguien que quiera trabajar y quedarse en el *ahora* y hacer algo con sus sueños. Estoy disponible. ¿Quién de ustedes realmente quiere trabajar conmigo y no solamente dejarme en ridículo?

S A M

Sam: (Habla rápidamente) Me llamo Sam...¹⁷

Fritz: Nos hemos encontrado antes.

S: En el comedor, sentados frente a frente.

F: Sí, pero nunca has trabajado conmigo.

S: No.

F: No cambies tu postura. ¿Qué notan acerca de su postura?

X: Está bastante apretado.

F: Es un sistema cerrado, y no sólo es un sistema cerrado, sino que el lado izquierdo va hacia la derecha y el derecho al izquierdo. ¿Cuán enredados podemos llegar a estar? No ha dicho nada aún, pero ya pueden ver cuanto expresa con su postura.

S: Sí, me siento muy seguro (risas).

F: ¿Me haces un favor? Veamos cómo te sientes si te abres...

S: Siento que mi corazón late fuerte.

F: Ah, ahora tenemos el pánico de escena. ¡No tan seguro, Sam! —Ustedes verán que a menudo haré observaciones entremedio—; la angustia, como se la llama en siquiatria, es considerada un problema muy difícil. En realidad no es más que pánico de escena.

17 Tres puntos (...) significan una pausa de cinco segundos o más.

Si están en el "ahora" se sentirán seguros de sí mismos. Apenas se salen del ahora, por ejemplo hacia el futuro, la brecha entre el ahora y el después se llena con la excitación acumulada y es vivenciada como angustia.

S: Todavía siento que mi corazón golpea.

F: Cierra tus ojos y entra en el ahora, en la experiencia de tu corazón golpeando, etc. Quédate con tu cuerpo. ¿Qué sientes ahora?

S: Una muy... mi cuerpo entero, puedo sentir que mi corazón golpea... me siento respirando.

F: ¿Qué estás vivenciando?

S: Sigamos adelante.

F: ¿Cuál es tu objeción a quedarte en el ahora? "Sigamos adelante" significa: vámonos del presente al futuro. ¿Cuál es tu objeción a estar ahí sentado?... ¿Tienes la sensación de estar pegado o sentirte aburrido o impaciente o algo?

S: Siento que esta es mi única oportunidad contigo y quiero sacar el máximo provecho de ella sin quedarme pegado en la angustia.

F: Ah. ¿Pondrías a Sam en la silla vacía y le hablas a Sam?... "Sam, esta es tu única oportunidad. Sácale provecho" (risas).

S: Sí... estás sentado y te veo bien tieso... ¿para qué fuiste allá?

F: Cambia asientos. El término que tengo para esto es "escribe tu guión". Inventas un libreto o diálogo entre los dos oponentes. Esto se parte del integrar las partes fragmentadas de tu personalidad, y éstas por lo general van en opuestos —por ejemplo, *perro de arriba y perro de abajo*. (Ver nota 6). Así es que respóndele. ¿Es un él o una ella que está sentado ahí?

S: (Defensivamente) Es un él.

F: No sabes cuanta gente con una "mamá judía"¹⁸ tiene un perro de arriba femenino.

S: Bueno, ya no estoy tan seguro (risas). No sé por qué subí acá. Supongo que para ver —si él podría agarrarme, supongo...

¹⁸ La "madre judía" (jewish mother) denota al tipo de madre que siendo obsecuante, solícita y tierna al mismo tiempo es víctima, culpógena, castradora y posesiva. (N. del T.)

Esa es una porquería de actitud (risas). ¿Tú crees que estás aquí para pelear con Fritz? ¹⁹

No. No. No, que... pelear con Fritz... No sé por qué estoy aquí... ¿Quién eres tú?... ¿Qué se te da a ti?... ¿Qué te importa a ti?... (suspira)...

F: Se dan cuenta, que yo siempre dejo que el "paciente" haga todo el trabajo. ¿Qué está haciendo tu mano derecha?

S: Jugando con mi mano izquierda.

F: Muy bien. ¿Puedes inventar un diálogo entre tu mano derecha y tu mano izquierda? Haz que se hablen entre sí.

S: Me voy a sujetar a ti, mano izquierda. Me hace sentirme bien.

Yo quiero sujetarme a ti, también.

Bueno, no te sueltes.

Muy bien.

Acabo de —oye mira, mano izquierda. Acabo de ver que mi pie izquierdo se movió. (risas) ¿Qué significará?

Oye, pulgar derecho, mira mi pulgar izquierdo. Te voy a tocar. Y te quiero.

Eso es muy reconfortante.

Tú sabes mano izquierda, ah, me voy a sujetar a ti.

Esto es muy bueno.

No quiero seguir sujetándome a ti. Ahora mira lo que estás haciendo. Estás sujetando tu pulgar contra tus dedos. Parecen dos ojos. ¿No es cierto mano izquierda?

Claro. Te ves más parecido a un ojo que yo.

Claro.

F: ¿Puedes representar los ojos ahora? Anda al auditorio. ¿Tú tienes ojos o el auditorio tiene ojos? ¿Sientes que estás siendo mirado o que tienes tus propios ojos y que puedes ver? ¿O eres uno de aquellos que yo llamo "arrastradores de espejos"? Siempre andan arrastrando a su espejo con ellos y usan a la otra gente para reflejarse. Generalmente ellos mismos no tienen ojos...

S: Hm... No me siento, ah, gobernado por todos los ojos de ustedes.

F: ¿Qué es lo que ves?

S: Pero en realidad no te estoy mirando a ti tampoco. Es

¹⁹ Un párrafo en que dialoga la misma persona, espaciado con sangría indica un cambio entre el *hot seat* (asiento o silla caliente) y la silla vacía.

como agradable mirar para allá y ver a todo el mundo. Pero no los estoy viendo. Estoy escudriñando... Ahí está mi esposa... Pienso que están todos algo curiosos... Claro, y a pesar de todo a ustedes les importa... pero no mucho.

F: Ahora represéntalos a ellos. Toma esta silla. "Tengo curiosidad pero tú no me interesas mucho".

S: Estoy curioso pero tú no me interesas mucho. Realmente lo que estoy haciendo es esperar *mi* turno acá arriba. Sin embargo, eres un tipo interesante. Un poco cerrado. Parece como que no te sueltas mucho... Probablemente te costó conseguir algún trabajo por el modo como estás actuando. Pero supongo que sabes comportarte de otra manera.

F: Cámbiate de asiento de nuevo.

S: Yo no llamaría eso un comentario delicado.

F: ¿Cómo lo llamarías?

S: (Suavemente). No creo que estés de parte mía, al menos así lo siento yo. Simplemente estás cuidando al número uno. Yo lo llamaría un comentario egoísta.

(Impaciente). Bueno, estás usando mucho tiempo. Nada está ocurriendo. Sigamos adelante con él, luego me va a llegar a mí. Soy el número veinte o algo así. ¿Cuánto tiempo te vas a estar sentado allá arriba?

¡Simplemente córtala! /F: Di esto de nuevo./²⁰

²¹ ¡Córtala! /F: Más fuerte./

¡Córtala! /F: Más fuerte./

¡Córtala! /F: Más fuerte./

¡CORTALA!...

¿Y con qué te estás excitando tanto? (risas) Nadie te está tratando de atacar. Relájate...

F: ¿Cómo te sientes ahora?

S: (Suspira). Humm. Estoy conteniendo la respiración.

F: ¿Qué te parece el mundo? El auditorio...

S: Curioso, interesado, preocupado, atento.

F: ¿Ves algo?...

S: Algunas caras sonrientes...

F: ¿Alguna otra cosa? ¿Ves algunos colores?

20 La instrucción de Fritz de repetir una frase está encerrada por barras siguiendo de inmediato a la frase.

21 El párrafo espaciado con sangría también se utiliza para esta repetición y no indica un cambio de asientos al ocurrir en este contexto.

linda

93

S: Ahora sí. /F: Luego que yo/²² Luego que tú lo mencionaste.

F: Ah, ah. ¿Ves algunas luces?

S: Ahora sí.

F: Pero no antes.

S: No. Antes vi una cantidad de gente interesante.

F: Yo creo que es tu espejo lo que has visto nuevamente. Usaste a los otros para contemplarte. Ellos existen únicamente en cuanto son de interés para ti.

S: Claro. Podría ser.

F: Muy bien. Ustedes ya se dieron cuenta de algo en Sam, algo muy interesante: que no tiene ojos. En el curso de nuestro desarrollo nos inventamos un juego, un rol, en vez de actualizarnos nosotros mismos, y durante este proceso la mayoría de la gente desarrolla verdaderos hoyos en su personalidad. La mayoría de la gente no tiene oídos. A lo más escucha abstracciones del significado de las frases. Generalmente ni siquiera escucha eso. Muchos no tienen ojos. Tienen los ojos proyectados. Siempre creen que les están mirando. Otras personas no tienen corazón. Muchas personas no tienen genitales. Y mucha gente no tiene centro y sin centro uno se tambalea en la vida. Estos son un poco más complicados de investigar pero estoy seguro que tendremos la oportunidad de encontrar algunos hoyos en la personalidad en el curso de este trabajo.

LINDA

Linda: Yo soñé que estaba mirando... un lago... que se estaba secando, y había en él una pequeña isla en el medio, y un círculo de... delfines —son como delfines excepto que se pueden poner de pie como las personas—, son como personas, y están en un círculo, como en una especie de ceremonia religiosa, y es muy triste —no siento triste porque no pueden respirar—, están bailando alrededor del círculo, pero el agua, su elemento, se está secando. Es como estarse muriendo —como mirar una raza de gente, una raza de creaturas que se está muriendo. Y son casi todas hembras, pero unos pocos tienen un pequeño órgano masculino, hay unos pocos machos ahí, pero

²² Las barras (//) también se utilizan para separar palabras intercaladas por otra persona mientras la otra persona está hablando.

no van a vivir lo suficiente como para reproducirse y su elemento se está secando. Y hay uno que está sentado aquí, cerca mío y estoy hablándole a este delfín y tiene algo así como espinas en su barriga, como un puerco espín, no parece que fueran parte de él. Y pienso que hay algo bueno en que se esté secando el agua, pienso —bueno, que por lo menos en el fondo, cuando toda el agua se seque, probablemente va a hallarse un tesoro ahí, porque en el fondo del lago debiera haber cosas que han caído al fondo, monedas o algo así, pero miro alrededor cuidadosamente y lo único que encuentro es una vieja placa de patente de automóvil... Ese es el sueño.

Fritz: ¿Podrías representar la placa de patente?

L: Soy una vieja placa de patente, botada en el fondo de un lago. No tengo ningún uso porque no tengo valor —aunque no estoy corroída—, estoy caduca y no puedo ser usada como placa de patente... Estoy simplemente tirada en el montón de basura. Eso es lo que hice con una placa de patente, la tiré a un basural.

F: Bueno, ¿cómo te sientes después de esto?

L: (Calladamente). No me gusta. No me gusta ser una placa de patente sin uso.

F: Podrías hablar acerca de esto. Fue un sueño tan largo hasta que encontraste la placa de patente, estoy seguro que ha de ser de gran importancia.

L: (Suspira). Inútil. Caduca... La utilidad de una placa de patente es permitir, darle a un automóvil permiso para andar... yo no puedo autorizar a nadie para hacer nada porque estoy fuera de fecha... En California simplemente pegan —uno compra una calcomanía y se la pega al auto, sobre la placa vieja. (Un débil intento de humor). Tal vez alguien podría colocarme en su auto y colocar esta calcomanía sobre mí, no sé..

F: Bueno, ahora representa el lago.

L: Soy un lago... me estoy secando y desapareciendo, metiéndome en la tierra... (con un dejo de sorpresa) *muriéndome*... Pero cuando me meto en la tierra, me convierto en una parte de la tierra —tal vez riego el área alrededor mío, de modo que... aún en el lago, aún en mi lecho, las flores pueden crecer (suspira)... Puede crecer vida nueva... de mí (llora)...

F: ¿Captaste el mensaje existencial?

L: Sí (Tristemente pero con convicción). Puedo pintar, puedo crear, puedo crear belleza. Ya no me puedo reproducir, soy como el delfín... Pero, pero como que... sigo queriendo decir que soy *ati-*

mento... como el agua se convierte... yo riego la tierra y doy vida —cosas que crecen, el agua— ellos necesitan tanta tierra como agua, y... aire y sol, pero como el agua del lago, puedo servir de algo y tal vez producir, alimentar.

F: Ves el contraste: en la superficie encuentras algo. algún artefacto —la placa de patente, el tú artificial— pero cuando te metes más adentro te encuentras con que la aparente muerte del lago en realidad es fertilidad...

L: Y 'no necesito una placa de patente o un permiso, o una licencia para...

F: (Cariñosamente). La naturaleza no necesita patente para crecer. Tú no tienes que ser inútil, si eres organicamente creativa, es decir, si estás comprometida con la vida.

L: Y no necesito un permiso para ser creativa... Gracias.

LIZ

Liz: Yo sueño que hay tarántulas y arañas que me caminan por encima. Y es bastante persistente

Fritz: Muy bien. ¿Puedes imaginarte que yo soy Liz y tú eres la araña? ¿Puedes caminar por encima mío ahora? ¿Cómo lo harías?

L: Hacia arriba por tu pierna y...

F: *Hazlo, hazlo...* (risas)

L: No me gustan las arañas.

F: Tú eres ahora una araña. Es tu sueño. Tú produjiste este sueño...

L: (Muy calladamente). Toda esta gente me está cubriendo.

F: Claro. ¿Hay alguien que quiera hacer el rol de araña?

X: ¿Quieres decir hacer la araña en ella? /F: Ya./

L: No veo a nadie que me recuerde una araña. (Risas)

F: En ese caso basta de diálogo. Coloca la araña en esa silla y háblale a la araña.

L: (Suspira). No sé qué decir excepto tratar de sacármela de encima.

F: Ahora haz la araña...

L: Quiero ir a algún lado y tú estás en mi camino, así que voy a trepar por encima de ti... Eso fue muy simbólico. (Risitas)...

F: ¿Qué es lo que dices?...

L: Siento que eres inanimada y no importa si trepo por sobre ti. /F: De nuevo./ Siento que no tienes vida y no me importa trepar sobre ti.

F: Dile esto al grupo...

L: No siento esto respecto al grupo.

F: ¿Sientes lo mismo respecto de Liz?... ¿Hacia quién sientes esto?...

L: Yo no me siento así. Creo que la araña se siente de este modo.

F: Oh, tú no eres la araña.

L: No.

F: ¿Puedes decir esto de nuevo "no soy la araña"?

L: No soy una araña.

F: Continúa, No soy una araña.

L: No soy una araña.

F: ¿Lo cual significa que no eres qué? "

L: Agresiva,

F: Continúa,

L: No soy agresiva.

F: Danos todas las negaciones que se te ocurran; todo lo que no eres. "No soy una araña, no soy agresiva..."

L: No soy... fea, no soy negra ni lustrosa, no tengo más que dos piernas.

F: Ahora dile todo esto a Liz...

L: Tú no eres negra y lustrosa, tienes sólo dos piernas, no eres agresiva, no eres fea.

F: Cámbiate de asiento. Contéstale.

L: ¿Por qué te encaramas sobre mí?

F: Continúa, cámbiate de asiento por tu cuenta y escribe un diálogo.

L: Porque no eres importante.

Pero sí eso no es cierto. Soy importante.

F: Continúa. Algo está empezando a desarrollarse.

L: ¿Quién dice que eres importante?

(Calladamente). Todo el mundo me dice que soy importante y desde luego que debo serlo... es sano ser importante y sentirse valiosa. /F: ¿Humm?./ Es mentalmente sano, sentirse auto-importante y valiosa.

F: Suena más bien como un *programa* y no como una *convicción*. (Risas).

L: (Riéndose). Es un programa.

F: Cámbiate de asiento de nuevo.

L: ¿Cuándo vas a *creer* que eres hermosa y sana y todas estas cosas?

Tal vez cuando alguien como el Sr. Fritz me dé una píldora y me sienta enteramente bien.

F: Ahora deja que la araña diga lo mismo. "Soy fea y quiero ser hermosa". Permite que la araña diga lo mismo.

L: Soy fea y quiero ser hermosa. Puede que lo sea para un amante de arañas... Pero mucha gente no aprecia a las arañas.

F: Muy bien. Vuelve atrás y dale algo de estimación a la araña.

L: Las arañas son necesarias, porque mantienen a raya la población de insectos voladores. (Risas). Las arañas son fantásticas por las telas que pueden tejer.

F: Háblale a la araña directamente en términos de tú. "Tú eres importante porque tú..."

L: Tú eres importante porque mantienes a raya la población de insectos y tú eres fantástica, porque construyes telas hermosas... y tú eres importante porque estás viva.

F: Ahora cámbiate de asiento de nuevo... me gustaría que ensayaras y dejaras que la araña te devolviera la apreciación.

L: Eres importante porque eres un ser humano, y hay cincuenta trillones como tú y ¿qué te hace tan importante? (Risas).

F: Ahora se pueden dar cuenta de un hueco en su personalidad; auto-estima; falta de confianza en sí misma. Otra gente tiene sentimientos de valor o algo así. Ella tiene un hueco...

L: Pero depende de ella llenar el hueco.

F: No, depende de la araña.

L: ¿Qué puede hacer la araña al respecto?

F: Bueno, averígualo. Deja que la araña le dé algo de estimación...

L: Las arañas no pueden pensar en nada.

F: La araña se hace la estúpida. ¿Ya?

L: No. No. Hace cosas buenas pero no son... pero no las hace tan bien como cualquier otra persona en que ella pueda pensar.

F: ¿Será por casualidad que estás sufriendo de la maldición del perfeccionismo?

L: ¡Oh! Sí. (Riéndose entre dientes).

F: O sea que cualquier cosa que haga nunca resulta lo suficientemente bien.

L: Correcto.

F: Dile esto a ella...

L: Haces las cosas adecuadamente, pero nunca bien, nunca perfectamente bien.

F: Dile a ella lo que *debiera* hacer, cómo *debiera* ser.

L: Ella *debiera*...

F: "Tú *debieras*.." Nunca murmures de alguien que está presente, especialmente cuando se trata de ti misma. (Risas). Siempre conviértelo en un encuentro. Háblale a ella.

L: Tú *debieras* ser capaz de hacer cualquier cosa, y de hacerla perfectamente. Tú eres una persona muy capaz, tienes la inteligencia innata para hacerlo; eres, eso sí, demasiado floja.

F: ¡Ah! Ya tienes la primera valoración: eres capaz. Al menos admites tanto como eso.

L: Ella nació con eso. Ella no... (Risas)

F: Inmediatamente que dices algo bueno de ti misma, llega la araña y se caga en ti. ¿Lo ves?

L: Bueno, creo que es cierto.

F: Ya. Aquí tenemos la típica situación del perro de arriba y el perro de abajo. El perro de arriba es siempre ejemplar, a veces está en lo cierto, pero no muy a menudo —y *siempre* es ejemplar. Y el perro de abajo está dispuesto a creerle al perro de arriba. El perro de arriba es un juez, un matón. El perro de abajo generalmente es muy prudente y sabio y controla al perro de arriba de otras maneras, como "*mañana*" o "*tienes razón*", o "*haré lo posible*", o "*hice todo lo posible*", o "*me olvidé*", cosas como éstas. ¿Conoces ese truco?

L: Sí, claro.

F: Muy bien, ahora juega al juego del perro de arriba y el perro de abajo. El perro de arriba se sienta acá, el perro de abajo se sienta allá.

L: ¿Por qué nunca haces nada a la perfección?

Porque trato de hacer demasiadas cosas a la vez. (Risas). No tengo bastante tiempo para diluirme en tantas cosas y además se gusta leer...

¿Por qué te gusta leer? ¿Para escaparte?

F: ¡Qué perro de arriba más vill (Risas)

L: Sí. Pero también es para enriquecerme el espíritu. (Ri-

sas)... No basta con ser perfecta, además tengo que gozar algo de la vida.

F: Di esto de nuevo. Di esto de nuevo... Di esto de nuevo... Te desafío...

L: No basta con ser perfecta, además tengo que gozar algo de la vida.

F: Ahora quiero introducir un nuevo elemento. Deja que el perro de arriba continúe hablándole y quiero que cada vez ella responda "ándate a lá mierda"²³, y veamos qué ocurre.

L: Eres tú quien tiene la responsabilidad de realizarte a ti misma y de sacar el mayor provecho posible de la vida y de experimentar el mayor número de cosas.

Andate a la mierda... Pero, el perro de arriba tiene toña la razón...

F: Dile esto a...

L: Pero tú tienes toda la razón.

F: ¿Quién es? ¿Papá o mamá o ambos?

L: Mi abuelita.

F: Tu abuelita. Ahá. Entonces coloca a tu abuelita en esa silla...

L: Todo lo que dices es cierto... pero no quiero...

F: Me gustaría trabajar sobre una sospecha, puede que esté completamente equivocado. Di: "abuelita, tú eres una araña..."

L: (Convincentemente) Abuelita, tú eres una araña...

F: Cámbiate de asiento...

L: (Al modo de una abuelita) No, no lo soy querida. Sólo deseo lo mejor para ti. (Risas).

F: Ese es un tópico del perro de arriba, como probablemente habrán advertido ...Cámbiate de asiento de nuevo. Ahora me gustaría que cerraras los ojos y te metieras en ti misma. ¿Qué es lo que vivencias? ¿Empiezas a sentir algo?

L: Se siente como una araña.

F: ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué es lo que sientes personalmente?

L: ¿Quieres decir físicamente?

²³ En el texto original aparece *fuck you* cuya traducción literal sería "fornicarle a ti" o "cogerla a ti". Para conservar el sentido y la ocasión en que se utiliza esta expresión de la jerga estadounidense, en esta traducción aparece como "ándate a la mierda". Igual suerte corre la expresión *mind-fucking*, cuya traducción literal sería "fornicación mental", que aparece en la traducción como "masturbación mental". (N. del T.)

F: Físicamente, emocionalmente, hasta aquí tenemos pensar, pensar, hablar... hablar cosas...

L: Siento que tengo una araña sentada encima y quiero ir y hacer algo.

F: ¿Qué es lo que vivencias cuando tienes la araña encima?

L: Se siente algo negro acá arriba.

F: ¿Ninguna reacción a la araña?... Si en realidad una araña caminara sobre ti, ¿sabes lo que sentirías?

L: Adrenalina y saltos y gritos.

F: ¿Cómo? (Liz, desanimadamente hace ademanes de quitarse la araña de encima). De nuevo. La araña aún está ahí...

L: (Monótonamente). Saltaría para arriba y para abajo y gritaría para que viniera Walter y me la quitase de encima.

F: ¿Puedes escuchar tu voz muerta? ¿Te das cuenta que estás hablando literatura? Di esto de nuevo y veamos si podemos llegar a creerte...

L: Gritaría y...

F: ¿Cómo?... ¿Cómo gritarías?

L: No... no sé si lo podría hacer. Puedo escucharlo cuando lo hago. Simplemente sale solo.

F: ¿Cómo?...

L: (Suspira). Me siento demasiado estructurada para gritar.

F: Dile esto ahora a tu abuelita.

L: Me siento demasiado estructurada para gritar.

F: Muy bien. Parece que tendríamos que trabajar bastante para atravesar este bloqueo tuyo, para atravesarte esta armadura. Pero me gustaría utilizar unos minutos en un juego ficticio. ¿Quieres cooperar? Quiero que escribas un guión, entre una niña buena y una niña mala que se hablan entre sí. "Yo soy una niña buena, yo hago todo lo que me pide mi abuelita que haga", etc. La niña mala dice "ándate a la mierda" o cualquier cosa por el estilo.

L: Yo soy una niña buena y uso todo mi potencial en grado máximo: todo mi... —como diría mi abuelita— mis talentos creativos, dados por Dios, mi inteligencia y mi apariencia dadas por Dios y todo lo demás. Y soy una persona muy buena y me llevo bien con todo el mundo...

Eso es muy bueno para ti, pero no vas a tener ningún goce en la vida, yo lo paso muy bien y tú te puedes ir a la mierda solita. (A Fritz). Todo lo que puedo pensar es que las niñas malas se divierten mucho, pero yo no...

F: Dile eso a *ella*. No me lo digas a mí.

L: ¿Ves lo que me has hecho?... Tú no te gozas a ti misma y yo no me gozo a mí misma y nos pasamos dando vueltas en esto. Yo no puedo ser mala y tú no puedes ser buena...

F: Este es el punto que llamaría el *impasse*. Aquí es donde ella está pegada. Muy bien, haz la niña buena de nuevo.

L: Bueno, si al menos escucharas lo pasaríamos bastante bien. Tú no tienes nada de autodisciplina o cosas por el estilo y los goces más grandes de la vida son los productivos...

Las alegrías más grandes de la vida debieran darse justamente en el vivenciarla... Vivir un poco aquí y ahora...

F: ¿Puedo hacerte una consulta privada? ¿Es tan mala en realidad tu niña mala?

L: Me imagino que mucha gente lo piensa así.

F: ¿Ya? Pregúntales...

L: Walter, ¿tu pensarías que mi niña mala es tan mala?

W: Pregúntale a ellos. No me preguntes a mí. (Risas).

L: Gallina.

X: Quiero saber de qué manera te sientes mejor allá arriba ahora...

L: De ninguna de las dos.

F: Ya. Este es el *impasse*. Estás atascada...

X: Tu niña mala no es bastante mala.

L: Eso es únicamente porque está hablando en términos generales. (Risas).

P: Yo creo que está muy bien tu niña mala.

Q: Yo también.

R: Su niña mala es grandiosa.

S: Yo creo que la niña buena es una lata horrible.

T: Es terriblemente virtuosa. Creo que sería mucho más fácil entenderse con la niña mala.

U: La niña mala sería mucho más entretenida.

V: La niña mala es casi incapaz de ser mala. Realmente es demasiado buena, para que la consideren mala.

W: Esperaba que te sentirías mejor siendo una niña mala luego que subiste a la tarima.

L: Bueno. La niña mala en realidad no se siente demasiado virtuosa, lo cual es una de las cosas a las que la niña buena le gustaría renunciar.

X: ¿Qué es lo malo?

Y: ¿O lo bueno para ti?

L: Ser poco productiva y usar al máximo mi potencial...

F: Ahhh-ah. Malo es lo que la abuelita desapruueba y bueno es lo que la abuelita aprueba. Cuando la abuelita se siente mal te llama mala, y cuando se siente bien te llama buena. Ella simplemente te mató el alma y ahora eres puro seso.

L: ¿Mi alma?

F: No, hay sólo mente. Estás utilizando realmente muy poco de tu potencial. No veo que uses tus emociones, tu femineidad, tu alegría, tu *joie de vivre*. Todo eso es hasta ahora terreno baldío. Eres una "niña buena". Y detrás de la niña buena siempre hay una rapazuela rencorosa. Es el peor diagnóstico posible, porque para poder ser "buena" tienes que ser una hipócrita —una niña buena, una niña obediente— y toda la oposición se emplea en tenerte rencor a ti misma. La vida siempre funciona en polaridades como éstas. En la superficie eres abierta y condescendiente, mientras que por debajo me estás saboteando, me escupes. Una niña buena es la que agrada al papito, a la mamita, a la sociedad. Una niña mala es una niña que *desagrada*. El único modo que un niño bueno tiene para afirmarse a sí mismo es a través del rencor. El rencor en este caso es la *identidad*: idéntico con ser alguien, ser algo. Tu estás atascada entre la condescendencia y el rencor. Muy bien.

L: Gracias, Fritz.

F: ¿Se dan cuenta que todo tiene que ver con el presente? Todo hablar *acerca de* queda fuera, hay que desalentar toda interpretación, toda masturbación mental. Lo que es, es. Una rosa es una rosa, es una rosa. Estrictamente, fenomenológicamente, ¿está ella en contacto consigo misma, está ella en contacto con su ambiente, está ella en contacto con su fantasía? Y entonces ustedes advierten otra cosa, este cambio de asiento. Yo creo que estamos todos fraccionados. Estamos divididos. Estamos partidos en muchas partes y la hermosura de trabajar un sueño es que en un sueño cada parte, no solamente cada persona, sino que cada parte, es uno mismo.

C A R L

Carl: Este sueño lo he tenido ya dos veces.

Fritz: Esos son los mejores; los sueños más importantes son los sueños recurrentes. Diré dos palabras al respecto. Freud inventó

el término "repetición compulsiva". Y creyó que esta compulsión de repetir lleva a la petrificación y a la muerte. Yo creo que es exactamente al revés. Si algo surge una y otra vez, significa que la *gestalt* no se ha cerrado. Hay un problema que no ha sido completado y terminado, y por lo tanto no puede retroceder al fondo. Así de ser algo, es un intento de llegar a estar vivo, de encarar las cosas. Y muy a menudo estos sueños repetitivos son pesadillas, en las cuales siempre se puede encontrar o ver el modo como uno se frustra a sí mismo. Nuevamente nos encontramos con algo opuesto al pensamiento de Freud sobre los sueños, en el sentido que éstos serían deseos o pensamientos reprimidos. Bien, continúa.

C: Bueno, es un sueño que tuve cuando era muy joven. Tenía alrededor de once años. Me vino después que me vacunaron contra la tifoidea, y me dio fiebre muy alta. Tuve una pesadilla esa noche. Y la tuve nuevamente hace poco, más o menos tres o cuatro días después de la muerte del perro, a quien quería mucho. El mismo sueño... Y...

F: Relata el sueño en presente.

C: Es bastante difícil, porque he pensado varias veces acerca del sitio en que estoy en el sueño; pero trataré de hacerlo. La escena que veo es una cadena de montañas por aquí, y un desierto plano con arena blanca. El cielo está casi azul negro —un cielo muy oscuro, con la luna que ilumina todo con una luz muy pálida. Hay unos rieles de ferrocarril que atraviesan el desierto en una línea perfectamente recta. Viene el tren. El ruido que escucho no es el sonido del pito de un tren, sino que una especie de chillido eléctrico muy agudo o un sonido de pito, pero muy constante. No tiene una dimensión.

Y siento que estoy en la arena —no directamente al frente del tren—, pero en la arena. Siento que tengo la cabeza a la misma altura de la arena. Puedo ver. Es bastante rica y a veces atemorizante, principalmente por el sonido que es como infinito. Comienza y nunca termina. Simplemente está ahí. Y me llega muy fuerte. El tren como que nunca termina. Estoy bastante seguro que es una especie de muerte la que se está representando ahí. No estoy seguro, sin embargo. Pero el miedo —no sé si puedo expresar bien esto— no es el temor compulsivo ante una catástrofe inminente. No es como las arañas o tarántulas o ninguna cosa que fuera a volverme loco. Es mucho más, un miedo muy profundo y penetrante, más constante. A medida que repaso en mi vida, me convenzo que esos dos

sueños son las únicas verdaderas sensaciones de miedo que he tenido. Y no sé si puedo elaborar algo más sobre este sueño. No puedo pensar en otros objetos. No hay más personas en el sueño y...

F: Bien. ¿Puedes desempeñar el rol de desierto? "Yo soy el desierto..." ¿Qué tipo de existencia tendrías si fueras un desierto?

C: Si fuera un desierto, yo sería arena; no tendría ninguna construcción encima. Sería arena fluida que se tejería dentro de sí misma y el viento aventaría. Me asaría durante el día y me enfriaría durante la noche. Ah, seguiría y seguiría sin un comienzo y sin un fin...

F: ¿Y si fueras la cadena de montañas?...

C: Si fuera una cordillera nuevamente me asaría durante el día y estaría frío en la noche. Tendría más carácter y cons... constancia. Sería más o menos una especie de espinazo.

F: ¿Y si fueras ese tren?

C: Eso es lo que realmente siento que es. Si yo fuera el tren, andaría, andaría y andaría, con un empuje tremendo y una dirección tremenda, pero nunca lograría realmente un fin que estuviera ahí, como... un fin importante. Simplemente andaría y andaría y andaría, una especie de...

F: Tal como un carrusel. /C: Sí./ Tal como dije antes, considero que la neurosis está formada por cinco estratos. Este sueño es *may* típico del estrato de la muerte o del estrato implosivo, donde la gente se contrae y nada ocurre. El desierto, como él ya ha interpretado, es la muerte. No hay vida visible. Pero al menos vemos algo que se mueve —la fuerza del tren. Hay energía en algún lugar. No va a ninguna parte, pero hay fuerza ahí. Detrás del estrato implosivo —cuando atravesamos el *impasse*— encontrarán un estrato explosivo. Digamos, mientras, que una persona sana debe ser capaz de vivenciar por lo menos cuatro tipos de explosiones: *la rabia, la alegría, la pena y el orgasmo*. Digo específicamente *orgasmo* y no *sexo*, porque hay bastante sexo sin explosión. Ahora bien, estas explosiones en sí mismas no son el significado de la vida o de la existencia. Son un tipo de energía que revienta, como una represa, y se relaciona con lo auténtico de la persona. De modo que se torna posible sentir, participar y comprometerse emocionalmente. Una vez que uno ha atravesado el estrato explosivo, la persona auténtica, la persona verdadera, emerge. Ahora ustedes pueden apreciar que él está pegado en el estrato implosivo. También intenta ponerse en con-

tacto con el verdadero peligro de la muerte. De modo que puedes continuar representando al tren. "Yo soy un tren..."

C: Yo soy un tren y voy a alguna parte, pero no es ninguna parte. Tiene dirección /F: "Yo tengo dirección"/ Yo tengo dirección. Tengo una *tremenda* dirección, derecho sobre los rieles. Pero no hay un hogar, no hay un lugar de descanso final. Hay siempre una línea recta y una dirección de fuerza, una dirección de ir con fuerza... Soy un tren y un tren no se relaciona con personas. /F: "Yo"/ Yo no me relaciono con la gente cuando soy un tren. Sigo la línea...

F: ¿Llevas gente?

C: No.

F: ¿Se dieron cuenta de la alegría que le sobrevino? (Risas). Fue casi una mueca. "No, yo no llevo gente..." Ahora estoy interesado en saber qué le está haciendo tu pie izquierdo a tu pie derecho...

C: Algo así como ejercitándome la rodilla.

F: Te estás ejercitando la rodilla... ¿Podrías averiguar si tu rodilla puede hacer ejercicio por sí sola? /C: Sí, claro./ (Carl ejercita su rodilla) ...Bien, ahora quisiera que fueras los rieles...

C: Yo soy los rieles. Estoy tendido de espaldas y la vida corre por sobre mí...

F: Al menos ya tenemos la palabra "vida" por primera vez. Ahora sostiene una conversación entre los rieles y el tren...

C: Siento como que puedo dejar correr la imaginación y algunas cosas surgen, pero no las siento verdaderas. Pero, ¿están bien? ¿Eso es lo que quieres o quieres que me las sitúe bien?

F: ¿Quieres decir que quieres realizar asociaciones?

C: Bueno, estoy jugando. Quiero decir que siento que puedo hacer conexiones, pero éstas me están ocurriendo. No me parecen legítimas. No parecen como que salieran de mí ...de mí mismo.

F: Bueno, en otras palabras parecería como que no estás tan completamente muerto; tal vez eres hasta un poco creativo. Así que...

C: Bueno, eso es lo que pasa. No es más que mi propia creación. Muy bien. Soy el tren y esos son los rieles. Yo ando derecho encima de ustedes y sigo a donde me llevan —derecho hacia ninguna parte...

F: Yo les dirijo, pero les dirijo pasivamente. Tu fuerza te dirige pero nosotros la encauzamos, hacia donde vas... decidimos dónde van tus fuerzas.

Es cierto. Ustedes controlan dónde voy y toda mi fuerza se canaliza hacia donde me dicen que debo ir. Pero estoy en el poder. Yo soy la vida. Ustedes son inanimados. Están muertos. Lo único que hacen es dirigirme...

Acaba de aparecer gente. ¿Debo meterlos adentro y seguir adelante?

F: ¡Oh! Eso es maravilloso. (Risas). Así que no está todo muerto.

C: Me parece que...

F: Bien, ya tienes el primer mensaje existencial. Un sueño es para mí un mensaje existencial. Aparentemente ya tienes el primer mensaje. Necesitamos gente. Los mecánicos no hacen todo por sí solos. Bien, coloca a la gente.

C: Bueno, yo siento que el tren soy yo y que los rieles son mi madre. Esa, en todo caso, fue la asociación. Y eso sería, el hacer que mi mamá fuera los rieles...

Yo te dirijo. Yo no tengo vida, estoy muerta, pero de todos modos estructuro tu fuerza vital. Y aunque tú eres la vida, te dirijo de manera que no eres único, tú no eres tu propia vida...

F: ¿Quieres que te diga algo? No reconozco la voz de tu madre. Creo que estás hablando pura literatura, así que haz a tu madre.

C: Yo te dirijo.

F: ¿Así habla ella?

C: No me resulta su modo de hablar.

F: Ahora vuelve atrás y dile eso a ella.

C: Mamá, yo no puedo revivir o reconstruir tu modo de hablar.

F: ¿Qué responde?... Ustedes pueden ver, recogemos cada experiencia y la realimentamos. Fue Carl Rogers el que primeramente encontró la técnica de la realimentación, pero realimenta casi exclusivamente frases. Nosotros realimentamos la experiencia —aquello que tiene vida.

C: Yo no puedo reconstruir tu modo... tu modo de hablar, mamá.

F: ¿Qué contestaría ella?

C: (Acusatoriamente). Es porque nunca me escuchas. (Risas y aplausos).

No, es porque nunca me hablaste a mí. Siempre hablaste *hacia mí*, tratando de apartarme de mí mismo.

F: ¿Ves como el desierto empieza a florecer? Algo vivo, algo verdadero empieza a manifestarse.

C: (Nuevamente como la madre). Yo nunca trato de dirigirte. Eso es lo que tú siempre dices. Lo que ocurre es que nunca quieres escucharme. Eres un egoísta. Sólo quiero lo mejor para ti. (Risas).

F: Repite esto.

C: Sólo quiero lo mejor para ti.

F: Respóndele.

C: Claro, pero estás tan lejos de saber qué sea lo mejor para mí como, bueno —estás bastante lejos de saber qué es lo mejor para mí.

Pero nunca estás de acuerdo conmigo. Nunca haces lo que digo, nunca. Si propongo hacer algo es como el beso de la muerte. Siempre haces exactamente lo contrario.

Eso debiera enseñarte a cerrar la boca. (Risas). Ah, tienes que tratar de tomarme desde donde *yo* estoy, o desde quien soy *yo*, y dejarme vivir mi vida y no tratar de controlarla.

F: Repite esto último.

C: No tratar de controlarla. En eso estamos.

F: Ahora volvamos al sueño. ¿Qué sucedería si el tren dejara el camino recto y estrecho... si se descarrilara?

C: Bueno, el desierto lo envolvería y ya no sería de noche todo el tiempo. Pero la escena es diferente; no es más que una cuestión de creatividad. El problema que me viene a la cabeza es que no me suelo sentir limitado. Lo sentía antes. Me deshice de esta sensación y ahora soy creativo, vivo mi propia vida. No me siento atado. Ahora puedo ver como esto está configurado, pero también lo vi de niño. Por eso me fui temprano de casa y desarrollé mis propias técnicas para contrarrestar la "escena de mamá Judía" que desgraciadamente resultaron igualmente devastadoras cuando las apliqué al resto del mundo.

F: Ahora me doy cuenta —dices que no estás constreñido— pero todos los movimientos los haces habitualmente sólo con las manos. Una o dos veces has hecho un pequeño intento de cambiarte de posición, ah, en realidad no entiendo tu postura. Me recuerda algo un cruce entre una tortuga y un tackle de rugby. (Risas). /C: un carnero./ Claro, peleas con la cabeza hacia adelante.

C: Claro, me siento inclinado hacia adelante. Me parece más cómodo. En realidad guío con la cabeza.

F: Ya... Concluycamos con una discusión entre tu cabeza y el resto de tu cuerpo.

C: Cuerpo, tú... tú estás separado de mí. No me representas verdaderamente.

Pero a veces te represento completamente. A veces soy quien eres tú y no hay tú.

Eso es cierto, pero eso es blanco o negro. No hay unión entre nosotros. O somos puro cuerpo o somos pura cabeza. Cuando jugabas rugby eras el cuerpo. Eso éramos.

F: ¿Jugabas rugby?

C: Sí. Y cuando jugamos al abogado eres todo cabeza. Somos una máquina —tan sólo una máquina cabeza.

F: Bien, quiero hacerte una sugerencia. Debieras hacer dos cosas. Una es meterte en danza expresiva para movilizarte. Y la otra conseguir tratamiento con Ida Rolf o uno de sus pupilos. Ida Rolf tiene un método para realinear el cuerpo, llamado integración estructural²⁴. Hay demasiado en esto de convertirse en un carnero, tackle, tren, energía ciega. Desde luego que en esto consiste un atajador de rugby —no hay diferenciación en el cuerpo. Si bailarás, ya no serías efectivo como un atajador de rugby, Pero el hecho es que tu escoges esto. El modo de lograr nuevamente el todo, el ser alguien, salirse del estrato de la muerte, es logrando reposar tu cuerpo. Creo que esto lo encontrarás muy valioso. Ya ves, el tercer estrato —el implosivo— es justo lo opuesto al estrato explosivo. En la implosión nos implotamos, nos contraemos, y entonces uno se convierte en una "cosa". /C: Un tren./ Claro una cosa en vez de algo vivo. Bien.

NORA

Nora: En mi sueño yo era una casa en construcción y la escala no tiene barandas. Subo por la escalera y llego muy arriba, pero no va a ninguna parte. Sé que en realidad sería atroz subir

²⁴ Más conocido como *Rolfing*. Consiste en un trabajo físico profundo e intenso, que muchas veces resulta doloroso, sobre los músculos y sus aponeurosis con el fin de deshacer rigideces adquiridas en distintas partes del cuerpo, ya sea por el desarrollo, hábitos o experiencias dolorosas. Se practica en diez sesiones de una hora de duración cada una. En ellas el "rolfer" trabaja las distintas partes de la musculatura, sus envolturas e inserciones siguiendo un orden pre-establecido. (N. del T.)

tan alto en esta escalera. En el sueño es bastante terrible, y siempre me pregunto cómo podría soportarlo.

Fritz: Bien. Conviértete en esta casa en construcción y repite el sueño.

N: Bueno, subo por esta escalera y la escalera no tiene barandas a los lados.

F: "Yo soy una casa incompleta, no tengo..."

N: Yo estoy en una casa incompleta y estoy subiendo la escalera...

F: Describe el tipo de casa que eres.

N: Bueno, tiene una...

F: "Yo soy..."

N: ¿Yo soy la casa?

F: Sí, tú eres la casa.

N: Y la casa es...

F: "Yo soy"

N: Yo soy la casa y estoy incompleta. Tengo sólo el armazón, algunas partes y algo del piso. Pero las escaleras están ahí. No tengo las barandas para protegerme. Sin embargo subo y...

F: No, no. Tú eres la casa. No subes.

N: Sin embargo, seguí subiendo, y entonces terminó en algún lugar arriba, y no conduce a ninguna parte y...

F: Dile esto a Nora. Tú eres la casa y háblale a Nora.

N: Estás andando sobre mí y no llegas a ninguna parte. Te puedes caer, habitualmente te caes.

F: ¿Ves? Eso es lo que trato de hacer —andar y subir por ti y no llegar a ningún lado. Tomó largo tiempo antes de que pudieras siquiera identificarte con la casa. Ahora dime lo mismo a alguna de las personas aquí presentes, tal como a la casa: "Si intentas subir por mí..."

N: Si intentas subir por mí te caerás.

F: ¿Puedes decirme algo más acerca de lo que están tratando de hacerte, si tratan de vivir en ti, etc.?... (Nora suspira). ¿Eres una casa cómoda?

N: No, soy abierta y sin protección y adentro sopla el viento. (Su voz se convierte en un susurro). Si andan en mí se caerán. Si me juzgan..., yo me caeré.

F: ¿Empiezas a vivenciar algo? ¿Qué es lo que sientes?

N: Quiero pelear.

F: Dile esto a la casa.

N: Quiero pelear contigo. Me eres indiferente. No es verdad. No *quiero*. (Llorando)... no quiero llorar y no quiero que tú... no quiero que ni siquiera tú me veas llorar. (Llora)... te tengo miedo... No quiero que me tengas lástima.

F: Di esto de nuevo.

N: No quiero que me tengas lástima. Además soy lo suficientemente fuerte aún sin ti. No te necesito y... y no *quiero* necesitarte.

F: Bien, permite que la escala tenga un encuentro con las barandas que no existen. "Barandas, ¿dónde están para sujetarme?"

N: Barandas, puedo vivir sin ustedes. Se puede subir por mí. Sin embargo, sería mejor tenerlas a ustedes. Sería mejor ser completa, tener algo encima del cemento y que fueran bien pulidas.

F: ¿Qué tipo de pisos tienes?

N: Cemento, pisos de concreto, descubiertos...

F: ¿Bien fuertecitos, hummm? Con una base sólida.

N: Sí, claro.

F: ¿Puedes decirle al grupo que tienes una base sólida?

N: Pueden caminar sobre mí y es bien seguro y además podrían aceptarme si es que no les importa el que sea un tanto incómoda. Soy de confiar.

F: ¿Qué es lo que necesitas para estar completa?...

N: No sé, no creo que necesite —sólo siento que quiero más.

F: ¡Ah! ¿Cómo podrías hacer que la casa fuera un poco más cálida?

N: Bueno, cubriéndola, cerrando, colocando ventanas; colocando paredes, cortinas, bonitos colores —colores bonitos y cálidos.

F: Bien, ¿podrías ahora ser todo el suplemento, todo lo que está faltando y hablarle a la casa incompleta? "Estoy aquí para completarte, para suplementarte".

N: Estoy aquí para suplementarte. Eres bastante buena tal como eres, pero podrías ser mucho mejor y mucho más agradable para vivir si me tuvieras a mí —serías más tibia, iluminada y suave— tendrías colores bonitos, tal vez cortinas y alfombras, algunas cosas suaves y quizás calefacción.

F: Cámbiate de asiento. Haz ahora la casa incompleta.

N: Bueno tú eres lujo. Uno puede barajárselas sin lujo, también... no sé si podría financiarte.

Bueno, si crees que valgo la pena entonces podrías... entonces tratarás de conseguirme. Te hará sentirte mejor.

¿En verdad no eres falsa? Quiero decir ¿no estás únicamente cubriendo algo?...

Tú eres la estructura.

Sí, lo soy.

Bueno, si crees que puedes arreglártelas para vivir sin mí sigue adelante no más. ¿Por qué no lo haces?

F: ¿Qué hace tu mano izquierda? ¿Te diste cuenta? Continúa haciéndolo. Ustedes ven: encontramos algo parecido a esto también en las sicosis. El sicótico a menudo tiene un lenguaje que no entendemos, un lenguaje propio. Ahora bien, en una persona no sicótica a menudo podemos entender por el movimiento lo que está ocurriendo. Pero es mejor dejar que el "paciente" exprese lo que esto significa.

N: Bueno...

F: No, era tu mano izquierda.

N: No te estoy empujando lejos de mí. Te estoy haciendo cosquillas...

F: Ah, ahora cámbiate de asiento otra vez.

N: Realmente siento que soy porfiada y no creo que de verdad te necesite. Quiero decir que estaría conforme si estuvieras ahí —aún si estás ahí, trataré de recordar cómo eras antes...

Quiero convencerte y tengo que intentarlo con más fuerza... Todos podríamos vivir en casas de concreto sin paredes.

F: ¿Qué estás haciendo con tu mano izquierda? (Fritz se frota la cara). ¿Esto es lo que estás haciendo, verdad?

N: Me estoy frotando la cara.

F: Permite que tus dedos le hablen a tu cara.

N: Te estoy frotando... para conseguir tu atención...

¿Quién eres tú?... Estoy pensando mucho.

F: Estás pensando demasiado. Bien. Nora, ¿Cómo te sientes con el trabajo que hicimos aquí? ¿Aterrada? /N: No./ ¿Lograste un mensaje existencial?

N: Fue grandioso.

F: ¿Recibiste algo? Diré algo más acerca del sueño. Ya ven ustedes: toda la idea de la represión es una tontería. Si se mira con cuidado, todo está ahí. Lo más importante de entender es la idea de la proyección. Cada sueño, o cada historia, contiene todo el material que necesitamos. Lo difícil es entender la idea de la fragmentación. Todas las partes diferentes están distribuidas por todos lados. Por ejemplo, una persona que ha perdido los ojos, siempre

encontrará ojos en el ambiente. Siempre sentirá que el mundo la está mirando.

Ahora bien, la proyección de Nora es la casa incompleta. No se vivencia en un comienzo como una casa incompleta. Se proyecta como si estuviera viviendo en esta casa, pero ella misma es la casa incompleta. Lo que falta es calor y color. Apenas se convierte en la casa, reconoce que tiene cimientos sólidos y todo lo demás. Si uno es capaz de proyectarse enteramente dentro de cada pedacito de un sueño —y realmente *convertirse* en la cosa— entonces empieza a reasimilar, a reposar lo que se ha enajenado, lo que se ha regalado. Mientras más enajena uno, más se empobrece. Aquí hay una oportunidad para recobrar. A menudo la proyección aparece como algo desagradable, como una araña o un tren, o una casa muerta, una casa incompleta. Pero si uno se da cuenta "este es mi sueño, soy responsable de este sueño, yo pinté el cuadro, cada parte es parte mía", entonces las cosas empiezan a funcionar y a juntarse, en vez de estar incompletas y fragmentadas. Muy a menudo la proyección no es visible, pero es evidente. Si yo tengo una escala sin barandas es obvio que las barandas están en algún lugar del sueño, pero no las encuentro. No están ahí. Donde debiera haber barandas hay un hueco. Donde debiera haber calor y color hay un hueco. Nos encontramos aquí con una persona muy valiente, quizás un tanto porfiada, que puede triunfar. Bien.

Me gustaria subrayar uno de los problemas más difíciles en terapia y este problema se caracteriza por la palabra "it" = objeto inanimado o el sustantivo (ver nota pág. 82). "Mi memoria es mala". "Se me escapó el pensamiento". "Los fósforos se necesitan para encender cigarrillos" ¿Qué ocurre en el "it", en el sustantivo? Anteriormente me refería al estrato de la muerte. Aunque estoy en gran medida en desacuerdo con el instinto de muerte de Freud, al menos como lo usa Freud, debo admitir que esta petrificación a menudo ocurre en el proceso por el cual algo se va muriendo; un organismo vivo en vías de convertirse en una cosa, un proceso en vías de convertirse en un sustantivo, el congelamiento de un alto potencial, una predecibilidad, la fácil utilización de palabras en vez de la vivencia de los procesos vivos. Este es uno de los modos como estamos muertos sin saberlo.

Si sólo se tratara de esto, aún podríamos manejarlo con cierto grado de comodidad, o manejarnos nosotros mismos. Pero la cosa va más allá. El "it", el sustantivo, forma parte de la proyección. Se ha

exteriorizado totalmente. De modo que en primer lugar se lo asesina y luego se lo saca afuera del organismo. Parece que hubiéramos perdido completamente a este "it", a este pedacito de vida. Una vez que ha ocurrido la proyección o que proyectamos algún potencial, entonces éste se nos vuelve en contra. En vez de tener ojos, *somos vistos*. Nos sentimos perseguidos por los ojos —especialmente por ojos enjuiciadores. Si esto se acopla con la atención, en vez de tener nuestra atención libre para observar, explorar y descubrir el mundo, *necesitamos* atención: queremos que se nos preste atención. En vez de escuchar, proyectamos el escuchar. Hablamos y esperamos que otra gente nos escuche, pero no estamos ni siquiera dispuestos a escucharnos nosotros mismos. En vez de movilizar nuestra propia capacidad de excitación, esperamos que el mundo sea excitante.

De modo que pueden ver como en el "it" estas dos dificultades se combinan. Ambas pretenden relevarnos de nuestra más valiosa propiedad. Esta propiedad es una palabra —una palabra muy mal usada—, *responsabilidad*. Responsabilidad significa capacidad de responder: capacidad de estar vivo, de sentir, de ser sensible. A menudo tenemos de esta responsabilidad la idea de obligación, que es lo mismo que ser megalomaniaco, omnipotente. Nos hacemos responsables de alguna otra persona. Pero responsabilidad significa simplemente "yo soy yo, he tomado y he desarrollado en mí mismo lo que yo soy". En otras palabras, responsabilidad es la capacidad de responder y ser completamente responsable de sí y *de nadie más*.

May, aquí presente, quería subir y trabajar. Me dijo que tiene una muralla entre ella y el mundo. Desde luego que aquí tenemos un "it" con que trabajar. Ella dice que tiene una *cosa*, algo aparte de ella, algo de lo cual May no es responsable. Ocurre que es víctima de las circunstancias.

Si enajenamos algo que realmente es nuestro —nuestro propio potencial, nuestra vida— entonces nos empobrecemos: la excitación, el vivir, disminuyen y disminuyen hasta que nos convertimos en cadáveres deambulantes, robots, zombies. Estoy seguro que conocen bastante gente que se identifica más con su deber que con sus necesidades, con su trabajo más que con sus familias.

Ahora veamos qué podemos hacer con estas ideas. Tenemos que averiguar si podemos reidentificarnos con las partes alienadas, y el medio para lograr esto es desempeñar el rol de la parte que hemos enajenado. Esta muralla es parte de la alienación, del enajenar algo, algún potencial, y para recobrarla tenemos que hacer exacta-

mente lo opuesto a la alienación: el identificarse. Mientras más se convierte uno en esta parte, más fácil resulta asimilar y reposer nuevamente lo que en un comienzo se lanzó hacia afuera. ¿Podrías desempeñar el rol de la pared que está entre tú y yo? Espera un momento. Veo que aún no estás lista. Se nota que estás preocupada, con síntomas sicosomáticos. No podemos esperar un compromiso completo, porque hay algo que está ocurriendo *dentro* de May. Retráete a tus síntomas y describe lo que vivencias en este momento. Comienza con el *continuum* del *awareness*, con quedarte en el *aquí* y en el *cómo* estás aquí en este momento.

M A Y

May: (Voz débil). Sí, me siento asustada, estoy temblando, me está ardiendo la cara, me cuesta respirar y me puse tensa cuando empecé a hablar.

Fritz: Cierra los ojos y ponte más tensa. Hazte responsable de tu tensión. Observa cómo te pones tensa ¿qué músculos contraes?

M: Es en la parte superior del cuerpo y en el pecho y brazos y manos. Y esto me inhibe la voz.

F: ¿Puedes apretarte incluso un poco más?... Ya... Bien, ahora interrumpe esto, al menos un poquito. ¿Puedes ver lo que estás haciéndote a ti misma? A menudo nos estamos haciendo muchas cosas a nosotros mismos que debíamos estárselas haciendo al paundo. Ahora hagamos un experimento. Por favor May, ¿podrías ponerte de pie? ¿Ahora podrías ponerme tenso a mí tal como te pones tensa tú? Ahora aplástame... aplástame... (May aplasta a Fritz, luego suspira). Siéntate... ¿cómo te sientes ahora?

M: (Respira fuerte) No lo puedo *soportar*.

F: Sí, ¿qué pasó?

M: Vi luces en los ojos y me puse tan tensa que no aguanté más.

F: Quédate con las manos.

M: Están temblando.

F: Déjalas temblar... ¿qué más sientes?

M: Me siento entumecida.

F: Di esto de nuevo.

M: No siento nada, estoy entumecida.

F: Ahora cierra los ojos y métete en el entumecimiento...
¿Cómo te sientes entumecida?

M: (Susurrando). Me siento gris, grisácea, fría... aún me siento encerrada... Todo está gris.

F: Parece como que estuvieras en un trance hipnótico. ¿Te han hipnotizado alguna vez?

M: ¿Acaso me han hipnotizado alguna vez? /F: Claro./ ...Sí.

F: ¿Puedes retornar al momento en que te habían hipnotizado? ¿Quién te está hipnotizando?

M: No puedo volver atrás.

F: No puedes retornar. ¿Quién te lo impide?...

M: Yo sé que he sido hipnotizada pero no lo puedo visualizar. Sé quién lo hizo.

F: ¿Puedes hablarle a esa persona?

M: (Suspira). Es muy difícil de ver. Sí.

F: Pídele a él que te ayude a recordar.

M: Doctor Peters, ¿me ayudaría a recordar como fui hipnotizada?

F: ¿Qué te contesta?

M: Sí, May... Viniste a mi consulta e ibas a tener un bebé. Y te pregunté si te gustaría tenerlo con hipnosis y me contestaste que sí. Así que trabajamos sobre esto y así nació tu bebé.

F: ¿Y tú no sabes cómo nació tu bebé?...

M: Sí, me puedo acordar, pero fue con hipnosis.

F: ¿Qué sientes ahora?...

M: Tengo la cabeza muy pesada. Hay presión acá arriba. Tengo las manos casi desconectadas de mí.

F: Antes de entrar en esto, quisiera que hicieras un juego conmigo. Quiero que tú hagas de hipnotizadora de este médico que hablas y me hipnotices a mí de inmediato. ¿Cómo lo harías?

M: No sé. ¿Puedo decir la palabras que él usó?

F: Claro, puedes ser todo lo falsa que quieras, pero me gustaría que representaras a este médico y yo soy May. ¿Qué harías tú por mí? "Doctor, quiero dejar el cigarrillo. ¿Me puede hipnotizar y sacarme de esto?"

M: Muy bien, May. Bote el cigarrillo ahí en la chimenea, échese para atrás, cierre los ojos y relájese... Ahora May, quiero que no pienses en nada; simplemente relaja la mente y el cuerpo... Relájate más y más y más... Estás muy, muy relajada ahora... Así lo haría.

F: ¿Cómo te sientes ahora?

M: Más relajada. (Risas).

F: ¿Cómo están tus manos?

M: Bueno, están temblando un poquito, pero están acá de vuelta. (Risas). Las puedo sentir...

F: Volvamos a la muralla. ¿Ahora podrías representar la muralla?...

M: No te voy a permitir tomar contacto con nadie.

F: Dime esto a mí. Tú eres la muralla y yo soy May.

M: May, no te voy a permitir contactar a nadie en forma completa. Los puedes conocer, los puedes ver, pero nunca podrás establecer contacto pleno con ellos, como seres humanos, como personas, y me niego a dejarte hacer eso...

F: ¿Por qué no? (Finje estar desilusionado) ¿Qué he hecho yo para merecer esto?

M: Simplemente te lo mereces por estar allí. Soy una pared muy mala y no te voy a dejar salir.

F: Pien. Cambiemos los roles ahora. Ahora representa a May. La pared le acaba de hablar...

M: Me privas de disfrutar plenamente cualquier cosa. Me gustaría... Tengo que encontrar una manera de atravesarte, pared...

Y la pared dice, muy bien, voy a retroceder un poquito; lo suficiente como para que te sientas más cómoda, pero estaré siempre ahí... Y cuando menos lo esperes volveré y te aplastaré.

F: Dime esto a mí.

M: (Con fuerza). Cuando menos lo esperes volveré y te voy a aplastar.

F: ¿Puedes representar a una bruja?

M: ¿Una bruja?

F: Claro. "Voy a irme para allá y te voy a esperar y voy a aparecer bien grande y voy a saltar sobre ti". Una bruja bien mala. (Risas).

M: ¿A ellos?

F: A mí también. A tu bebé, a tu...

M: No, yo sólo me lo puedo hacer a mí.

F: Así que te lo puedes hacer únicamente a ti. ¿Qué clase de persona es la que está haciendo esto?

M: Una persona fuerte... fuerte y sabia y una especie de persona controladora.

may

117

F: Podrías cerrar los ojos y mirarla. Descríbela. ¿Es un él o un ella lo que estás representando ahí?

M: Es un ella... soy yo.

F: ¿De dónde sacaste este esquema?... Simplemente no puedo creer que eres por constitución tan mala...

M: (Suavemente). No sé de dónde lo saqué, no puedo ver a nadie...

F: ¿Qué sientes ahora?... ¿Ya colocaste la muralla entre ti y tu memoria?

M: Sí.

F: Claro... volvamos atrás, al diálogo entre la pared y tú...

M: No puedo hablar acerca de esto, o *no puedo* hablarle a la muralla. No puedo hablar...

F: Otra vez tenemos que llamar a mi ayudante. Acabamos de liquidar a Fritz. El es impotente, indefenso. Me dices que no puedes, por lo que me haces sentirme completamente impotente. Aquí sentado está Fritz, impotente y desamparado. Representalo a él ahora...

M: ¿Le hablo a él o lo represento?

F: Háblale a él primero y vuelve a desarrollar un diálogo.

M: May, ve si acaso puedes, ve si acaso puedes representar a la pared...

Oh, Fritz no puedo representar la pared. No puedo... no puedo ir más allá de este punto.

F: Repite.

M: No puedo seguir adelante (susurrando). Puedo llegar hasta aquí no más.

F: Háblale a tu muralla, no más. Háblale a eso...

M: Esta es la muralla y detrás de ella estoy yo.

F: Dile esto a la muralla, o mejor deja que la muralla te diga a tí "Estoy aquí para protegerte".

M: Tú estás... tú estás al frente mío, muralla, y detrás de ti estoy segura.

Y la muralla contesta: Sí, y nunca vas a poder atravesarme. Si lo haces serás vulnerable y la gente podrá entrar. Esta muralla mantiene la gente a distancia.

F: "Yo mantengo a la gente a distancia"...

M: Yo mantengo a la gente a distancia con esta muralla. Yo los dejo afuera.

F: Ahora me acabas de decir algo. Tienes miedo acaso de ser vulnerable. ¿Podrías representar a una persona vulnerable?

- M: No sé.
F: No sabes. ¿Qué mal podría sobrevenirte?
M: Dándome confianza, y yo... Ah... rechazándome si yo los llegara a querer.
F: ¿Cómo? ¿Cómo te están rechazando?
M: Haciendo lo mismo que hago yo, dejándome afuera.
F: ¿Cómo?
M: Diciendo "vete, no me molestes".
F: Repite.
M: (Más fuerte). Vete y no me molestes.
F: Se lo dijiste a las moscas. Dile esto a ellos.
M: Váyanse y no me molesten.
F: Dímelo a mí.
M: Vete y no me molestes.
F: Dilo a tu hijo.
M: (Más suave) Vete y no me molestes...
F: ¿Y ahora?
M: Se van.
F: ¿Y luego?
M: Entonces quedo sola.
F: ¿A salvo?
M: Estoy a salvo... claro, aquí está.
F: ¿La muralla todavía?
M: Sí.
F: Ahora la muralla se está acercando ¿verdad?
M: A veces la muralla se acerca mucho.
F: Descárgate con esta muralla que se te acerca.
M: (Suspira). Te acercas tanto que... a veces no puedo respirar y me da mucho miedo. Y sin embargo, sin embargo no puedo atravesarte... no me permito atravesar... podría moverme hacia ti y aplastarme yo misma contra ti.
F: Bien, ven aquí y aplástame de nuevo... Lo digo en serio: aplástame.
M: No, no quiero aplastarte a ti, solamente a mí.
F: Quiero que me aplastes... y tú ¿quieres que te aplaste?
M: No.
F: Bueno, de todos modos tienes que quedarte contenta conmigo misma. Sigue, ¿cómo te aplastarías?
M: No sé. No sé, no sé lo que estoy haciendo...

F: Eso es una mentira. Sabes muy bien lo que estás haciendo. ¿Cómo te estás aplastando a ti misma?...

M: No lo estoy haciendo... Estoy manteniendo a la muralla ahí, y no me permito atravesarla.

F: ¿Cómo te aplastas a ti misma?... ¿Cómo te aplastas a ti misma?...

M: Me estoy cerrando y no hablo.

F: ¿Cómo te aplastas a ti misma?... ¿Sí? ¿Qué te pasó, ahora en este momento?

M: No me aplasto en absoluto.

F: No te aplastas en absoluto. Estuviste haciendo un juego.

M: Sí.

F: Claro. ¿Qué es lo que sientes ahora?... Me di cuenta que dejaste de torturarme con tu juego...

M: (Vivazmente). Bueno, ¿ahora en este momento? No sé, me siento un poco tonta.

F: Mira al auditorio (May se ríe)... míralos.

M: Están todos ahí.

F: Dilo a ellos.

M: (Excitadamente, casi llorando). Todos ustedes están ahí, y les puedo ver los ojos y las caras, mirándome. Y todos tienen caras hermosas...

F: Podrías bajar y tocar a alguien.

M: Los podría tocar a todos. (May baja de la tarima, toca y abraza gente y luego comienza a llorar).

F: Bien, ustedes ven lo que ocurrió en el escenario privado, en el escenario de la imaginación. ¿Cuán poderosa puede ser la imaginación de la auto-hipnosis?... *No hay murallas.*

M: (Riéndose). Tienes razón.

F: Bien. Gracias.

Ustedes ven cómo May logró un buen poco de integración identificándose con su muralla. La próxima vez que haga algo, esta confianza nueva le va a ayudar y va a necesitar menos apoyo ambiental. El modo más simple, realmente, para lograrlo es escucharse cada vez que se usa el "it", el sustantivo. Este es el modo más simple. Sencillamente se rehace la frase. Comiencen en el nivel puramente verbal hasta que aparezca la experiencia. Verán que no es un "it", un sustantivo, lo que hay ahí, sino que un *yo*.

MAX

Max: Fritz, yo tengo un fragmento de un sueño que quiero contar.

Fritz: Bueno, empecemos de inmediato. Mientras no entiendan lo que estamos haciendo, verán esto como una técnica más. Una técnica que no se entiende se convierte en una serie de trucos.

Ahora usaré lo que desde el punto de vista de ustedes aparecerá como otro truco. Me gustaría que cada vez que uses el "tener" lo cambies por "ser". En vez de decir "tengo un fragmento de un sueño", quiero que digas "soy un fragmento de un sueño".

M: Soy el fragmento de un sueño.

F: Ahora quédate con esta frase y asimíllala. ¿Tiene algún sentido para ti el ser un fragmento de un sueño?

M: Bueno, soy un fragmento de un todo. /F: Claro./ Sólo una parte mía está aquí...

F: Tú sientes la realidad; no eres un sueño...

M: Siento la silla, siento el calor, siento la tensión en mi estómago y en mis manos.

F: La tensión. Aquí tenemos un sustantivo, Ahora la tensión es un sustantivo. Convierte el sustantivo, cambia la cosa en un verbo.

M: Estoy tenso. Tengo tensas las manos.

F: Tienes tensas las manos. Parecería que no tienen nada que ver contigo.

M: Tú estás tenso. ¿Cómo estás tenso? ¿Qué estás haciendo? ¿Ven la tendencia hacia la reificación? Está siempre intentando convertir los procesos en cosas. La vida es un proceso; la muerte es una cosa.

M: Me estoy poniendo tenso a mí mismo,

F: Eso es. Noten las diferencias entre las palabras "Me estoy poniendo tenso a mí mismo" y "Hay tensión aquí". Cuando dices "yo siento tensión" te declaras irresponsable, no eres responsable de esto, eres impotente, no puedes hacer nada acerca de ello. El mundo debiera hacer algo, darte aspirina o lo que sea. Pero cuando dices "me estoy poniendo tenso" o "me estoy tensando", entonces adquieres responsabilidad y podemos apreciar cómo el primer pedacito de excitación vital empieza a asomar. De modo que quédate con esta frase.

M: Estoy empujando hacia abajo en la silla con los brazos.

F: ¿Estás seguro? ¿Estás experimentando esto?... Hazlo hasta que realmente sientas que *tú* lo estás haciendo, hasta que sientas que eres cien por ciento responsable de lo que estás haciendo.

M: Me estoy sujetando las manos en forma rígida... Me estoy sujetando rigidamente todo el cuerpo. Tengo rígida la espalda... La estoy estirando.

F: ¿Te puedes imaginar qué cantidad de energía necesitas para mantenerte tan tieso, jugando al *cáda-ver*?

M: No puedo seguir porque estoy rígido.

F: ¿Quién es el responsable de que estés rígido?

M: Yo me estoy poniendo tieso. Aún no me he relajado.

F: No te has relajado aún. ¿Ven la división?: "Yo me estoy relajando a *mí mismo*".

M: Pero aún no lo estoy.

F: Sientes que deberías relajarte.

M: Siento que no puedo seguir hasta que me relaje.

F: No puedes seguir. ¿Y quién te dijo que siguieras?

M: Me estoy diciendo a mí mismo que quiero seguir adelante.

F: "Me estoy diciendo a mí mismo que siga adelante". Te estás manejando a ti mismo. Así es como armas tu propio escenario y luego lo quieres destruir. Te pones rígido y luego te dices relájate. ¿Ves toda la energía que se está perdiendo en este juego?

M: Me acabo de relajar a mí mismo.

F: ¿Te acabas de relajar a ti mismo?

M: Estoy más relajado.

F: ¿Tú lo hiciste u ocurrió?

M: Ocurrió.

F: De eso precisamente es lo que estoy hablando. Cualquier cambio deliberado está condenado al fracaso. El cambio tiene que llegar sólo a través de autorregulación orgánica. Si tienes hambre, tienes hambre. Si comes cuando no tienes hambre, entonces probablemente conseguirás una úlcera gástrica... He notado que estás vivo desde los codos para abajo. Eres como un gordiflón y lo único que te sobresale son las manos. Fuera de esto te mantienes enteramente cubierto. Date cuenta de esto... cuán poco te expandes hacia la vida. ¿Cómo te sientes con estas observaciones mías?

M: No me gustó nada la palabra gordiflón, pero yo... es cierto.

F: ¿Ves? Cuando expresaste esto te sonreíste. Pero estás instalado en el no-gustar. Desde ya eso produce cierta cantidad de desagrado y no puedes invertir tu energía de excitamiento en lo que está sucediendo: estás demasiado preocupado aferrándote a algo. Algunas personas son verdaderos coleccionistas de lamentos. No hacen más en sus vidas que juntar desgracias que jamás dejan salir. Se pueden imaginar cuán poca vitalidad les queda para vivir.

La incomodidad se deja ver bien a menudo. La incomodidad es siempre un síntoma de falta de honestidad. Si uno no se expresa derechamente, honestamente, entonces se siente incómodo. En el mismo momento en que uno se expresa adecuadamente, desaparece la incomodidad.

M: (Habla muy apretado y rápido). No lo hago, la mayoría del tiempo no lo hice. Quiero decir que escogiste algo que ocurrió ahora porque estoy nervioso.

F: Estás nervioso. /M: Claro./ ¿Puedes indicarme tus síntomas?

M: La sensación de que corre sangre por mis venas. Lo siento, siento que corre la sangre y los latidos del corazón, y tengo un dolor aquí en la espalda y me siento rígido, crispado. Eso es nerviosismo... ¿Podría proseguir con mi sueño?

F: Pregúntale a Fritz. Coloca a Fritz en esa silla y pregúntale a él.

M: Fritz, ¿puedo continuar con el sueño?

Tú decides por ti mismo. (Risas).

Estoy en una pradera y en la lejanía veo una colección de cosas amontonadas. Entonces me acerco al montón, y es una ciudad en ruinas —cuando me acerco, es una ciudad en ruinas. Hay enormes pedazos de concreto colocados unos encima de otros, el sueño de algún modo tiene partes desconectadas. Supongo que ocurrió durante una noche complicada. Pero en la escena siguiente estoy en una cueva, estoy de pie en la cueva. Hay otros dos hombres en la cueva. A medida que les miro les veo caminando en la cueva (está llena de sombras y muy oscura), parecen orangutanes, caminan como orangutanes, para allá y para acá. Súbitamente me doy cuenta que son muy deformes. Hay algo deformado en cada uno de ellos.

En una esquina hay una mujer sentada, y también está totalmente deformada. No tiene mentón y su lado derecho está completamente aplastado. Estos hombres caminan de un lado a otro, y entonces, esto es lo siguiente, de súbito esta mujer se tiende en el

suelo con las piernas abiertas y los hombres se van encima de ella y fornican con ella. La escena se vuelve cada vez más grotesca y me veo atraído por esto. Me acerco y también fornico con ella. Estoy a punto de vomitar. Algo me estaba ahorcando.

Entonces hay silencio. No sé cuánto tiempo duró este silencio, pero hubo otro sueño que siguió inmediatamente y de nuevo me encuentro en la pradera. Iba con un niño, con un niño tomado de la mano. Lo llevaba y estaba tratando de enseñarle algo. Y trataba y trataba de hablarle y de repente me di cuenta que no me entendía nada. No tiene cerebro. Le empiezo a gritar "¡tienes que comprender! ¡tienes que comprender!". Pero no entiende nada... (Suavemente). Ese es el sueño.

F: Lo que más me interesó es que decías que el lado derecho estaba mutilado y sin embargo todo el tiempo hablabas únicamente con tu mano derecha. La izquierda estaba completamente pasiva...

M: Mi mano izquierda es débil. Puedo hacer muy poco con ella. La derecha es mucho más fuerte...

F: Bien, ahora deja que otra vez el propio Fritz te dirija el trabajo en este sueño.

M: Hay un conflicto aquí porque estoy más interesado en los hombres y en la mujer. Estoy interesado en lo que son. De manera que si yo fuera Fritz seguiría con eso.

F: ¿Podrías hablar más fuerte?

M: (Cortante). Dije que no me las puedo valer solo... Me hiciste una pregunta imposible. No lo puedo hacer. Lo he intentado, de hecho, mentalmente durante las últimas 24 horas.

F: Dile esto a Fritz.

M: Durante las últimas 24 horas me he tratado de identificar con uno de esos dos hombres o con la mujer y de hablarle. Y no lo pude hacer. Ellos se negaban a decir una sola palabra. Lo único que hacían era mirarme en silencio total. Me estaba enojando con ellos, estaba gritando y no respondían. Traté de representarlos; estaba ahí sentado mirándome en silencio total, una muerte total.

F: ¿Qué responde Fritz a todo esto?

M: Fritz, Fritz dice... "Bien, ¿le podrías hablar a la muerte?... (Susurra con sentimiento). *Maldita sea.*

F: Repítelo.

M: Maldita sea, dije /F: otra vez./

Maldita sea. /F: de nuevo./

¡Maldita sea! (Golpea el brazo de la silla con el puño).

F: ¿Qué estás vivenciando ahora? Algo está ocurriendo.

M: Estoy sintiendo lo que sentí la noche antes del sueño. Me iban a operar el cerebro. Fue la primera vez que estuve total y completamente atemorizado ante la muerte. Había sufrido un accidente automovilístico y de ser simplemente un hombre sano de súbito tuve que ir a neurocirugía; estaba aterrado, temía a la muerte. (Susurra). Esa misma sensación la tengo ahora. Es la primera vez que me doy cuenta de esto como algo totalmente en el presente. Está ahí, a la vuelta de la esquina. Y tenía miedo. Nunca he tenido miedo antes. Esa sensación la acabo de sentir... de puro miedo...

F: Háblale a la muerte.

M: Pero si ellos, ellos, ellos son la muerte. ¡No sé qué decirles!

F: Háblale a la muerte. Dices que le tienes miedo a la muerte. No sé lo que la muerte significa para ti.

M: ¿Qué me van a hacer a mí? Bueno, supongamos que ustedes mandan. ¿Qué me harán a mí?

(Se ríe suavemente). Voy a vaciar tu mente. Serás como ese niño; te hará falta el cerebro...

Ya ves, él me atajó. Me detuvo justo aquí... empecé a pensar...

F: ¿Estás usando la cabeza de nuevo?

M: Sí, me acabo de meter en ella.

F: ¿Podrías representar a una persona sin cerebro?

M: ¡El niño! (vivazmente). Estaba *totalmente* dichoso, ^{lo} correteaba jugando, /F: representalo./ recogiendo flores.

F: Representalo. (Risas).

M: (Excitado). Estaba dando vueltas alrededor, lo único que hacía era recoger flores, lo estaba pasando muy bien, correteaba por los cerros, se reía, sonreía.

F: Representalo.

M: Yo soy un niño.

F: *Representalo.*

M: Un hombre sin cerebro no habla, así que sólo puedo *hacer* cosas. Sólo puedo hacer cosas... (suavemente). No, él se estaba riendo. (Risas). Se estaba riendo y sonreía.

F: Representalo. (Risas).

M: (Excitado). No hay bastante espacio. Tengo que correr,

mark

125

tengo que correr. Para representarlo tengo que subir corriendo el cerro y recoger flores.

F: ¿Ves la diferencia entre este niño sin cerebro y el pensador?

M: Claro. Me doy cuenta de ello... Es muy cierto en el sueño, grité en el sueño. Grité al niño, así: "No queda tiempo, no queda tiempo. Tienes que comprender". Y él seguía recogiendo flores (risas y aplausos).

F: ¿Captaste el mensaje? (Risas). Habrán notado que esto es lo que me interesa. Yo, *este* Fritz no puede ir a casa con ustedes. No me pueden tener como terapeuta permanente. Pero pueden tener su propio Fritz personalizado y llevarse a *éste* con ustedes. El sabe muchísimo más que yo porque es creación de ustedes. Yo sólo puedo adivinar o teorizar o interpretar lo que ustedes están vivenciando. Puedo ver la picada, pero no puedo sentir la picazón. No estoy dentro de ustedes y no soy lo suficientemente arrogante como para ser sicoanalista y decir que sé lo que ustedes están vivenciando, lo que sienten. Pero si entienden esta idea del Fritz puramente personal, pueden tomar una silla, un sofá o lo que sea y cuando estén en un problema van y le hablan al Fritz imaginario.

MARK

Mark: Presiento que me estás esperando para comenzar. Tengo la sensación que estamos los dos aquí sentados esperando que algo ocurra.

Fritz: Sí. ¿Y cómo vivencias el *esperar*? ¿Qué es este fenómeno llamado esperar? ¿Qué te está ocurriendo mientras esperas?

M: Cuando estoy esperando, empiezo a pensar acerca de, ah... lo que vas a decir o hacer, de modo que pueda averiguar cómo actuar.

F: ¿Cómo piensas?... O más bien, como yo lo llamo, ¿cómo *ensayas*? (en el sentido teatral de la palabra. N. del T.).

M: Bueno, trato de imaginar lo que quizás vayas a decir... trato de elegir la respuesta exacta... Pruebo diferentes frases y palabras y... las coloco allá arriba y miro para saber cómo se ven.

F: Bueno, advertirán que este es un ejemplo maravilloso de acción antiespontánea. Te impides ser espontáneo por el simple

hecho de tener que ensayar y repasar, o decir lo que sería correcto. De modo que aniquilas toda posibilidad de ser espontáneo.

Ahora bien, primero verifico si una persona es un sistema abierto o un sistema cerrado. Ustedes ven, Mark es un sistema cerrado, tiene las manos cerradas, las piernas cerradas, no sé si me puedo comunicar con él. (Mark abre su postura). Apenas digo esto destruye el fenómeno de la cerrazón y hace un show de apertura. Veremos cuanto va a durar este show, o si va a volver a cerrarse. Dudo que un sistema cerrado se pueda abrir tan súbitamente, simplemente haciéndolo notar.

M: Este sueño... es sólo un fragmento corto. Por vocación escribo canciones, y tenía un contrato con un cantante; él iba a grabar una canción mía y no había sabido nada de él desde hacía un año cuando hicimos el contrato, y en el sueño...

F: ¿Este es el sueño?

M: No, en el sueño...

F: ¡Oh! haces asociaciones.

M: Bueno, sólo un pequeño prefacio al sueño. El sueño mismo...

F: ¿Qué sabes acerca de tu necesidad de hacer prefacios a tus acciones y discursos?

M: Creí que convenía a los presentes, de modo que puedan... Me imaginaba que les gustaría tener algunos antecedentes del sueño.

F: Ajá.

M: El sueño... en el sueño mismo él me estaba hablando y dijo: "Bueno, supiste que tuvimos un gran problema con el contrato".

F: Ya puedo usar este fragmento. ¿Puedes representarlo a él como si estuviera hablándote?

M: (Conciliadoramente). Bueno, tuvimos un problema con el contrato.

F: Ahora cámbiate de asiento. ¿Qué le contestas?

M: Tendría que inventar una respuesta. No tuve una respuesta en el sueño.

F: Dilo a él.

M: No tuve una respuesta en el sueño. Eso es todo lo que recuerdo.

F: Ahora siéntate aquí de nuevo. Háblale otra vez a Mark.

M: (Desafiante) ¿Aceptas lo que te dije?

F: Cambia de roles. Escribe ahora un guión entre tú y tu amigo.

M: No, eso no me parece una respuesta adecuada. Me prometiste que la ibas a grabar. Creo que esto es eludir el bulto.

F: Parece que no quieres que se desvanezca tan rápido. (Risas). Pero te das cuenta que el amigo ya se está echando un poco para atrás. Cada vez que digo algo que parece desaprobación, tratas de cambiar lo que estás haciendo... Bien.

M: No sé... no sé, estábamos grabando, yo prometí... pero como soy un hombre ocupado y teníamos un problema que no pudimos resolver seguimos con otros asuntos.

F: ¿Te escuchas la voz?

M: Sí.

F: ¿Cómo te parece que suena tu voz?

M: Oí un lamento al final.

F: Ah, ¿la notas distinta a la del principio?

M: Sé que eres un hombre muy ocupado, pero esto era muy importante para mí y considero que una persona es un compromiso. Además, sé que estabas muy impactado por la canción y tú... y me parece que ese compromiso se está dejando de lado. Me gustaría una explicación.

Mira, si quieres convertir esto en un caso judicial, puedes hacerlo, pero eso es todo lo que te voy a dar como explicación.

F: ¿Qué está haciendo tu mano derecha?

M: Está sobando el hueco entre estos dos dedos. Me parece que con esta última afirmación he cerrado la conversación.

F: Dilo a él.

M: Me parece que con esta última afirmación he cerrado la conversación.

F: Estás sonriendo. (Risas). ¿Qué tiene de gracioso esto último?

M: Decírtelo a ti, y en seguida que dieras la orden de decírselo a él, y luego el que yo se lo diga a él, todo esto me pareció muy cómico. Me pareció divertido.

F: ¿Puedes decirme "Fritz, eres cómico"?

M: Fritz, eres cómico. Fritz eres cómico. (Risas).

F: ¿Puedes elaborar algo a partir de esto?

M: Bueno, cuando se anunció que serías Cyrano, hiciste una mueca con la nariz y estabas muy contento de ello. Y cuando Sally dijo que amaba a un hombre que se acaricia la barba, diste un salto

y te pusiste a acariciar tu barba con fuerza. Fue una magnificación cómica de cada uno de esos momentos. Tú también eres triste, por cierto... Y eso también es cómico.

F: ¿Por favor podrías hacer al Fritz triste? (Mark imita al Fritz triste, con risas del auditorio, y luego espera sentado).

F: ¿Cómo es que cambia el ambiente? ¿Te das cuenta del cambio en el ambiente?

M: Me parece una especie de intento. Te estoy esperando, me parece que ellos nos están esperando a nosotros.

F: ¿Cómo sabes que están esperando?

M: Supongo que están esperando. Aquí hay una interacción silenciosa y...

F: *Supones.*

M: Supongo que esperan la continuación. Estaba sintiendo el silencio de...

F: Quiero subrayar la palabra "*supongo*". No lo *sabes*.

M: No. No lo sé... yo dije luego que...

F: ¿Experimentaste en ese momento por casualidad alguna espera?

M: ¿Espera? No sé si era espera o si era simplemente observarte a ti y a mí mientras nos mirábamos el uno al otro; lo que puede ser una experiencia de por sí, sin esperar ninguna otra cosa.

F: Bueno, volvamos ahora al sueño. ¿Qué más había en el sueño? ¿Esto era todo?... ¿Hasta qué punto te reconoces a ti mismo en tu amigo? Puedes hacerlo a él una vez más. Puedes decirle "Mark, yo soy un tipo tal y cual".

M: Yo soy cantante... y en una reunión social escuché a Mark cantar esta canción y la canción me llegó muy hondo y se lo manifesté, y me dijo, "Bueno, si la sientes así, quizás hasta te dé permiso para cantarla", y yo le respondí "voy a grabarla".

F: Para mí la cuestión básica en todo sueño es: ¿Qué es lo que estás evitando?

M: Hice un discreto intento de contactarlo durante el año, pero creo que es necesario un intento más agresivo para recordarle el compromiso; sin embargo no lo hice.

F: Así que evitas finiquitar la situación, cerrar la *gestalt*. Aún andas con este asunto inconcluso. Esto sería evitación a corto plazo. ¿Y la evitación a largo plazo? ¿Puedes cantar esta canción?

M: Sí.

F: Por favor hazlo.

mark

129

M: (Canta suave y lentamente en voz baja)
Blancas rosas y rojas rosas.
Deseos y cachorros se tornan de verdad.
Pero deben ser cuidados
Deben ser alimentados
O los pequeños perritos y los deseos también,
Se desvanecen y mueren y cuando están muertos
¿Qué se puede decir?
¿Y qué se puede hacer?
Sino cantarles una canción.
Y dejarles caer sobre las cabezas
Rosas blancas y rosas rojas.

F: (Suavemente). ¿Y para qué lo necesitas a él? Puedes cantar tus propias canciones.

M: La puedo cantar y me gusta cantarla. Me gustaría que otras personas tuvieran la oportunidad de escucharla.

F: ¿Sabes manejar una grabadora de cinta?

M: Sí.

F: ¿Entonces para qué lo necesitas a él? Puedes hacer funcionar la grabadora tú mismo. Bien. Ahora podrías *representar* la canción. ¿Puedes representar esta rosa? "Yo soy una rosa roja... Dale algunas palabras.

M: Soy una rosa roja que crezco al lado de una rosa blanca. Necesito que me cuiden, como cualquier otra cosa.

F: ¿A quién le dices esto? ¿A quién le estás hablando?

M: No me doy cuenta de si se lo digo a alguien.

F: Hazme un favor y dilo a *alguien*.

M: Soy una rosa roja, soy como un cachorrito y cualquier otra cosa viva. Necesito que se me... mientras crezco, necesito que se me cuide... y si sabes esto, y si te pertenezco, entonces es tu deber cuidarme, y si no lo haces tienes que tirarme encima otra rosa roja, o una rosa blanca.

F: De nuevo, quiero que cambies de roles. Sé ahora la persona que está haciendo exactamente lo que Mark quiere que él o ella haga. Sé esta persona y cuida a Mark. (Mark hace mímica de estar cuidando una rosa con ternura).

F: ¿Qué sientes?

M: Me importa... esto. Estoy haciendo mi tarea, en relación con esto.

F: Bien, ahora cámbiate otra vez y sé la rosa.

M: Una sensación agradable. No me doy cuenta de nada específico. De pronto me están cuidando.

F: Bien. Quiero terminar aquí. Yo diría que aún queda mucho más por hacer. Mark aún necesita... permítanme darles mi idea acerca de Mark, de lo que vi en él, porque aquí salió magníficamente. Como dije antes, el crecimiento y la maduración son la trascendencia desde el apoyo ambiental hasta el auto-apoyo, el auto-soporte. El niño necesita que el ambiente lo cuide y a medida que crece aprende cada vez más a pararse sobre sus propios pies, a proveerse a sí mismo los *medios mediante los cuales* para vivir, etc. Esto apareció muy claramente aquí. Mark aún necesita que la gente lo cuide, necesita apoyo ambiental para su canciones, para ser alimentado. Aún le falta algo para llegar a ser una persona madura. ¿Y dónde se encuentra la parte que falta? Se encuentra en lo que llamamos la proyección, lo que aún está en el mundo externo. Se habrán dado cuenta que cuando cuidó a la rosa lo hizo con mucha ternura. Intentó desbaratar esto diciendo que lo hacía por deber, pero me pareció que sus movimientos tenían algo *muy* tierno, algo que implicaba *mucho* compromiso. Esto es lo que vi aquí.

JIM

Jim: Tengo sólo un fragmento de un sueño. No hay más en el sueño.

Fritz: Bien, a primera vista Jim se ve abierto de la cintura para abajo, pero está cerrado acá arriba, se está cubriendo sus genitales con las manos. Esto es lo primero que veo. ¿Cuál es la parte que está cerrada? ¿Es la totalidad del individuo, o la parte de arriba o la de abajo? Esto es muy importante y me explico. La parte inferior sirve esencialmente de apoyo y la superior de contacto. Nos erguimos sobre nuestros pies y nos acercamos al mundo con las manos. El ver a Jim sentado me indica mucho: su postura, el modo como mueve la cabeza, etc.

J: Ya me tienes bastante conmovido (risas). Esto no tiene nada que ver con mi sueño, pero es un comentario jodido, porque...

F: ¿Ustedes ven la falta de "ambidiestridad" en sus gestos? Utiliza únicamente la mano derecha y siempre la apunta hacia sí mismo; se está relacionando consigo mismo. A eso se refirió Kierke-

Jim

131

gaard, a la relación del yo con el yo. Si uno vive de este modo, ¿hasta dónde se podrá llegar?

J: Tengo miedo de moverme.

F: Eso es exactamente lo que quería señalar. (Risas).

J: Ahora sé por qué mis sueños son tan cortos.

F: ¿Me puedes aclarar este punto? Yo no sé por qué tus sueños son tan cortos.

J: Acabo de tener un típico sueño recurrente y creo que mucha gente puede tenerlo al tener un problema de fondo y no es nada fácil de actuar. Es la rueda distante. No estoy seguro de qué tipo de rueda se trata. Se me viene encima y va creciendo, *siempre* aumenta de tamaño. Enseguida, finalmente, está ya encima de mí y tiene una talla que no sabría determinar, tan alta es. Y eso...

F: Si tú fueras esta rueda, ¿qué clase de existencia llevarías y qué harías con Jim?

J: ¿Qué clase de relación tendría yo como rueda?

F: Acabas de describir la rueda, que se agranda...

J: Cierto. Estoy a punto de rodar sobre Jim.

F: ¿Y cómo lo harías?

J: ¿Cómo lo haría? Continuando por mi camino, por mi camino habitual, continuaría y rodaría sobre Jim.

F: Háblale a Jim...

J: ¿Como la rueda?

F: Sí.

J: No sé lo que la rueda trata de decirle a Jim.

F: Bien. Te voy a ayudar y dime si acaso entiendo correctamente a esta rueda. "Yo estoy aquí, voy rodando, rodando y cada vez me hago más y más poderosa y nada puede atravesarme en el camino. Jim, aunque te guste o no, te voy a arrollar..."

Así sería *mi* rueda. ¿Cómo sería *tu* rueda?

J: Yo diría que no vas a pasar por sobre mí.

F: Dilo a la rueda.

J: (Tentativamente). No vas a pasar por sobre mí. No te voy a dejar hacerlo.

F: ¿Te escuchaste la voz? Si fueras esa rueda, ¿crees que podrías detenerla con esa voz? (Risas).

J: No.

F: ¿Qué le dice la rueda a la voz de Jim?

J: Duro. (Risas).

F: ¿Y qué dice Jim?

J: Quizás Jim también tiene ese instinto; pero no lo sé. Mi primer impulso sería... decirle a Jim que hablara más fuerte... o no sé... El primer impulso sería tratar de...

F: ¿Te das cuenta cuántas veces usas las palabras "no estoy seguro, no lo sé, ¿qué debo hacer?" ¿Tendrá algún significado el que yo escuche tantas veces esas expresiones?

J: ¿Tiene algún significado?

F: Para ti, Sí. El hecho de escuchar tantas veces estas expresiones provenientes de ti .

J: Sí, tienen un enorme significado en *mi* vida. Soy indeciso y no me comprometo con nada.

F: Ahora, en este sueño, ¿dónde está tu fuerza?

J: No veo que tenga fuerza, cuando tengo... —en otras palabras veo un tamaño que queda más allá... más allá de cualquier... es como la rueda, demasiado tremenda como para pensar oponerle resistencia.

F: Ya. Ahora vuelve a representar a la rueda. Esta vez trata de identificarte con ella y de representarla. Levántate y representa la rueda... "Yo soy Jim..."

J: Soy la rueda, y yo... tú no tienes ninguna posibilidad. Voy a pasar por sobre ti y te... tú no te muevas.

F: ¿Sentiste algo de fuerza? ¿Sentiste alguna indecisión, ahora recién, cuando representabas la rueda?

J: No... sentí determinación.

F: Justamente. Allí es donde has colocado y proyectado tus potencialidades y en tal medida que queda muy poco de tu estudiada personalidad. Ahora representa a la rueda de nuevo. Elabora. ¡Oh! Ahora incluso tienes dos manos. Incluso empiezas a *usar* las manos.

J: Soy la rueda y no me parece que la rueda sea tan grande como creía. (Risas). Estás esparciendo dudas en la mente de Jim acerca de la verdadera fuerza de esta rueda, no puedo actuar, no puedo representar la rueda...

F: Bien, ahora siéntate. Háblale nuevamente a la rueda.

J: (Vacilante) Ahhh... (Risas)... Eres pura cháchara. /F: Dilo de nuevo./

Eres pura cháchara. /F: Otra vez./

Eres pura cháchara. /F: Otra vez./

Eres pura cháchara.

F: Ahora dile esto a la rueda.

J: Eres pura cháchara. Pareces grande, pero te detengo y

no eres ni tan resuelta ni tan poderosa como pensaba que eras en un comienzo.

F: ¿Notas hasta qué punto has perdido la incertidumbre y todo lo que has recobrado de lo que proyectabas en la rueda?

J: Sí. Creo que... por grande que fuera es en este momento, creo que haría cualquier cosa. En otras palabras, siempre he tenido la sensación de ¿qué *puedo* hacer yo? Pero al menos ahora sé que haría cualquier cosa posible... para detener la rueda... Y, ah... en esta cosa aquí, soy estéril y esto también fue parte de mi matrimonio... de eso estaba avergonzado, dijiste que me cubría los genitales.

F: La gran rueda. ¿Ya?

PREGUNTAS I

P: ¿Y qué pasa si uno no se acuerda de ningún sueño? ¿Qué significa esto?

F: Tengo una *teoría* sobre esto. Uno no quiere encararse con su existencia. Para mí un sueño es un mensaje existencial que aquella parte de la personalidad que está faltando, y en el sueño se puede ver claramente cómo uno elude las cosas. Son muy típicas ciertas pesadillas en que uno se arranca. Uno puede estar bastante seguro de que los que no quieren recordar sus sueños son personas fóbicas. Y si uno se niega a recordar sus sueños, uno se niega realmente a encarar su propia existencia —a encarar lo que está mal en su existencia—. Uno evita luchar con asuntos desagradables. Generalmente estas son las personas que más o menos creen que han llegado a arreglárselas con la vida. Se sueña, pero no se recuerda. Uno sueña por lo menos cuatro sueños cada noche. Esto lo sabemos. Si una persona no puede recordar sus sueños, yo los dejo hablar a sus sueños ausentes: "¿Sueños, donde están ustedes?"

P: ¿Qué ocurre si se tiene un sueño muy corto?

F: A menudo le pido a alguien que relate un sueño. Puede ser muy largo y complicado, y antes que termine ha transcurrido toda una hora y uno está mucho más confuso que cuando comenzó el trabajo. Un sueño corto suele ser mejor para trabajar que un sueño largo. Si tienen uno largo, yo tomaría solamente un segmento muy pequeño.

Creo que cada parte del sueño es parte de uno mismo: no sólo las personas, sino que cada ítem, cada estado de ánimo, cualquier

cosa que aparezca. Mi ejemplo favorito es el siguiente: Un paciente soñó que salía de mi consulta y se iba al Central Park donde atravesaba por una senda para equitadores. Le pedí que hiciera el rol de la senda y contesta indignado "¿Qué? ¿Y dejar que todo el mundo se cague en mí?" Ustedes ven, realmente logró la identificación. Dejo que el paciente represente todas las partes, porque sólo si realmente las representa puede lograr la identificación plena y la identificación es la acción contraria a la *alienación*. *Alienación* significa "eso no es mío, eso no soy yo, eso es algo diferente, algo extraño, algo que no me pertenece". A menudo nos encontramos con bastante resistencia para representar la parte enajenada. No se quiere reposar, recuperar, aquella parte de uno mismo que se ha empujado hacia afuera de la propia personalidad. Así se empobrece uno a sí mismo. De aquí la ventaja del juego de roles; aún más si dejo que el paciente haga él mismo *todos* los roles, logramos un cuadro mucho más claro que si usamos la técnica de sicodrama de Moreno. El llama a actuar a otras personas que saben muy poco acerca de uno mismo. Traen *sus propias* fantasías o *sus propias* interpretaciones. El rol del paciente se falsifica porque el otro también tiene sus peculiaridades. Pero si todo lo hace uno mismo, al menos sabemos que estamos dentro de uno mismo. Además, en el sicodrama generalmente hay que atenderse sólo a las personas; en cambio la utilización de la silla vacía, nos permite representar roles de todo tipo de cosas: ruedas, arañas, ríos que faltan, dolores de cabeza, silencio. ¡Hay tanto invertido en estos objetos! Si conseguimos que estas cosas vuelvan a la vida, tendremos un material formidable que asimilar. Y toda mi técnica consiste en *jamás* interpretar, *jamás*. Únicamente realimentar (*back-feeding*) las situaciones, creando la oportunidad para que la otra persona se descubra a sí misma.

P: Me gustaría comentar sobre la sensación que nos queda en el estado de vigilia como resultado de un sueño. Sé que sueño varias las noches pero recuerdo muy pocos sueños. Si estoy angustiado, presiento que he tenido algunos sueños que producen angustias; otros días sucede que me encuentro muy feliz y exaltado y puedo recordar vagamente un sueño muy gratificante.

F: Ya. Estás eludiendo decir "¿De qué estoy angustiado?" Adivinaría que ese día tuviste alguna actuación que hacer y no te permitiste ensayar en el sueño, no te preparaste para ese evento y

que te falta actividad espontánea y que tienes que preparar las cosas. La angustia es siempre resultado del alejarse del ahora.

P: En mi caso algunos sueños se han repetido durante años y años, e incluso he tenido uno donde no hay ninguna acción, únicamente escenas fijas. ¿Significa algo todo esto?

F: Claro. Tú evitas la acción.

P: Las personas que no están fragmentadas, que están bien integradas, ¿tienen sueños?

F: Por supuesto. Pero ahí uno ya no encuentra pesadillas. Ahí se encuentra intentos de llenar hoyos en la personalidad, de lidiar directa e inmediatamente con situaciones inacabadas. Mientras más fragmentada sea la persona, más carácter de pesadilla tendrán sus sueños. Siempre es buena idea mirar lo que se evita en el sueño. Después se pueden llenar los huecos.

Recuerdo un paciente que tenía "ceguera visual", sus ojos eran proyectados. Me explico: se creía continuamente observado por el Señor. Por supuesto no le quedaban ojos, no podía ver. Un día soñó que estaba entre el público ante un escenario; pero no había nada en el escenario. Conseguí que subiera al escenario, y dijo: "Allí no hay nada". Le ordené que mirara más allá, y entonces dijo: "Claro, hay una alfombra ahí". Le pedí que describiera la alfombra.

"¡Oh, hay colores! ¡Y cortinas!" Y entonces despertó súbitamente, un "mini-satori". "¡Ah! ¡Puedo ver". Súbitamente recobró los ojos. Esto no significa que los ojos se van a *quedar* con él pero al menos descubrió que podía ver, que no estaba obligado a ser siempre el centro de atracción de otros ojos. Este es un caso típico: donde los otros tienen ojos el no tenía nada.

P: ¿Podrías comentar un minuto sobre problemas existenciales? ¿Qué son exactamente?

F: Les daré un ejemplo. Una persona puede estar avergonzada de algo. ¿Verdad? Pero algunas personas tienen vergüenza *existencial*, vergüenza de existir, vergüenza de ser. Tienen que justificar su existencia. En otras palabras, la idea de existencia es mucho más amplia que el mero tratamiento de síntomas o de rasgos de carácter. Muchas personas ni siquiera tienen la sensación de que realmente existen y para seguir más allá hace falta entrar en la filosofía de la nada, lo cual sobrepasa el objetivo de este seminario. Por el momento consideren la filosofía existencial como filosofía que se ocupa del ser en cuanto realmente existente. La primera pregunta sería: ¿Por qué el ser, y no más bien el no ser? La mayoría de

las filosofías están interesadas en *explicar* la vida o en la enunciación de ideales según los cuales una persona *debiera* vivir.

Permítanme darles algunos ejemplos de la filosofía de la nada comparada con otras filosofías. Ignoramos lo que ocurrió en el pasado y cuando tratamos de averiguar cosas como el comienzo del mundo nos topamos con la nada. Ahora bien, para muchas personas esta nada trae consigo una sensación de embrujamiento. Sienten que hay un vacío. Y es así como lo llenan con cosas, y cada religión rápidamente inventa algo acerca del principio del mundo. Esto es lo que habitualmente hace la filosofía, *explica*. Y desde luego que este afán de explicarlo todo se interpone en el camino del verdadero entendimiento. Nos entrega algunas razones, algunas justificaciones y un poco de mierda de elefante. Yo diría que la mejor definición del existencialismo es la frase de Gertrude Stein: "Una rosa es una rosa es una rosa". Lo que es, es.

P: Desde el punto de vista psicológico, hay un problema existencial. En psicología el problema del aquí y el ahora sin... Estoy tratando de crear un puente entre la psicología y la filosofía.

F: No hay ningún problema acerca del aquí y el ahora. Uno puede *fabricar* un problema a partir de ello, olvidando que se está siempre en el aquí y el ahora. ¿Estás *tú* aquí ahora? No. Estás aquí, pero esencialmente no estás aquí. Estás en tu computadora. Yo dudo que estés respirando, o viéndome siquiera, o consciente de tu postura, así estás de restringido en este momento. Es muy posible que tu existencia gire únicamente alrededor de tu pensar. ¡Cuánta gente en nuestra época existen únicamente como computadoras! Pien-san y piensan y piensan, y construyen una tras otra explicación y el verdadero entendimiento falta. ¿Han leído alguna vez el libro de Steinbeck, *The Grapes of Wrath*? La mujer descrita al final del libro, la madre, ella *entendió*. Estaba *entera ahí*.

P: ¿Hay algún modo de saber si un sueño es una compensación o si es un mensaje directo?

F: Siempre es un mensaje críptico. Si fuera un mensaje directo, no habría necesidad de soñarlo. Entonces uno sería honesto, es decir estaría sano y cuerdo. No se puede ser honesto y neurótico al mismo tiempo.

P: Dijiste que un sueño es siempre un mensaje críptico. Una vez tuve un sueño. Creí que era un mensaje muy simple y al día siguiente las consecuencias del sueño eran esquemas muy específicos a seguir en términos de mi experiencia. Por esto no creo que siem-

pre los sueños sean crípticos; éste pareció más bien una especie de preparación psicológica para lo que iba a ocurrir, ¿o no vi en absoluto lo que había detrás de él?

F: Ya. Hay algo enterrado. Hay muchas cosas que en realidad son parte del "trance" en que vivimos. Ya ves, muy pocos de nosotros estamos despiertos. Yo diría que la mayoría de los hombres modernos viven en un "trance verbal". No ven ni escuchan, y el despertar toma bastante tiempo. En terapia, ustedes advirtieron unos cuantos pequeños despertares, lo que llamo "mini-satoris". Posiblemente un día uno llegue a estar totalmente despierto y tenga entonces su "satori". Muy a menudo hay este despertar, y luego un retorno hacia atrás dentro del trance de la persecución, o del verbalismo; esto que dices es parte de estos trances aún si representas el sueño en la realidad.

P: Puedo aceptar este actuar hacia afuera, puedo aceptarlo. Pero no fui capaz de controlar físicamente los hechos que ocurrieron. Sólo cuando me dijiste cuenta de lo que me estaba ocurriendo en una situación sobre la cual no tenía ningún control, me acordé del sueño. De modo que no me pareció un mensaje críptico. Esto es lo que te he estado tratando de decir. Me pareció una relación muy real y preparación para esa falta de control.

F: Me miras como si estuvieras esperando una discusión.

P: Estoy discutiendo conmigo mismo, tratando de decidir...

F: Ah. Ah-ah. Definitivamente escucho un desafío.

P: Bien. ¿Sigues creyendo que todos los sueños son mensajes crípticos?

F: Sí.

P: Si el niño es naturalmente zurdo y sus padres le fuerzan a ser diestro, ¿esto tendrá algún efecto psicológico sobre él?

F: Sí. Evidentemente. Porque entonces se pone doble carga en el lado derecho. El resultado, es a menudo el tartamudeo.

P: He notado que no me agrada mostrar el lado izquierdo. Suelo sentarme donde la gente puede verme únicamente el lado derecho. Me operaron la nariz, para corregir los costados de modo que ambos se vieran más parejos; por otra parte, tengo arqueada y dura la ceja derecha y esto siempre me ha molestado. Quería ser más suave, como lo soy en el lado izquierdo. ¿Es esto una resistencia a aceptar el lado derecho, el lado masculino?

F: Me preguntas acaso tienes una resistencia. ¿Qué crees tú?

P: Creo que sí, que la tengo.

F: Bien.

P: ¿Qué opinas de la meditación?

F: La meditación es ni cagar ni bajarse de la bacinica.

P: ¿Es posible utilizar una situación vital no resuelta como si fuera un sueño y trabajarla del mismo modo?

F: Sí. Del mismo modo.

P: ¿Qué dice la Terapia Gestáltica sobre la sicosis?

F: Aún tengo muy poco que decir acerca de la sicosis. Estamos trabajando siempre con los opuestos, con las polaridades. Veamos por ejemplo la esquizofrenia, que es la sicosis que más le interesa a la mayoría de la gente. Nuestro mundo está compuesto de tres esferas... ustedes comprenderán que esto es muy esquemático. La zona del yo, la zona interna que es esencialmente... digamos que es la zona del animal biológico. La zona externa —el mundo alrededor nuestro—. Entre ambas está la ZDM, la zona-des-militarizada, descubierta esencialmente por Freud bajo el nombre de *complejo*.

En otras palabras, en la zona media hay una vida de fantasía de lo consciente, llamada "mente" y que está llena de expectativas catastróficas, de fantasías, de actividad computacional —cháchara de programas, de planes, de pensamientos, de construcciones—. Esta zona intermedia se apodera de toda la energía, de toda la excitación, de modo que resta muy poco disponible para estar en contacto con uno mismo o con el mundo.

Freud tuvo la buena idea de vaciar esta zona media, pero en la práctica con el psicoanálisis uno se queda en la zona intermedia. No es permitido tocar, salir, descubrir uno mismo toda la gama de experiencias físicas, estar en contacto con el mundo, etc.

En la esquizofrenia encuentro —y esto especialmente a través de la investigación de mi propia zona esquizofrénica— que hay muchos restos muertos donde la excitación no puede llegar. El simbólico tiene un estrato de la muerte muy grande, y la fuerza vital no puede nutrir esa zona muerta.

Sabemos que la energía de la vida, la energía vital, la energía biológica o como quieran llamarla, se hace inmanejable en la sicosis. En vez de estar diferenciada y distribuida, sale a borbotones. De modo que lo único que hacemos es sacar pedazos del cerebro o aniquilar esta excitación con tranquilizantes. Hacemos esto para lograr un comportamiento relativamente racional. Pero esto no cura

al paciente porque entonces su yo deja de recibir la cantidad suficiente de vitalidad para lidiar con las exigencias de la vida.

Me parece que hay algunas semejanzas entre los sueños y las sicosis. Ambos parecen absurdos para el que los ve de fuera y ambos parecen reales a la persona afectada. Mientras se está soñando, el sueño parece *absolutamente* real. El sueño más absurdo, el sueño más terrible, no conlleva ninguna duda sobre qué realmente es eso, lo del sueño, lo que ocurre. No sabemos mucho acerca de la sicosis, pero sabemos bastante acerca de los sueños.

Una *diferencia* muy interesante entre los sueños y la conducta y mentalidad del sicótico, es que habitualmente el sicótico ni siquiera *intenta* enfrentarse con sus frustraciones; simplemente las niega y se comporta como si no existiesen. En los sueños sin embargo, vemos un intento de sobreponernos a ellas. Ustedes saben que la mayoría de los sueños son pesadillas. La pesadilla es un sueño donde uno se frustra a sí mismo y entonces trata de sobreponerse a eso. No se tiene éxito, en el sueño; pero en la medida en que se insiste, especialmente con el trabajo sobre esos sueños, se llegan a resolver estas auto-frustraciones y se aprende a luchar con ellas.

Estos son unos pocos puntos de relación entre los sueños y la sicosis, que creo valdría la pena investigar. Quizás también valdría la pena investigar el modo cómo el lenguaje absurdo de los sicóticos puede hacerse comprensible.

Sabemos de seguro que una persona puede internarse en un hospital mental y mejorarse, salir y nuevamente tener una recaída. Esto indica que debe haber involucrado un importante factor situacional o conductual. No puede ser *únicamente* cuestión de química. También es cierto que la relación entre la química y la conducta ha sido escasamente investigada. La locura está en la mente a pesar de lo que digan los químicos fisiológicos. Lo perturbador está primariamente en la fantasía.

Entonces podemos ver en el esquizofrénico la misma polaridad que vemos en la mayoría de la gente. Vemos personas que están en contacto únicamente con ellas mismas, personas retraídas, inhibidas, que no están en contacto con el mundo. Poseen una rica vida interior, pero están cerradas al mundo. También tenemos al esquizofrénico paranoico que no tiene contacto consigo mismo pero está únicamente en contacto con el mundo, siempre escudriñándolo, pero insensibilizado. Otra vez comprobamos que únicamente le funciona

una pequeña parte de sí mismo. Así, ninguna relación racional es posible. Esto es todo lo que quiero decir al respecto.

JUDY

Judy: Puedo preguntar, doctor Perls, ¿por qué siempre dicen que uno tiene sueños simbólicos? A mí esto nunca me ha sucedido...

Fritz: Yo no sé lo que son los símbolos./ Un trauma que he revivido... nunca he soñado nada imaginario. Sufrí un trauma que realmente sentí. Era exactamente como ocurrió. ¿Cuál es el significado de eso? ¡Ah!, en los últimos años he tenido... ha cambiado... usted sabe, ya no sueño más acerca de esto, pero...

F: No capto el mensaje. Quieres decir algo, pero no te entiendo. ¿Podrías venir acá?

J: Si no me hace hablar acerca del sueño. No recuerdo nada muy bien...

F: Te escucho. Me estás diciendo frases sueltas y me gustaría captar el mensaje.

J: (Nerviosamente). Déjame fortalecerme con un cigarrillo antes de subir. ¿Alguien tiene un fósforo? (Le encienden el cigarrillo mientras sube hacia la plataforma). Gracias.

F: ¿Y qué hay ahí? (Fritz señala los fósforos que ella tenía en la mano todo el tiempo; ella se ríe) ¿Y qué es lo que hay ahí?

J: Hace poco leí *Sex and The Single Girl* (*El sexo y la muchacha soltera*), decía que uno jamás debiera llevar sus propios fósforos...

F: (Suavemente). Cállate. Ella está manipulando el ambiente para conseguir apoyo. Tiene sus propios fósforos, pero tiene que manejarlos a ustedes para que la cuiden. Esto es el primer mensaje...

J: ¿Sí?

F: ¿Sí? ¿Tú me preguntas a mí?

J: (En forma invitante, erguida y controlada). Este es su espectáculo, doctor.

F: (Al grupo) ¿Se dieron cuenta del cambio? Es mi espectáculo. Yo quiero obtener algo de ella.

J: (Risa nerviosa y un tanto asustada). No creo que lo vaya a lograr.

beverly

141

F: Bueno, el escenario está preparado. Quiero algo de ella que no voy a conseguir.

J: Ya he oído hablar de usted.

F: Me está tratando de enganchar antes de hacer caer el hacha.

J: ¿Cuál hacha, la suya o la mía?

F: Por favor, convierte esta pregunta en una afirmación.

J: ¿Hacer una afirmación acerca de eso, acerca del hacha?

Uhhhh. ¿Quién va a dar el golpe, usted o yo?

F: Esto es una buena demostración: lo que llamamos el juego del cazador de osos. Ella está jugando el juego del trampero. Se va a la trampa y espera que uno se atrape de modo que... ¡psst!...

J: Yo no soy viciosa... (Fritz comienza a encender un cigarrillo, pero intencionalmente frota el fósforo donde no va a encender —jugando así el juego de Judy—, muchas risas).

J: Usted necesita apoyo doctor, no puede prender su propio cigarrillo. (Fritz continúa frotando el fósforo donde no va a encenderse. Finalmente Judy se lo prende... Fritz primero se ve aburrido, luego cierra los ojos y finge dormir).

J: Usted está respirando demasiado profundamente para uno que duerme... (Fritz sigue con los ojos cerrados)...

J: ¡No me obligue a darle una pateadura! (Rugidos de risas).

F: Bien, Muchas gracias.

BEVERLY

Beverly: Supongo que esperas de mí que te diga alguna cosa interesante. No tengo sueños interesantes. Los míos son evidentes.

Fritz: ¿Te das cuenta de que estás a la defensiva?... No te pedí que trajeras únicamente sueños.

B: Tú los pediste anoche y temí que esto me descalificará. Si pudiera fabricar unos pocos...

F: En este momento tienes una postura muy interesante. La pierna izquierda apoya a la pierna derecha, la pierna derecha sostiene a la mano derecha, y ésta a la mano izquierda.

B: Si. Esto me da algo en que apoyarme. Pero con tanta gente allí en el auditorio como que me da pánico de escena. Son tan numerosos.

F: Tienes pánico de escena y hay gente delante tuyo. En otras palabras, estás en el escenario.

B: Sí, supongo que eso es lo que siento.

F: Bien, ¿y qué tal si nos ponemos en contacto con todo el auditorio?

B: Bueno, se ven muy bien. Tienen caras maravillosas.

F: Es a ellos que les debes decir.

B: Ustedes tienen caras muy cálidas, muy interesantes, muy interesantes... con... con mucho calor.

F: Vuelve atrás, a tu pánico de escena. ¿Qué sientes ahora?

B: Ya no tengo más pánico de escena. Pero mi marido aún no me mira.

F: Ahora míralo a él.

B: Eres el único que mira estando pendiente de sí mismo. Nadie más me mira de modo tan avergonzado. (Risas). Crees estar aquí arriba, ¿no es cierto? O como si tu hija estuviera aquí arriba, ¿verdad?...

X: (Desde el auditorio grita). ¡Contesta!

Marido: Es ella la que está arriba y está tratando de colocarme a mí allá.

F: (Al marido). Claro. Tú tienes la respuesta. (A Beverly). "Tú debes saber lo que yo siento".

B: Bueno, por lo general él no contesta. ¿Pretendes que se quede sin su rol? (Muchas risas).

F: ¡Ah! En realidad eres una apaleadora.

B: Necesitas un cenicero.

F: "Yo necesito un cenicero". (Fritz levanta y muestra su cenicero). Ella sabe lo que yo necesito. (Risas).

B: ¡Oh!, ya tienes uno (Risas).

F: Ahora a mí me está dando pánico de escena. (Risas). Siempre me ha costado mucho tratar con "Madres Judías". (Risas).

B: ¿Acaso no te gustan las "Madres Judías"?

F: Oh, las adoro. Especialmente por sus sopas de *matzo-ball*. (Risas).

B: No soy una madre judía gastronómica, una simple madre judía. (Risas). Tampoco me gusta el pescado gefilte. Supongo que salta a la vista que soy una madre judía. Bueno, eso no es malo. Eso pasa. Incluso es bastante bueno serlo.

F: ¿Qué estás haciendo con las manos?

B: Bueno, las uñas de los pulgares se están tirando entre sí.

F: ¿Qué se están haciendo?

B: Están jugando. Lo hago a menudo. Ya ves que no fumo, ¿qué otra cosa voy hacer con las manos? No está bien que me chupe los dedos.

F: Eso también es de madre judía. Tienen razones para todo. (Risas).

B: (Bromeando). Y si no las tengo, las fabrico. (Risas). El universo ordenado. ¿Qué tiene de malo ser una madre judía?

F: ¿Acaso dije que era malo ser una madre judía? Sólo dije que me resultaba difícil entenderme con ellas.

Hay una famosa historia sobre un espadachín tan hábil que podía partir una gota de lluvia; cuando llovía usaba la espada en vez de un paraguas. (Risas). Ahora bien, también hay espadachines intelectuales y conductuales, que en respuesta a cada pregunta, a cada afirmación, devuelven el golpe. Así que haga uno lo que haga, inmediatamente se verá castrado o noqueado con algún tipo de respuesta, haciéndose la estúpida o la desvalida o cualquier otro juego. ¡Ella es perfecta!

B: Jamás me había dado cuenta de esto.

F: ¿Lo ven? Nuevamente la espada. Haciéndose la estúpida. Voy a repetir una vez más lo que acabo de decir. La maduración es la trascendencia desde el apoyo ambiental hacia el apoyarse a sí mismo. El neurótico, en vez de movilizar sus propios recursos, usa toda su energía en manipular el ambiente para obtener apoyo. Y lo que tú haces es manipularme a mí una y otra vez, manipulas a tu marido, manipulas a todo el mundo para que vengán al rescate de la "damita en desgracia".

B: ¿Cómo te manejé a ti?

F: ¡Otra vez! Ustedes son testigos. Por ejemplo esta pregunta. Esto es muy importante para madurar: cambiar las preguntas por afirmaciones. Cada pregunta es un anzuelo, incluso yo diría que la mayoría de las preguntas son invenciones para torturarse uno mismo y a los demás. Pero si transforman la pregunta en una afirmación, abren mucho de su trasfondo. Este es el mejor modo de desarrollar una buena inteligencia. De modo que cambia tu pregunta en una afirmación.

B: Bueno... eso implica que, ah, hay una falla en mí. ¿Esa fue tu intención?...

F: Pon a Fritz en esa silla y hazle la pregunta.

B: ¿No te gustan las mamás judías? ¿Tuviste acaso una que no te gustó?

Bueno, me gustan. Sólo que es muy difícil vivir con ellas.

¿Qué es lo que las hace tan difíciles?

Bueno, son muy dogmáticas, muy opinantes y muy inflexibles, y la caja que se construyen a su alrededor para vivir es un poco más estrecha que muchas otras. Son menos fáciles de tratar terapéuticamente.

Dime, ¿todo el mundo tiene que someterse a tu terapia?

No. (Risas)

(A Fritz). ¿Alguna vez has cambiado sillas contigo mismo?

F: (Riéndose). Oh sí... ¡Oh! ¡Incluso a mí me tragaron! (Risas).

B: Dijiste que tenías problemas con las madres judías. (Risas).

Marido: ¿Entienden ahora por qué no contesté? (Risas y aplausos).

F: Justamente. Han visto, una "madre judía" no dice: "No deberías fumar tanto". Ella dice: "Necesitas un cenicero". (Risas). Bien. Gracias.

MAXINE

Maxine: Este es mi sueño. Estoy en casa de mis padres y...

Fritz: Bien, ¿podrías en primer lugar representar tu voz? "Yo soy la voz de Maxine. Soy fuerte, suave, zumbante, musical, estoy viva..."

M: Yo soy la voz de Maxine y tengo muy poca vida... con poco sentimiento, y me siento muy diferente a lo que representa mi voz.

F: Bueno. Ten un encuentro con tu voz, Pon tu voz aquí y tú te sientas allí. Di esto: "Voz, no tengo ninguna relación contigo. Eres diferente de mí".

M: Voz, tú eres diferente de mí. Me siento enteramente diferente de —de— del modo como tú sueñas. Estoy nerviosa, estoy temblando, estoy muerta de miedo...

F: Eso es lo que tú sientes.

M: Tengo el estómago... el estómago... saltón.

maxine

145

F: Bueno, ahora sé tu voz.

M: Yo... yo sé que tú no... que no quieres que... que exprese realmente como te sientes, así que te estoy ayudando a disimular.

F: Ahora, escribe un guión, lo cual significa que con cada frase o cada vez que quieras cambiar de roles, te cambias de asiento. Ahora la voz le dice a Maxine: "Quiero ocultar lo que sientes".

M: Pero yo no quiero que ocultes lo que siento. Yo quiero... yo quiero que dejes ver mis sentimientos, quiero que tú...

F: Dilo de nuevo. "Quiero que dejes ver mis sentimientos".

M: Con mayor vivacidad. Quiero que dejes ver mis sentimientos, quiero que me dejes ser una persona.

F: De nuevo.

M: Estoy aburrida y cansada de... de que tú me estés protegiendo todo el tiempo. Yo quiero... yo quiero ser yo misma.

F: Repite, "yo quiero ser yo misma".

M: Yo quiero ser yo misma. /F: De nuevo./

Me gustaría ser yo misma, ¡voz! Quiero que dejes de protegerme. /F: De nuevo./

Quiero ser una persona genuina. /F: De nuevo./

¡Quiero ser yo sola! ¡Deja ya de protegerme!

F: Dile esto a Brian. (Novio).

M: Deja ya de protegerme...

F: ¿Lo sientes?

M: No. Tengo miedo de decirlo.

F: Dile esto a él...

M: No me hagas de tapadera.

F: Bueno, vuelve a cerrar los ojos. Cierra los ojos otra vez y entra en tu cuerpo. ¿Qué es lo que vivencias?

M: Muy nerviosa. Me están temblando las piernas y los brazos y tengo el estómago lleno de nervios.

F: Trata de bailar este nerviosismo. Expresa con movimientos todo lo que sientes.

M: Me siento como apretada, en mí...

F: Claro. (Fritz levanta un brazo). Ahora apriétame a mí; apriétalo más, más, más. Implótame... ¿qué sientes ahora?...

M: Me siento más relajada.

F: ¡Ah, ah! Porque me hiciste a mí lo que generalmente te haces a ti misma. Esta es una regla de oro en Terapia Gestáltica: "hacer a los demás lo que te harías a ti mismo". Ahora estamos listos para el sueño; cuéntamelo.

M: Yo estaba en la casa, y estoy... estoy con mi hermana, y... y lo estamos pasando muy bien.

F: ¿En el sueño? /M: Sí./ ¿Cómo lo están pasando bien?

M: Hablamos, hacemos cosas las dos juntas...

F: ¿Qué es lo que hacen juntas? Te he dicho que no puedo entender el lenguaje abstracto. Necesito algo real en qué trabajar.

M: Nosotras... nosotras escapamos juntas, nosotras...

F: Ustedes escapan juntas.

M: Huimos de la gente, y...

F: No entiendo la palabra "gente". ¿De quién se escapan?

M: De nuestros padres.

F: ¡Ah! Esto se pone entretenido.

M: Es entretenido. Y nos entendemos. Yo le puedo decir... puedo aliviar mi hostilidad en ella, le puedo gritar y la puedo molestar. No puedo hacer esto con mis padres. Lo único que puedo hacer con ellos es escucharlos y hacerme la muerta.

F: Bien. Ten un encuentro con tu hermana.

M: Eres una inútil. No sirves para nada. Soy mejor que tú...

F: Cámbiate de asiento. ¿Qué te contesta?

M: No me gusta que me trates de inútil. /F: Di eso de nuevo./ (Más fuerte). No me gusta ser tratada de inútil./

F: De nuevo./

(Animada). No me gusta ser tratada de inútil. /F: De nuevo./

¡Estoy aburrida y cansada de ser llamada inútil todo el tiempo!

F: Ahora sí que pareces de verdad. ¿Lo escuchas tú?

M: Por eso no me gustas (voz alta y petulante), y te odio, yo no...

F: No creo en tu odio. "Te odio". Allí no escuché odio alguno. Otra vez haces literatura.

M: Tú eres la inútil.

F: ¡Ah! Di esto de nuevo.

M: Tú eres una inútil, tú eres una inútil, yo no soy la inútil. Tú eres la inútil.

F: Cámbiate de asiento... ¿Qué es lo que vivencias ahora?

M: Siento como que quisiera hacerla pedazos. Me gustaría rajarle las ropas, y quitarle las piernas, me gustaría hacerla pedazos.

F: Entonces hazlo, baila esto. Actúalo.

M: No puedo actuarlo.

F: ¡Hazlo! No me digas esa idiotez... A mí me pudiste apretar muy bien. ¿Tenemos alguna cosa que pudiera hacer pedazos? (Alguien trae unos diarios). Y respira hondo cuando lo hagas, y haz ruido. Haz ruido.

M: No puedo hacerte pedazos, Norma... me gustaría hacerlo, pero...

F: ¿Ya? ¿Cuál es la objeción?

M: Yo., yo... tú no eres la persona que quiero destruir y matar.

F: Ahá.

M: No quiero hacerte daño.

F: ¿De qué modo no quieres hacerle daño? (Risas).

M: No es a ti... no te quiero matar a ti. No te quiero hacer pedazos. No quiero... no quiero convertirte en *vegetal*. No matarte físicamente, pero no quiero...

F: ¿A quién quieres matar?

M: (Suavemente). Me gustaría matar a mi padre.

F: Bueno. Llamemos a papá. (Fritz silba). Tú sabes seguramente que los padres *nunca* son buenos, los padres *siempre* tienen fallas. Si son altos, entonces debieran ser bajos. Si son eso, entonces debieran ser esto. Rezóngale a él. ¿De qué modo no llena tus expectativas? ¿Cómo debiera ser él?

M: Me debiera dejar sola.

F: Dile esto a él.

M: (Petulante, reclamando). Déjame sola, papi. Vete de mi lado. Déjame vivir mi propia vida y no interfieras más, déjame sola.

F: ¿Te escucha?

M: No.

F: Inténtalo otra vez. Establece comunicación.

M: Me... me siento muy triste cuando te digo esto.

F: Dilo a él.

M: Me siento triste cuando te digo esto, porque en realidad no quiere hacerte sufrir. Me siento culpable cuando te trato de herir.

F: En Terapia Gestáltica traducimos la palabra "culpable" por *resentida*; así que ensayemos esta frase para ver si te calza. ¿Cómo lo llamas a él?

M: Papi.

F: "Papi, estoy resentida por esto y aquello, estoy resentida por esto y aquello".

M: Papi, estoy resentida, estoy resentida porque tratas de hacerme... satisfacer tus necesidades.

F: Tales como...

M: Estoy resentida porque me dices dónde debo vivir, qué debo hacer, porque sé que me dices esto únicamente por... por tus propias necesidades. Quieres que viva cerca tuyo. Quieres que yo...

F: ¿Qué estas bloqueando en este momento?

M: Estoy tratando de pensar... estoy tratando de pensar cómo poner en palabras lo que quiere que yo haga.

F: Bien, represéntaselo a él. Déjalo que diga, "Maxine, quiero que vivas cerca mío..."

M: Todo lo que quiero de ti, Max —todo lo que te he dado, todo lo que he hecho por ti—, todo lo que deseo de ti en retribución es que seas una buena hija. Quiero que hagas lo que las otras personas hacen. Quiero que... quiero que seas farmacéuta —ya tienes tu título—, pero en lugar de eso estás echando todo al diablo. Si hicieras lo que te digo, cuando cumplas cuarenta años, podrías jubilar, podrías tener *todo* el dinero que quieras. (Risas).

No quiero ser farmacéuta. Nunca quise ser farmacéuta.

F: Haz al papá de nuevo.

M: Nunca te dije que estudiaras farmacia. Puedes hacer lo que quieras. No me importa lo que hagas. Todo lo que te pedí es que hicieras algo en que ganaras mucho dinero y tuvieras buena reputación.

F: ¿Podrías hacer algo bizarro? ¿Ya?

M: Sí.

F: Sigue representando a tu papá, y entonces vuelve atrás y cada vez que le contestes dile: "¡Andate a la mierda!" (Risas).

M: ¿Cada vez le digo "¡Andate a la mierda!"?

F: Sí. ¿El te sermonea, verdad? Entonces déjalo predicar y cada vez que trate de convencerte dile "ándate a la mierda".

M: Estoy muy enfermo, y... y no puedo soportar como me tratas. Me vas a terminar *matando*.

F: Ahora cambió el tono. Estás jugando a la reina de la tragedia. (Risas). Dile eso.

M: Papi, estás jugando a la reina de la tragedia. Representas al pobre viejo indefenso, "ten compasión de mí". Eso es lo que me dices: "Ten lástima de mí". Viejo débil. Yo... estoy cansada y aburrida. Y no tengo la culpa si eres un viejo débil.

(Ronca). Se queda dormido. (Risas).

Maldición, papi, estoy tan enojada contigo... Cada vez que quiero expresarte alguna cosa o decirte algo, no escuchas nada. Todo lo que digo te parece idiota.

F: Pon más de tu parte... métete entera.

M: Siempre que te quiero decir algo, me consideras una irresponsable. Siempre igual...

F: (Imitándole el tono). Nyanyanyanyanyanya.

M: Nyanyanyanyanyanya. ¡Estoy cansada y aburrida de que me traten como a un niño. ¡No soy una niña!

F: Pero tu voz no lo dice. Tu voz es la de un niño petulante. Prueba mi remedio. Dile, "ándate a la mierda".

M: Andate a la mierda, viejo imbécil. (Rugidos de risas y aplausos).

¡Cómo te atreves a decirle cosas tan horribles a tu padre! Yo jamás hablé así. No te crié para que hablaras de ese modo. Eres una perdida... la culpa la tiene toda la educación que has estado recibiendo. (Risas).

Tienes la mente estrecha... tienes la mente tan estrecha que no puedes ver nada, excepto /F: Nyanyanyanyanya./ tu propia nariz.

F: Nya. ¿Escuchas tu voz? Bueno, síguete hablando, pero escucha tu voz.

M: Ojalá pudiera decirte lo que realmente pensaba de ti.

F: Ya. Eso sonó de verdad. Dilo de nuevo.

M: Ojalá pudiera decirte lo que realmente pensaba de ti.

F: ¿Y quién te lo impide? El no está aquí. Arriésgate.

M: Si no fuera porque te morirías, y me echarías toda la culpa a mí, yo... realmente te diría unas cuantas cosas.

F: Bien. El está muerto.

M: ¡Gracias a Dios! (Risas).

F: Ahora sí que verdaderamente puedes hablar.

M: Siento como si su muerte fuera enteramente por mi culpa.

F: Oh, esto es su voz. Ya pues, cambia. Yo quiero escuchar lo que dice. "Es todo por tu culpa".

M: Es todo por tu culpa. Estaba... estaba enfermo y sin fuerzas. Tengo todo tipo de enfermedades. Tengo todo tipo de males. Y tú me gritas... porque no me quieres, porque eres una ingrata, porque no me ayudas; me morí porque no estuviste conmigo cuando te necesitaba. Es todo por culpa tuya.

F: Bien, cámbiate. "Es mi culpa".

M: Sí, claro. Así que soy un desastre. ¿Eso te hace feliz ahora? ¿Te sientes orgulloso de mí? ¿Eso es lo que quieres? ¿Pensar que tu hija es un desastre? Bien, lo admito, soy un desastre y voy a continuar siendo un desastre.

Bueno, ya te lo dije. Me morí y te arrepentirás. Algún día te arrepentirás.

F: De nuevo.

M: Algún día te arrepentirás.

F: ¿Cuándo?

M: Algún día. Cuando te des cuenta, cuando crezcas y te des cuenta cómo me has maltratado, cuando te des cuenta que me morí por tu culpa; entonces vas a estar arrepentida.

F: Bien. Ahora dile esto a alguien del auditorio. Dile esto a Brian (el novio). Ve si te conviene esta frase: "Algún día te arrepentirás por haberme tratado así". (Risas).

M: (Ríe nerviosamente). Por favor no te rías de mí. (Carraspea). Algún día vas a estar arrepentido. Estarás arrepentido, porque... porque no me trataste bien. Me vas a perder.

F: Dile por qué estás resentida con él. ¿Qué estás vivenciando ahora?

M: Me siento avergonzada... y... y como si no tuviera derecho a hablar contigo así: (suspira).

F: ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué es lo que vivencias? ¿Qué es lo que sientes *físicamente*?

M: Sin vida, nada. La muerte. Siento como que no tengo razón de existir...

F: De modo que en vez de andar para adelante andas para atrás, ¿eh? Bien, vuelve a mí. ¿Cómo te sientes conmigo?

M: Te tengo miedo.

F: ¿Qué quieres hacerme?

M: Me gustaría ser amiga tuya.

F: Bueno, si me tienes miedo, es porque estás proyectando alguna agresión sobre mí.

M: Tengo miedo de que te acerques demasiado a mí.

F: Ahá. ¿Cuánto me puedo acercar?

M: No sé. (Risas). De eso es lo que tengo miedo.

F: Bueno, volvamos atrás y digámosle esto a papá...

M: Papi, tengo miedo de que te acerques demasiado a mí. Y tengo miedo de que me vayas a meter todos tus ganchos. Temo que me vayas a convertir en una masa —en nada...

maxine

151

F: Entonces juega a papá, "te voy a enganchar".

M: Te voy a *agarrar*.

F: Claro. Aquí es donde está ahora toda tu fuerza. Haz una bruja.

M: (Con fuerza). Soy más fuerte que tú... Y te voy a agarrar, y te voy a meter en una jaula por el resto de tu vida. (Las manos extendidas y cerrándose sobre algo).

F: ¡Oh! ¡Oh!, esto se parece a un estrangulamiento.

M: Te voy a estrangular... /F: Ya./ Voy a hacer de ti algo igual a tu madre. Te voy a convertir, te voy a reducir al nivel de... te voy a hacer *exactamente* lo que yo quiero que tú seas. Tú vas a cumplir todos mis deseos. Tú vas a ser mi esclava. Te voy a quitar todos tus sentimientos, hasta que lo único que sientas sea lo que yo siento, hasta que seas capaz de captar sólo *mis* sentimientos, y... y... cuides de *mis* sentimientos. Olvídate de los tuyos. Ellos no son importantes. Son inmaduros. Son infantiles.

F: ¿Cómo te sientes en ese rol?, ¿como el manipulador?

M: No me gusta.

F: ¿Sientes fuerza?

M: Sí.

F: ¿Te reconoces a ti misma como el manipulador? (Ella mueve la cabeza). No. Entonces no tiene valor... ¿Qué es lo que vivencias ahora?...

M: Estoy furiosa con mi padre.

F: Bien.

M: No me vas a hacer esto a mí, papá. No te lo voy a permitir.

F: Repite esto.

M: (Más fuerte). Tú *no* me vas a hacer esto a mí.

F: Aún no escucho ningún enojo. Escucho reclamos. Nya-nyanya. Hasta ahora toda la fuerza está aún en él, y tú aún estás a la defensiva.

M: Papá, no me puedes hacer esto. No sé... no te puedo detener cuando estás cerca. Si no te puedo detener cuando estás cerca, me voy a alejar de ti. Voy a colocar una distancia entre ambos —las millas que hay entre ambos—, tantas como sean necesarias para que no me puedas hacer esto. No te lo voy a permitir. Si tengo que huir de ti, lo haré.

F: Di esto, "no te voy a permitir".

M: No te voy a permitir. /F: Más fuerte./

¡No te voy a permitir! /F: Más fuerte./

¡Maldición! (grita) *¡No te lo voy a permitir!*

F: Más fuerte. Dilo con todo el cuerpo.

M: ¡NO TE LO VOY A PERMITIR!

F: De nuevo, aún no te lo creo. Todavía es pura literatura, lloriqueo... No te siento confiada aún.

M: No lo puedo decir más fuerte.

F: El es aún el más fuerte.

M: Entonces voy a huir de él.

F: Claro. Esto es algo que aún tienes que trabajar para poder enfrentarte a él. No como un bebé llorón, sino como una mujer adulta.

M: Ya sé lo que me quieres decir. Gracias.

F: Quiero contarles acerca de mi último hobby. Jerry Greenwald, un antiguo alumno mío, publicó un trabajo muy hermoso. Desde luego que, como todos los psicólogos, tuvo que usar letras, números y nombres; así dividió a las personas en: gente T y gente N. La gente T son personas *tóxicas*, y la gente N son personas *nutritivas*. Les sugiero que escuchen muy cuidadosamente cada vez que se encuentren con alguien, y averigüen si es tóxico o nutritivo. Si es tóxico, se sentirán blaaah, cansados, irritados; si es nutritivo, crecerán, querrán bailar, abrazarle. Cualquier frase, cualquier cosa que alguien diga o haga puede ser tóxica o nutritiva. Todo lo que sostiene por sí misma es nutritivo, todo lo que es manipulado, calculado, es tóxico, es falso, es una hipocresía, es una mentira.

Aquellos de ustedes que son terapeutas, si tienen un paciente tóxico, encuentren cómo trata de envenenarlos. ¿Cuánta energía gastan? ¿Ustedes se esfuerzan para escuchar a sus pacientes? ¿Se sienten responsables de todas las porquerías que hablan y de cómo se gastan los primeros 40 minutos con tonterías y en los últimos minutos dicen algo que les pone sobre ascuas haciéndoles difícil el volver a ir? O escuchen cómo les está haciendo dormir y cómo a pesar de ser buenos terapeutas se quedan dormidos hasta que él los despierta.

Suele haber una mezcla, pero a veces uno se encuentra con gente 100% tóxica. Si son venenosos, significa que tienen un demonio adentro, que se han tragado entero, alguien que les envenena. La noción Freudiana de que interiorizamos a la persona que amamos es errónea. Uno siempre interioriza (introyecta) a las personas que tienen *el control*.

elaine

153

Me interesa mucho esto de los venenos y de los nutrimentos. Pueden estar seguros de que si estando en compañía o en grupo, después se sienten extenuados y vacíos, es que han recibido una andanada de frases tóxicas. Si se han refrescado y están más alertas y se sienten mejor, entonces recibieron nutrimento. Y a menudo lo tóxico está cubierto de almíbar, empapado en sacarina. ¿Se dan cuenta lo tóxico que es el padre de Maxine? La ha envenenado con todas sus amenazas, y así es como ella se mantiene lejos de él. Pero aún no está vacunada. ¿Ustedes saben de qué estoy hablando?

M: Yo sé de qué estás hablando.

F: Creo que para ser ésta la primera sesión que has tenido jamás, fuiste muy valiente y cooperadora, pero en realidad no logramos atravesar. No siempre se puede hacer terapia en veinte minutos.

P: Ud. dijo que de la explosión se pasa al nivel auténtico. Una explosión de júbilo o de sexo o de ira, pueden ser auténticas. /F: Ya./ ¿Y por qué las diferencias del nivel auténtico?

F: Porque el nivel auténtico se manifiesta en *primer lugar* en esas explosiones.

P: Así que están relacionadas.

F: ¡Oh, absolutamente! Eso es lo que dije. Es la conexión. La implosión se dirige hacia *afuera*, las energías conflictivas salen en la explosión. Uds. se dieron cuenta aquí cómo ella se retiene. La voz está camuflando. Es siempre la misma lucha interna. Cuando ella se apretó a sí misma, cuando implotó, se sintió incómoda. Cuando explotó suavemente al apretarme a mí —y ella es bastante fuerte— se sintió mucho mejor, mucho más ella misma.

Encontré muy interesante lo que aprendí de Stan Grof este verano, acerca de lo que están haciendo con terapia de LSD en Checoslovaquia, lo que confirma plenamente mi teoría acerca del estrato implosivo, el centro de la muerte. A pesar de todo el deterioro, aparentemente ellos tuvieron el coraje de traspasar el centro de la muerte y de mantenerse ahí y entonces vino la recuperación, en vez de volver a todos sus síntomas. Es una hermosa confirmación de mi teoría, una especie de prueba aparte de mi propia experiencia.

ELAINE

Fritz: ¿Te das cuenta que algo está ocurriendo en tu cuerpo?

Elaine: Sí.

F: ¿Qué es lo que vivencias?

E: Tengo el estómago contraído y tengo una puntada en el corazón, pero realmente no siento nada —ahora estoy empezando a relajarme... Tuve un sueño que quería contarte. Estaba en...

F: ¿Escuchaste las lágrimas en tu voz cuando dijiste “yo estaba en”? ¿Escuchaste las lágrimas? En esto me gustaría que pusieras atención —en la voz—. Todas las cosas que la voz dice. Segundo a segundo.

E: Bueno, estaba en mi cama, y...

F: Por favor cuenta el sueño en tiempo presente.

E: Sí. Estoy acostada y... estoy durmiendo y viene un cura, un sacerdote católico, está vestido con ropas negras y viene a mi cama y, ¡ah! me pide que vaya con él. En un comienzo estoy atemorizada, porque no tengo ningún control sobre la situación. Y me pregunta...

F: ¿Puedo interrumpirte por un momento? Dile al grupo: “yo debo controlar la situación”.

E: Yo debo controlar la situación.

F: Dile esto a unas pocas personas aquí.

E: Yo no controla la situación. (Llorando intermitentemente). Yo tengo que tener control sobre la situación. ¿Uh? ¿Ah? Viene a mí vestido con túnicas y me pide que vaya con él, y yo no estaba controlando, yo no estoy controlando.

F: Ahora ustedes se dan cuenta de este tipo de apuros.

Elaine actúa como si tuviera ceguera emocional. Vivencia algo —llanto o algo parecido—, algo le está ocurriendo, pero tiene que seguir y llegar hasta el sueño como si nada debiera perturbar su logro. Aparentemente sus metas son su orientación. Bien.

E: Y me pide que vaya con él y como estoy asustada digo, “no puedo en este momento” y está muy terco y dice “tienes que venir ahora”. Y yo digo, “no puedo, aún no estoy lista”. Entonces yo parece que me muevo hacia afuera —como si estuviera hablando—. No estoy, no siento que estoy en mi cuerpo. (Comienza a llorar). Tengo el cuerpo en la cama, y yo estoy afuera... pero no me puedo mover con él, porque no puedo dejar el cuerpo en la cama. Le digo que tengo que volver, tengo que volver dentro de mi cuerpo porque aún no estoy lista. (Menos afligida). Y lo hago —me devuelvo—, y él se va inmediatamente. Cuando se ha ido, estoy sentada en la mesa con mi cuerpo y en esta mesa hay algo —es una mesa larga de madera y mi familia está sentada ahí: mi madre, mi padre, yo,

mi hermano—. Primero se levanta mi hermano para irse a morir a la otra pieza y esto me deja indiferente. Y en el sueño me llevo a sentir culpable de esta indiferencia. Entonces mi madre y mi padre vuelven de la pieza, y a mi padre estoy tratando de sujetarlo, lo estoy levantando (se le quiebra la voz), no tiene huesos, no tiene estructura, es como una ameba y no lo puedo levantar, y lo levanto y él (comienza a llorar) *no se puede tener en pie*. No hay manera cómo lo pueda sostener en pie —lo intenté—. Y (suavemente) eso también le ocurre a él... El también va a su muerte (muy rápidamente), está yendo hacia su muerte y entonces quedamos únicamente mi madre y yo, sentadas en la mesa, esperando mi muerte...

F: Comencemos teniendo un encuentro con el sacerdote. Tú te sientas ahí, colocas al sacerdote en esta silla y le hablas.

E: Estoy terriblemente asustada... por todas las cosas que me dijo usted acerca de mi muerte y yo *quiero* entender, pero no me ha dado *nada* (llorando), ni un solo medio para entenderla... y yo le he preguntado... y no tengo ningún modo de... encontrarla a través suyo y sin embargo usted insiste en volver a mi vida...

F: Representalo a él. "Yo soy tu sacerdote".

E: (Friamente). Yo soy tu sacerdote...

F: ¿Qué estás haciendo ahora? ¿Estás ensayando?

E: No... Estoy... buscando una figura autoritaria para que le hable a ella.

F: Dile esto: "Yo soy una autoridad".

E: (Débilmente). Yo soy una autoridad... Yo soy una autoridad. Yo soy una autoridad y tú debes escuchar lo que te digo.

F: Repítelo.

E: Yo soy una autoridad y tú tienes que escuchar lo que te digo.

F: Más fuerte.

E: Yo soy una autoridad (llora) y tú tienes que escuchar lo que te digo.

F: ¿El sacerdote está llorando?...

E: No, pero tuve una revelación de mí misma cuando dije...

F: Se tú misma de nuevo...

E: Yo... ¿Sabes lo que se me vino a la mente en este momento?

F: Dile esto a él.

E: (Débilmente). Yo soy el sacerdote... Yo soy el sacerdote. Elaine es el sacerdote.

F: Ahah, ahora dile esto al auditorio.

E: (Fríamente). *Yo soy el sacerdote. Elaine es el sacerdote.*

F: En realidad —y este es el punto decisivo— cada parte del sueño es uno mismo. Donde más se hace evidente la fragmentación de la personalidad humana es en el sueño. Si hacemos asociaciones libres al sueño o si buscamos hechos concretos, entonces se destruye lo provechoso del sueño o de la fantasía. Se impide la reintegración de nuestra personalidad desposeída. Quiero subrayar esto muchas veces. La Terapia Gestáltica es un enfoque integrador. Queremos integrar, no somos analíticos. No disociamos ni dividimos las cosas aún más de lo que están, buscando razones e introspecciones. La experiencia que Elaine acaba de tener es típica. Ya con este pequeño trozo del sueño se dio cuenta que *ella es* el sacerdote. Y así, cada trozo de material de un sueño que uno represente de verdad, se irá incorporando a la persona y en lugar de empobrecerse, se enriquece cada vez más. Ahora haz a nuestro sacerdote. Haz mi sacerdote...

E: *Yo te voy a dirigir a ti.*

F: Claro. ¿Tú estás controlando, verdad?

E: Sí. Ahora sí. Y... te voy a ayudar a *tí* a guiar *tu* existencia, no la mía. Eso es cuando soy el sacerdote —o, *yo soy* el sacerdote.

F: ¿Tienes miedo de tu fuerza, de tu deseo de ser un sacerdote?

E: Sí.

F: Dile esto también al auditorio.

E: Tengo miedo de mi fuerza (llora) y deseo ser un sacerdote... *yo soy.*

F: Bueno, no entiendo tu llanto. Sigamos más allá. ¿Cuál tu fuerza de tus lágrimas?

E: Muy rara vez lloro, muy rara vez.

F: ¿Y qué sacas con llorar?

E: Ah... Soy humilde; quiero ser humilde.

F: Das la impresión de un bebé llorón.

E: ¿Ahora?

F: Un antiguo chiste mío dice que las lágrimas es la segunda arma de una mujer. (Risas). ¿Sabes cuál es su mejor arma?: la cocina. (Risas). ¿Qué es lo que vivencias ahora? /E: Humildad./ Humildad. /E: Sí./ ¿Puedes exagerar la humildad —bailarla,

elaine

157

actuarla—?... (Elaine se levanta y se mueve alrededor lentamente con los hombros encorvados) ¿Cómo lo sientes?...

E: Yo sé como *no* se siente más de lo que sé como se siente. Generalmente estoy muy derecha y erguida. Y aquí me siento pequeña y chica.

F: Sigamos adelante con el encuentro con el sacerdote. Ponlo ahí nuevamente. Repítelo, "no estoy lista para ti".

E: No estoy lista para ti... y no sé... cómo arreglármelas contigo...

Pero insisto que tiene que ser ahora, porque no puedes esperar. *No te queda* mucho tiempo.

F: Repite esto último.

E: *No te queda* mucho tiempo. Has esperado mucho.

F: Cámbiate de silla.

E: Aún tengo que ocuparme de muchas cosas. No me voy a preocupar de ti porque... hay demasiadas cosas *prácticas* que tengo que hacer. Y no tengo, no tengo *tiempo*.

F: Ya. ¿Entiendes el mensaje existencial?

E: ¿Si estoy entendiendo? ¿Estoy entendiendo lo que pasa?

F: Ya. Del sueño. ¿Logras captar el mensaje, lo que dice el sueño? ¿Qué es lo que dice el sueño?

E: Me dice que estoy viviendo en dos polos —en los extremos de los polos— y no me estoy juntando en el medio. Es como si estuviera viviendo en el... no estoy viviendo como tú dices en el presente.

F: Ustedes advierten que el sueño entero está preocupado con el futuro, y fundamentalmente con el *fin* del futuro —la muerte—. Miedo a la muerte significa miedo de la vida. ¿Este te dice algo? ¿Captas?

E: Sí. Oh, sí. Yo... la intensidad de mi vida ha crecido tanto emocionalmente /F: Claro./ que soy excesiva en un montón de cosas. Creo que debido a mi *preocupación* con la muerte. Hummmm... Hago tantas cosas que tengo un verdadero torbellino en el cuerpo.

F: Bien, pon el torbellino en esta silla. Háblale a tu torbellino...

E: Tú no tienes... mi tor... Tú no tienes ningún medio de... yo no tengo *cómo* tratar contigo.

F: Umhm. Repite esto.

E: Yo no tengo como *tratar* contigo... no hay... ningún modo... para que entre en contacto. *Tú* me controlas a *mí*.

F: Ya. Ahora sé qué torbellino te controla a ti. "Elaine, yo soy tu torbellino, yo te controlo".

E: Yo te voy a mantener en movimiento. /F: Di esto de nuevo./

Yo te voy a mantener en movimiento. /F: De nuevo./
Uhuh, en movimiento. /F: De nuevo./

Yo te voy a mantener en movimiento. /F: Dile esto al auditorio./

Yo te voy a mantener en movimiento. /F: Dile esto a unas personas aquí./

Yo los voy a mantener en movimiento. Yo los voy a mantener en movimiento. Yo los voy a mantener en movimiento.

F: ¿Cómo haces esto? ¿Cómo mantienes a la gente en movimiento?...

E: Dejándolos que lleguen a comprometerse en lo que estoy diciendo. /F: Umhum./ Pero yo tengo el control.

F: Umhum. Ahora háblale al grupo y haznos un discurso de más o menos un minuto de duración. "Estoy loca por el control. Tengo que controlar el mundo. Tengo que controlarme a mí misma".

E: Estoy loca por el control. Tengo que controlar a la gente. Tengo que controlarme a mí misma. Tengo que controlar el mundo. Cuando controlo al mundo entonces puedo arreglármelas con él, pero cuando me controlan, y entonces me pierdo, de modo que estoy...

F: "Y entonces me pierdo". Cierra los ojos y *piérdete*... ¿Qué ocurre cuando te pierdes?

E: (Relajadamente). ¡Oh!, me... muevo lentamente, estoy en paz conmigo misma.

F: Repite esto.

E: Me... me estoy moviendo lentamente, en paz conmigo misma. /F: Claro./ Todo gira... suave... Ausencia de tensión.

F: ¿Se siente bien?...

E: En contraste. Sí.

F: Ya... ¿qué es lo que ocurrió cuando te perdiste? ¿Cuándo no estás controlando?...

E: Es... creo que lo puedo describir: es como el movimiento del mar cuando la resaca y las olas vienen y van; soy parte del movimiento y del torbellino, no es violento. Me muevo lentamente en un círculo. Me doy vuelta, mi cuerpo gira lentamente, a medida que el mar da vueltas. Eso siento.

F: ¿De modo que no es totalmente correcta aquella expec-

jean

159

tación catastrófica de que algo horrible va a ocurrir si no estás controlando?

E: No.

F: Claro. Presentía que eras mucho más tú misma, mucho menos desintegrada. De modo que esa pasión por el control realmente te *impide* ser tú misma.

E: Sí. Aún con mi cuerpo.

F: Claro... bien.

JEAN

Jean: Hace tiempo que soñé esto. No estoy segura cómo comenzó. Creo que comenzó en algo así como el tren subterráneo de Nueva York, y parece que estaba pagando, colocando el dinero en el molinete, yendo hacia la reja, cuando me di cuenta que aquí adentro en vez de haber un tren subterráneo parecía que había una pasarela inclinada que comenzaba a bajar hacia adentro de la tierra. Y parecía que giraba y yo advertía lo que estaba ocurriendo, y en ese momento descubrí que también estaba conmigo mi madre o quizás ella estaba cuando comencé, no me puedo acordar.

En todo caso, había esa pasarela inclinada —estaba empujada y resbalosa— y pensé, ¡oh!, ¡podemos bajar por aquí!, y de soslayo recogí una caja de cartón aplanada o yo misma la aplané. De todos modos, dije “Sentémonos en esto”. Me senté en un borde e hice una especie de tobogán con esto y también dije “Mamá siéntate detrás mío” y empezamos a bajar. Y daba vueltas y vueltas (rápidamente) y había gente que parecía que estaba esperando en fila pero desaparecieron, y nosotros (alegremente) bajando y girando y seguía bajando, bajando y bajando, yo me estaba empezando a dar cuenta de que íbamos a las entrañas de la tierra.

Y de vez en cuando me volvía y decía, “¿no es acaso divertido esto?” aunque tal vez voy a descubrir que tampoco era esa mi actitud. Pero parecía divertido, y sin embargo me estaba preguntando qué es lo que habría al fondo de todo esto —avanzando, vueltas y vueltas, y finalmente se niveló y nos levantamos y yo estaba sorprendida, porque pensé, “¡oh, Dios mío, las entrañas de la tierra!” Y en vez de estar oscuro parecía como que venía luz del sol de alguna parte, y una muy hermosa... una especie de... nunca he estado en Florida, pero parecía como las vegas de Florida, con lagunas y bam-

bués altos y pájaros de piernas muy largas —garzas— y cosas así. No recuerdo haber dicho nada en particular, excepto tal vez algo como “¡quién hubiera esperado esto!”, o algo así.

Fritz: Sí. Cuando el soñador cuenta una historia como ésta, se puede tomar simplemente como un incidente o como una situación inconclusa o un deseo. Pero si lo contamos en el presente, sirviendo de espejo de nuestra existencia, inmediatamente toma un aspecto distinto. No es simplemente un suceso casual. Ustedes ven, el sueño es una reflexión condensada de nuestra existencia. Lo que no advertimos con claridad suficiente es que a veces dedicamos la vida entera a un sueño: un sueño de gloria, de ser útiles, de hacer el bien, de ser bandidos, o cualquier cosa. Y en la vida de muchas personas, a través de la autofrustración, nuestros sueños se tornan una pesadilla. La tarea de todas las religiones profundas, especialmente el Budismo Zen —o de una terapia realmente buena—, es el *satori*, el gran despertar, el despertar de los propios sentidos, el despertar de los propios sueños —especialmente si es una pesadilla—. Podemos empezar desde ya con esto si advertimos que estamos representando roles en el teatro de la vida, que estamos siempre en una especie de trance. Decidimos “este es un enemigo”, “este es un amigo” y jugamos todos estos juegos hasta que llega el momento en que despertamos a nuestros *sentidos*.

Cuando despertamos a nuestros sentidos, comenzamos a *ver*, a *sentir*, a *vivenciar* nuestras necesidades y satisfacciones, en vez de jugar roles y de necesitar toda clase de utilería —casas, automóviles, docenas y docenas de trajes—, aunque cuando viene el caso una mujer nunca tiene nada que ponerse, así que necesita aún otro disfraz. O el hombre que tiene que conseguir un disfraz cuando va al trabajo y otro cuando va a ver a su enamorada —toda esa millonada de lastre innecesario con que cargamos—, no percatándonos que todas las pertenencias se nos dan de todos modos únicamente por tiempo limitado. Uno no se lo puede llevar consigo, y si tenemos dinero, entonces tenemos preocupaciones adicionales sobre qué hacer con el dinero. No debiera perderlo o debiera acrecentarlo, etc., etc. —todos estos sueños, todas estas pesadillas tan típicas de nuestra civilización—. La idea del *despertar* y hacerse de verdad, significa existir con lo que se tiene, con el potencial real y pleno, una vida rica, una experiencia profunda, alegría, ira —¡ser *verdaderos* y no *zombies*!—. Este es el significado de una terapia verdadera, de una maduración verdadera: el verdadero despertar, en vez de esta continua autodecep-

jean

161

ción y fantaseo con metas imposibles, sintiendo lástima de nosotros mismos porque no podemos representar la parte que queremos representar, etc.

De modo que volvamos a Jean. Jean, querrías hablar de nuevo; cuenta de nuevo tu sueño, vívelo como si fuera tu existencia, como lo vives ahora, ve si puedes entender más la vida...

J: Yo no... no me parece muy claro... el lugar se ha convertido como en la parte de arriba de un resbalín. No me acuerdo si en un comienzo tenía miedo o no, puede ser... ¡oh!, ¿debiera decirlo en presente?

F: Estás ahora en el resbalín. ¿Tienes miedo de bajar?

J: (Risas). Supongo que sí, tengo un poco de miedo de bajar.

F: De modo que el mensaje existencial es "tú tienes que bajar".

J: Supongo que tengo miedo de saber lo que hay allá abajo.

F: Esto apunta hacia ambiciones falsas; tú estás muy arriba.

J: Es cierto.

F: De modo que el mensaje existencial dice "baja". Y nuevamente nuestra mentalidad dice "más arriba es mejor que abajo". Uno siempre tiene que estar un tanto más arriba.

J: De todos modos, tengo miedo de bajar.

F: Háblale al resbalín.

J: ¿Por qué estás embarrado? Tú eres resbaloso y me puedo caer y resbalar.

F: Ahora representa al resbalín. "Soy resbaloso y..."

J: Soy resbaloso y estoy embarrado, mejor para resbalar y más rápido para bajar. (Risas).

F: Ahah, bien, ¿cuál es el chiste?

J: (Todavía sigue riéndose). Me río no más.

F: ¿Te puedes aceptar a ti misma como resbalosa?

J: Hm. Supongo que sí. Sí. Como que nunca me parece que... Sí, tú sabes, siempre que creo que estoy a punto de decir, "¡Ahá! ¡Ahora te pillé!" Se resbala... tú sabes, la racionalización. Yo soy resbalosa. Hm. De todos modos voy a bajar, porque parece que puede ser divertido y quiero averiguar a dónde va y qué va a haber al final. Parece que, quizás, únicamente ahora que estoy volviéndome, mirando alrededor para ver qué podría usar para protegerme la ropa (risas) o quizás resbalar mejor... Descubro este pedazo de cartón...

F: ¿Puedes representar ese cartón? Si tú fueras ese cartón... ¿cuál sería tu función?

J: Yo... sirvo para hacer las cosas más fáciles. Estoy como botada por ahí, dejada a un lado, y ¡ahá!, puedo utilizarlo.

F: ¡Oh!, tú también puedes ser útil.

J: Puedo ser útil. No estoy dejada a un lado y botada por ahí y puede ser que el bajar sea más fácil.

F: ¿Te importa ser útil?

J: (En voz baja). Sí. Quiero serle útil a alguien... ¿Eso es suficiente para un cartón?... Tal vez quiero que se sienten encima. (Risas). /F: ¡Oh!/ ¿Cuál es aquella parte en el libro acerca de quién quiere patear a quién? Yo quiero que me tengan lástima, quiero que me aplasten. /F: Repite esto./

(Riéndose). Quiero que se sienten en mí y me aplasten.

F: Di esto al grupo.

J: Bueno, eso es difícil de hacer. (En voz alta). Quiero que se sienten sobre mí y me aplasten... Hm. (Voz alta). Quiero que se sienten en mí y me aplasten (se golpea el muslo con el puño).

F: ¿A quién le estás pegando? /J: A mí./ ¿Aparte de ti?

J: Creo que mi mamá se está volviendo detrás mío, y la veo.

F: Bien. Ahora pégale.

J: (En voz alta). Mamá, te estoy aplastando (se pega en el muslo) ¡ouch!... Tú (se ríe) y yo te vamos a llevar a ti de paseo (risas) en vez de que tú me digas a mí que vaya, y que tú me lleves a mí cada vez que tú quieres, yo te voy a llevar a ti de paseo conmigo adonde yo quiero ir.

F: ¿Notaste algo especial en tu comportamiento con tu mamá?

J: ¿Ahora? (Se ríe).

F: Fue demasiado convincente... Fue dicho con ira, no con firmeza.

J: Mmm. Creo que aún le tengo un poco de miedo.

F: Eso es. Dile eso a ella.

J: Mamá, aún te tengo miedo... pero te voy a sacar a pasear de todos modos.

F: Bien. Ahora coloquemos a la mamita en el trineo. (Risas).

J: (Se ríe). Tú te sientas detrás mío. ¿Estás lista? Bien.

F: Tú eres la que conduce.

J: Yo soy la que conduce. Yo estoy en el control. (Se ríe).

F: Tú eres la que maneja.

J: (Tristemente). El único manejo que estoy haciendo es, como tú sabes, yendo hacia abajo. (Suspira).

F: ¿Vas en tobogán?

J: Nunca he subido a un tobogán... pero he esquiado. Bien, aquí vamos. En este momento... no sé adónde vamos. Vamos a partir, porque hay algún lugar donde ir y estamos ahí.

F: Bueno, dijiste que éste es un viaje hasta las entrañas de la tierra.

J: Sí. Pero ahora no estoy realmente segura de ello. En realidad... en realidad no se me ocurre hasta que advierto lo lejos que hemos viajado.

F: Comienza.

J: Ahora vamos bajando. Nos estamos deslizando hacia abajo y llegamos a una curva, y entonces nos damos vueltas... vueltas... y vueltas... y miro para ver si ella aún está ahí. (Se ríe). Todavía está ahí.

F: Hazlo siempre como un encuentro. Esto es lo *más* importante, el transformar todo en un encuentro en vez de comentar *acerca de*. Háblale a ella. Si no le hablas a alguien, no haces más que hacer teatro.

J: ¿Estás ahí todavía?

F: ¿Qué te contesta?

J: Sí. Todavía estoy aquí, pero es atemorizante.

No te preocupes. Yo ya me he preocupado de todo. (Con decisión).

Nos estamos *divirtiendo*. No sé adónde va esto, pero lo vamos a averiguar.

¡Tengo miedo!

Yo creó... no tengas miedo. Va hacia abajo y hacia abajo y hacia ABAJO y hacia ABAJO... (Suavemente) Me pregunto qué es lo que va a haber allá abajo. Será todo negro... No sé qué es lo que ella dice.

F: ¿Qué está haciendo tu mano izquierda?

J: ¿En este instante?

F: Claro. *Siempre* en este mismo instante.

J: Sujetándome la cabeza. Estoy...

F: ¿Como si...?

J: ¿Para no ver?

F: Ahah. No quieres ver adónde vas, no quieres ver el peligro.

J: Umhm. (Suavemente). Estoy realmente asustada de lo que va haber allá abajo... Podría ser terrible... oscuridad... olvido.

F: Me gustaría que te metieras ahora en esa oscuridad. Esta es tu nada, tu vacío, tu vacío estéril. ¿Cómo se siente estar allí, dentro de esta nada?

J: De repente, la nada es que estoy bajando, ahora... aún tengo la sensación que voy bajando, es como excitante y extasiante... porque me estoy moviendo y estoy muy viva... En realidad no tengo miedo. Es más bien —como que es terriblemente excitante y... la anticipación —qué será lo que voy a descubrir al final de todo esto—. En realidad no es negro —es como ir bajando—, hay algo de luz, de donde viene, no...

F: Claro. Quiero acortar un poco de camino para decir algo. ¿Te das cuenta de lo que estás evitando en este sueño?

J: ¿Acaso me doy cuenta de lo que estoy evitando?...

F: Tener piernas.

J: ¿Tener piernas?

F: Sí.

J: ¿Piernas para llevarme a algún lugar?

F: Claro. En vez de pararte en las piernas, te fias en el apoyo del cartón, y en que la fuerza de gravedad te empuje.

J: Pasivamente... pasivamente a través del túnel —a través de la vida.

F: ¿Cuál es tu objeción a tener piernas?

J: Lo primero que me viene a la cabeza es que alguien me puede hacer caer; entonces me dí cuenta que tenía miedo que mi mamá me hiciera caer. Ella no quiere que yo tenga piernas.

F: Ahora ten otro encuentro con ella. ¿Es verdad que no quiere que te pares en tus propias piernas —en tus propios pies?

J: (Reclamando). ¿Por qué no me dejas pararme en mis propias piernas?

Porque eres incapaz. Me necesitas a mí.

Yo no te necesito, puedo seguir la vida sin ti... ¡sí que puedo!

F: Ahí notaste la misma ira. /J: Sí./F: Y tu falta de firmeza, tu falta de apoyo.

J: Sí.

F: Puedes apreciar que el modo como estamos hechos es muy peculiar. El tren inferior es para apoyarse y la parte superior es

jean

165

para contactar, pero por supuesto que sin un apoyo firme y seguro el contacto se tambalea.

J: No debiera estar enfadada.

F: Yo no dije que no debieras enfadarte, pero el enojo es aún... /J: Demasiado movedizo./ Demasiado movedizo, sí.

J: Tengo miedo de pararme en mis propias piernas y de estar enojada... con ella.

F: Y de *encararla* a ella. Párate en tus propias piernas ahora y encuentra a tu madre, y ve si acaso puedes hablarle.

J: (Suavemente). Tengo miedo de mirarla.

F: Dile esto a ella.

J: (En voz alta). ¡Tengo miedo de mirarte! (Exhala). ¡

F: ¿Qué es lo que ves?

J: ¿Qué es lo que veo? Veo que la odio. (En voz alta). Te odio por haberme sujetado cada vez que quería cruzar el pasillo de esa maldita tienda.

(Con voz chillona). ¡Vuelve acá! No te vayas al otro lado del pasillo.

Ni siquiera puedo atravesar ~~el~~ maldito pasillo. No puedo ir a Flushing cuando quiero ir. No puedo ir a Nueva York —hasta cuando vaya a la universidad—. ¡Maldita seas!...

F: ¿Qué edad tienes cuando representas esto ahora?

J: Bueno, estoy... en una tienda grande, y tengo cualquier edad entre 6 a 10 ó 12...

F: ¿Qué edad tienes en realidad?

J: ¿De verdad? Treinta y uno. /F: Treinta y uno./ Ella incluso está muerta.

F: Bueno, ¿podrías hablarle como una persona de treinta y un años a tu madre? ¿Puedes actuar de tu edad?

J: (Callada y firmemente). Madre, tengo treinta y un años. Soy bastante capaz de caminar por mí misma.

F: Se dan cuenta de la diferencia. Mucho menos bulla y mucho más sustancia.

J: Me puedo parar en mis propias piernas. Puedo hacer *cualquier* cosa que quiera y además sé lo que quiero hacer. No te necesito. Incluso tú no estás aquí *en caso* que te necesitara. ¿Así que por qué te quedas merodeando por aquí?

F: ¿Podrías despedirte de ella? ¿Podrías enterrarla?

J: Bueno, lo puedo hacer ahora, porque estoy al final de la

pendiente y cuando llegue abajo me levanto. Me levanto y camino; es un lugar hermoso.

F: ¿Puedes decirle a tu madre "adiós mamá, descansa en paz"?

J: Creo que le dije... Adiós, mamá. (Como un llanto). ¡Adiós!...

F: (Suavemente). Háblale a ella. Anda a su tumba y háblale de esto.

J: (Llorando). Adiós, mamá. Tú no hubieras podido evitar lo que hiciste. No fue culpa tuya que tuvieras tres niños hombres primero, y luego pensaste que yo sería otro hombre, y no me querías a mí y te sentiste tan mal al saber que yo era mujer. (Aún llorando). Trataste de vengarte de mí, eso es todo. No debiste sofocarme... Te perdono, mamá... Trabajaste muy duramente. Ahora me puedo ir... De seguro que me puedo ir.

F: Aún estás sujetando la respiración, Jean...

J: (A sí misma). ¿Estás realmente segura, Jean?... (suavemente). Mamita, déjame ir.

F: ¿Qué diría ella?

J: No te puedo dejar ir.

F: Ahora dile *tú* esto a tu mamá.

J: ¿No te puedo dejar ir?

F: Sí, claro. Tú la retienes. Tú te estás sujetando a ella.

J: Mamá, no te *puedo* soltar. Te necesito. Mamá, no te necesito.

F: Pero todavía te hace falta... ¿verdad?

J: (Muy suavemente). Un poco. Alguien que esté ahí... ¿Y qué si no hubiera nadie ahí?... ¿Y si todo estuviera vacío y oscuro? No está todo vacío y oscuro —es hermoso... Te voy a dejar ir... (sollozando, casi inaudible) te voy a soltar mamá.

F: Me gustó mucho esta última experiencia, podemos aprender mucho de ella. Ustedes se dieron cuenta que no hubo nada de representar roles. Este no fue un llanto para conseguir simpatía ni fue un llanto para lograr control. Esta es una de las cuatro explosiones que he mencionado —la capacidad de explotar hacia la pena— y este trabajo de duelo, como lo llamó Freud, es necesario para crecer, para despedirse de la imagen infantil que se tiene de sí mismo. Y esto es esencial.

Muy pocas personas pueden realmente visualizarse y concebirse como adultos. Tienen aún necesidad de la imagen materna o

paterna. En esto Freud estuvo *completamente* equivocado. Una de las pocas cosas en que se equivocó por completo. Creyó que la persona que no madura es *porque* tuvo algún trauma en la infancia. En realidad es al revés. La persona no quiere hacerse responsable de su condición de adulto y por ende racionaliza, se aferra a sus recuerdos de la infancia, a la imagen que se tiene de sí mismo como niño y todo lo demás.

Porque crecer significa ser *solo* (alone, al-one = todo uno), y este ser sólo uno, es el prerrequisito para la madurez y el contacto. La soledad, el aislamiento, el sentirse solo, es aún tener añoranza de apoyo. Esta noche Jean ha dado un gran paso hacia la madurez.

CAROL

Carol: Hace diez años que estoy tratando de decidirme si divorciarme o no de mi marido.

Fritz: ¡Ah! ¡Estó sí que es un verdadero *impasse*! Una verdadera situación inconclusa. Y esto es típico del *impasse*: hacemos *todo lo posible* para mantener el *statu quo*. En lugar de superar el *impasse* lo mantenemos con nuestros juegos de auto-tortura, con nuestros malos matrimonios, con nuestras terapias en que parecería que vamos mejorando y mejorando —y en realidad nada cambia—. Nuestro conflicto interno sigue siendo el mismo. Bueno, háblale a tu marido. Ponlo en esa silla.

C: Bueno, siento como que he... que he descubierto algunas cosas, Andy, y descubrí quién eres tú, quién eres tú para mí, y de alguna manera te quiero. Tú bien lo sabes, yo no te quería cuando me casé contigo, pero ahora te quiero, pero... pero siento que no voy a poder crecer si me quedo contigo y no quiero ser un fracaso.

F: Cámbiate de asiento.

C: Eso no es justo, Carol, porque yo te quiero tanto y hemos estado juntos durante tanto tiempo... y quiero cuidarte... y lo único que deseo es que me quieras y...

F: No entiendo. Primero él dice que te quiere a ti y ahora tú dices que él desea... que él necesita amor.

C: Sí. Yo... yo realmente necesito, supongo que necesito amor.

F: ¿Un trueque? ¿Un contrato comercial? ¿Amor por amor?...

C: Te necesito.

F: ¡Ah! ¿Para qué necesitas a Carol?

C: Porque eres excitante... me siento muerto sin ti.

Eres una *lata*, Andy. Yo no puedo *sentir* por nosotros dos... Lo sé, también yo tengo miedo, tengo miedo de irme. Tengo miedo de irme, pero también... tenemos miedo. Los dos necesitamos amor. No creo que te lo pueda dar.

F: Podemos comenzar desde ya con los resentimientos. Dile por qué estás resentida con él.

C: ¡Ohh! Yo estoy resentida porque eres un peso sobre mis espaldas. Estoy resentida porque... cada vez que me voy de la casa tengo que sentirme culpable, me siento culpable...

F: Eso es mentira. Cuando te sientes culpable, en realidad estás resentida. Borra la palabra culpable y usa en su lugar la palabra *resentida*.

C: Estoy resentida por no sentirme libre. Me quiero mover. Yo quiero... estoy resentida, estoy resentida de que me hagas reproches...

F: Ahora dile lo que aprecias en él.

C: Muy bien. Aprecio... que me cuides; que me quieras, porque... no sé de nadie que realmente pudiera quererme como lo haces tú. Estoy resentida de tu...

F: Ahora borremos la palabra "querer"; coloca en su lugar las palabras que de verdad deseas decir.

C: ¡Ohh! Estoy resentida porque me sofocas. Estoy resentida porque me haces sentirme como una niña chica.

F: ¿Y qué debiera hacer él?

C: Te deberías acostar conmigo y debieras hacerme el amor. No hacerte el amor yo a ti. No quiero hacerlo. Tú debieras hacerlo. Algo anda mal. Algo debiera ser diferente. A mí realmente me gustaría querer... a *alguien*. Estoy cansada de ser querida únicamente. Siento que hay un hoyo en mí, he carcomido un gran hueco en mí. Quiero crecer.

F: ¿Qué edad sientes que tienes?

C: ¿Qué edad?... no sé. Sé que tengo dos voces y por eso he estado tratando de hablar poco aquí, para no escucharlas. Una es muy infantil y una es... la que me gusta, suena como de adulto, es una que uso mucho en el teléfono. A veces es muy hostil y aguda.

F: ¿Puedes escucharte la voz ahora?

carol

169

C: Está como en el medio. Es... uh... es... controlada, para no aparecer infantil.

F: Tú voz, de ahora, a mí me da sueño. Me hipnotizas, me haces dormir...

C: (Llora). Así es como me hago dormir yo misma. /F: Ya. Ya./ Y entonces me parece que jamás puedo ir más allá de donde estoy ahora; quiero crecer y cuando realmente pienso en tomar una decisión, me quedo dormida. O me duermo o tengo cinco empleos. (Risas). Me vuelvo loca trabajando. Entonces de vez en cuando tengo una experiencia y pienso, "Bueno, esto lo voy a pensar", y en vez de pensarlo me bloqueo y me duermo, O estoy sentada y me quedo dormida o tengo que tomar píldoras para dormirme.

F: Ahora quiero un encuentro entre Carol y el dormir.

C: ¡Oh!, dormir. Bien. ¿Debo dormirme justamente aquí?

F: No, *ahí* está Carol y aquí está el dormir.

C: ¡Vaya! Me encantaría dormirme. Quizá pueda dormir una siesta esta tarde. Si pudiera ponerme a trabajar en esto me quedaría dormida. Pero entonces quizás me quede en pie un rato más y mire televisión o algo. No hay nada que hacer, supongo que voy a tener que dormirme. No creo que pueda dormirme por mi cuenta, así que me voy a tomar una píldora y estaré *segura* de dormirme, porque tengo que mirar el reloj y en unas pocas horas más tengo que levantarme. Empieza de nuevo. Bien, me voy a dormir, voy a quedarme dormida.

Yo soy el dormir... No es como creía. Yo soy el dormir. (La voz decae a un murmullo). En realidad no soy realmente, soy nada, soy... no soy descanso. Estoy... me estoy moviendo... no estoy tranquila... no estoy tranquila. Estoy soñando y estoy hablando, escuchando sonidos...

F: Vuelve a ser Carol.

C: Estoy tensa. Me duele la espalda. Tengo los ojos cansados. Siento apretadas las piernas. Y... bueno, me imagino cosas. Fantaseo mucho.

F: Ya.

C: Cuando estoy en cama, fantaseo mucho.

F: ¿Por ejemplo?

C: Bueno, tengo mis viejos modelos. (Se ríe). Mi príncipe azul... ya no... ya no creo más en él. (Llora). No me dejaba tranquila durante seis meses; ya no creo más en él. Voy a tener que hacer algo por mi propia cuenta, nada de toda esta tontería fantásica que no

me ayuda para nada. Tengo que hacer algo yo misma con mi matrimonio, en una u otra dirección. Cagar o bajarse de la bacinica, una u otra cosa, y no gastar todo mi tiempo y energias pensando si acaso éste será el día en que me voy a decidir.

F: Ahora dile esto, háblale de este modo a Carol: "Carol caga o bájate de la bacinica".

C: Le he estado diciendo esto.

F: Oigámoslo de nuevo.

C: Ohhh. (Se ríe). O Carol, ¿cuándo te vas a *decidir*? ¿Qué vas a hacer, por Dios santo? *Haz algo*. Eres un bullicio aburrido, monótono, y sigues y sigues en tu maldito mundo de fantasía. ¡Príncipe azul! No te estás poniendo más bonita. Nunca lo fuiste. Nadie va a venir a buscarte. Levántate y anda.

F: Cambia de asiento...

C: Sí, pero por lo menos sé lo que tengo. En realidad todo no se ve tan mal, tú lo sabes, si miro las cosas con sencillez. Deja de ser tan dramática. En realidad no es tan malo. Tengo mucha suerte. ¡Eugghh! (Risas).

F: Repite eso.

C: ¡Eugghh! /F: Otra vez./

¡Eyahgh! /F: Otra vez./

¡Eyahgh! Tan razonable. ¡Oh, sí! Has sido tan *razonable*. Bueno, en realidad *metiste la pata*.

F: Cámbiate de asiento de nuevo.

C: Nuevamente he olvidado quién soy.

F: ¡Ya lo creo! Estoy de acuerdo. Ya. Bien, quiero terminar aquí. Todo lo que te puedo decir es que eres un hermoso ejemplo de atascamiento. Estás atascada en tu matrimonio, estás atascada con tus fantasías, estás atascada en toda tu auto-tortura...

C: ¿Y qué significa?

F: Qué estás *pégada*... Ahora quieres algo de mí. Me miras a mí como si quisieras algo.

C: Oh, yo sé que en realidad no me puedes ayudar a tomar decisiones, pero... /F: *Pero*./ Pero tal vez me puedes ayudar a entender dónde estoy... quién soy, si estoy progresando o no.

F: No. Estás atascada. Estás en tu propio pantano.

C: ¿Entonces cómo me salgo de esto? ¿Cómo me salgo de esta cosa?

F: Métete más adentro. Comprende cómo estás *pegada*. ¿Has visto alguna vez la película *The woman in the Dunes*?

C: Bueno, ¿y cómo me meto más adentro de esto?... ¿Pienso acerca de ello?

F: Te sugiero que uses la expresión "Estoy atascada" más o menos cien mil veces al día. Háblale a tu marido acerca de cómo estás atascada y háblale a tus amigos, hasta que realmente entiendas esto de estar atascada.

C: Gracias.

F: Bueno, quería señalar que esto es realmente un precioso ejemplo. Uno puede ir donde el psicoanalista durante cien años, uno puede hacerse masturbación mental durante cien años. Nada cambiará. El *statu quo* se mantiene. Ella *está* atascada y *quiere* estar atascada. Si no atraviesa el *impasse* se va a mantener así por el resto de su vida.

X: Estás diciendo que mientras más uno se mete en el asunto, finalmente, como alguien dijo anoche, se va a cansar.

F: Eso sería estar adelantando. No puedo decirles más que esto: es posible atravesar el *impasse*. Pero si les dijera cómo hacerlo estaría actuando de "ayudador" y esto no sirve para nada. Ella tiene que descubrirlo sola. Si realmente aclara "en qué estoy atascada" puede ser que esté dispuesta a hacer algo. Está bastante próxima a darse cuenta, al menos, que está pegada en su matrimonio. Aún no advierte que está pegada con su juego de auto-tortura, "debería / no debería; deberías / no deberías; si / pero; pero en el caso que esto ocurriera / entonces; por qué no viene el príncipe azul/ pero el príncipe azul no existe. Toda esta cháchara que llamo "el carrusel del atascamiento", el verdadero torbellino. Creo que vieron un bonito ejemplo. La única solución es encontrar un mago con varita mágica y todo. Y eso no existe. Bien.

KIRK

Kirk: No tengo ningún sueño que contarte.

Fritz: Bien, háblale a ese sueño que no existe.

K: Bueno, no es que no exista, sino que simplemente tengo... —cuando estás por aquí cerca— y entonces te escabulles apenas me despierto. Y todo el mundo aquí está aprendiendo tanto acerca de sí mismo, pero tú te desapareciste. No me dices nada.

F: Cámbiate de asiento. "Sí, yo me arranco, soy tu sueño y me escapo".

K: Bueno, no fue por mi culpa que desperté y me olvidé. Yo hice mi cosa. Yo soñé. Tú eres el que te olvidaste.

Otra vez es culpa mía.

F: Ese debe ser un "sueño madre judía". ¡Nuevamente es culpa mía!" (Risas)

K: Deberías avergonzarte. ¡Ay de mí! Pobrecito yo.

F: ¿Podrías contestar la pregunta que te voy a hacer? Sin pensar... ¿Cuándo perdiste el sueño?

K: Justo al despertar... tuve un sueño, me dije esto es lo que Fritz quiere para trabajar, me desperté, y se me fue...

F: Una vida sin sueños... ¿Qué le pasó a tus sueños?

K: Mis sueños... Una vida sin sueños es muy triste.

F: ¿Qué están haciendo ahora tus manos?

K: Están masajeando las puntas. Me están temblando.

F: Ya. Tengamos un encuentro; parece que algo está ocurriendo por aquí.

K: Tú estás nervioso y yo, como de costumbre, te voy a proteger, para que no hagas nada que no debieras hacer con las manos. Tienes vergüenza de tu temblor, la mano izquierda te está temblando... así que la voy a cerrar.

F: ¿Podrías darme una serie de frases que comiencen con 'tengo vergüenza de...'?

K: Tengo vergüenza de mi físico, tengo vergüenza de ser incapaz de encontrarme con la gente. Tengo vergüenza de ser tan estúpido y tener vergüenza. Tengo vergüenza de...

F: Dile esto a Kirk, "Kirk, debieras tener vergüenza de... caminar por la tierra, o de ser nervioso..."

K: Debieras estar avergonzado de hacer esto. Debieras saberlo. Tú sabes que tienes algún valor, sabes que hay algunas cosas que puedes hacer bien.

F: Sigue reprochándolo. Conviértete en un majadero.

K: ¡Debieras estar avergonzado! Es una tontería, una idiotez. Hace aún más evidente que tú... tú no vales la pena ni siquiera para andar por ahí. Ni siquiera aceptas ni defiendes las cosas que sabes que puedes hacer bien. Eres una porquería... por haberte sentido del modo como te sientes.

F: Ahora podrías sermonearnos a nosotros un poco. Dinos a nosotros por qué debiéramos estar avergonzados...

K: Ustedes debieran estar avergonzados...

F: Haz a un majadero.

kirk

173

K: ¡Avergüéncense! Están ahí sentados mirando a la gente, y díganme, ¿con qué derecho están allá abajo? Ustedes debieran saberlo todo. Ustedes debieran ser capaces de cuidarse solos... y de pensar por ustedes mismos, y pensar que tienen que venir acá a cuidarse a sí mismos cuando hay tanto que está ocurriendo afuera. Yo sé que vienen acá para su propio beneficio. Esto es algo muy falso.

F: Bien, juguemos este juego falso. De nuevo vuelve a Kirk. Dile "Kirk, debieras estar avergonzado de esto y aquello". Entonces representas a Kirk y cada vez que te conteste dile, "vete a la mierda", o jódelo, haz un contrataque.

K: Kirk, debieras estar avergonzado de ser...

(Con disgusto). ¡Cállate! Siempre estás haciendo eso. ¡Simplemente cállate!

¿Quién te lo va a decir si no? Alguien te tiene que recordar que te mantengas bajo, no vayas a creer que eres tan carajamente hábil.

¡Ah, ahí va de nuevo! Gritándome. Gritándome todo el día. Gritándome todo el día. Déjame pasarlo bien un poco siquiera.

Lo único que puedo hacer es decir una y otra vez...

F: ¿Qué están haciendo ahora tus manos?

K: Quieren pegar.

F: Ah. Ya. Ahora el majadero se pone un poco más fuerte.

K: Es lo que ocurre, porque...

F: Dile a él, "te podría pegar".

K: ¡Te podría pegar! Pero en realidad no te puedo pegar, así que te molesto. Mis palabras son golpes. Esto es más seguro, porque si realmente golpearas, entonces destruirías, y ya no tendría ninguna razón... para no sentirme de este modo... si no estuvieras ahí para joderme. Porque si yo te pegara te destruiría.

F: Ahora dile esto a tus padres. ¿Esta es la madre judía? ¿Tu mamá te majadereaba? ¿Es una majadera?

K: No.

F: ¿Quién es el majadero? El director, el que siempre te empuja.

K: Es Dios. (Resentido). Tus pecados son todos culpa tuya, pero tus virtudes son regalos de Dios, así que no dejes... El orgullo va antes de una caída y toda esta mierda que uno escucha toda la vida.

F: ¿Podrías decirle a Dios por qué estás resentido con él?

K: Porque es un impostor de mierda. (Risas).

F: Háblale a él.

K: (Deteniéndose). Tú eres... tú eres... (risas fuertes)... Si tú existieras, pero eres falso. Sea Dios lo que sea, pero en mí, es falso. Peor que falso, *malicioso*.

F: ¿Podrías decir, "yo soy malicioso"?

K: Yo soy malicioso. Yo soy malicioso.

F: Dile esto también a Dios. "Tú eres malicioso".

K: Tú eres malicioso... pero en realidad no lo eres.

F: Ahora sé lo que eres. Eres un *anulador*. Levantas los palitroques y en seguida los tiras. Levantas los palitroques otra vez y en seguida los vuelves a tirar. "Sí —pero". Es muy importante entender la palabra *pero*. *Pero* es una palabra asesina. Dices "Sí... y luego viene un gran "pero" que mata todo lo que antes había en el sí. No le das una oportunidad al sí. Si tu reemplazas *pero* por *con*, entonces le das al sí, al lado positivo, una oportunidad. Más difícil de entender es el *pero* que no es verbal y surge en formas de comportamiento. Podrás decir "sí, sí, sí" todo el día y tu actitud es de *pero*; tu voz o tus gestos anulan lo que dices. "Sí, pero". Así no hay ninguna oportunidad de crecer o de desarrollarse.

K: ¿Cómo cambio entonces?

F: Coloca a Fritz en esa silla y pregúntale.

K: ¿Cómo cambio eso, Fritz?

No botes los palitroques, cuando los levantes.

Parece muy simple...

Puede ser simple, pero es difícil y tienes que practicarlo.

F: ¿Ves? "Sí, pero". "Cuan simple, *pero*" (risas).

K: Es simple pero es difícil.

F: Ya. Ya ves que incluso Fritz es un anulador... *tu* Fritz...

K: Claro. Quería que me dijeras lo que debo hacer...

F: Para que lo pudieras tirar al tarro de la basura.

K: Yo *puedo* hacerlo... Pero simplemente *dejo* de hacerlo... dejar de manejar a mí mismo.

F: ¿Te estás majadereando de nuevo?

K: Sí. "Debería estar avergonzado". Claro. Así soy yo.

F: ¿Y qué te objetas a ti mismo?... Hazme un favor y acepta todo lo malo que hay en ti, como el temblor, etc. Continúa con tu nerviosismo y lo encuentras interesante. Dile "sí" a tu temblor y deja afuera el "pero". Sé que por ahora es un truco, pero ensayémoslo. "Estoy temblando, a mí me gusta".

K: Tú me relajas, yo no puedo...

F: ¡Ah! Te relajas en el instante preciso en que dejas de empujar, porque entonces no necesitas tener rencor. El majaderearse a uno mismo origina una contra-fuerza. Esta es la base de los juegos de auto-tortura: tratar de ser algo que uno no es. Okey.

M E G

Meg: En mi sueño estoy sentada en una plataforma y hay otra persona conmigo, un hombre o quizás otra persona, ah... y un par de serpientes. Una está arriba de la plataforma, enrollada, y estoy asustada. Tiene la cabeza en alto pero no parece que me fuera a atacar. Está ahí sentada y yo estoy asustada. La otra persona me dice... uh... no molestes a la serpiente y ella no te va a molestar a ti. Y la otra serpiente, está abajo y también hay un perro allá abajo.

Fritz: ¿Qué es lo que hay ahí?

M: Un perro y la otra serpiente.

F: Aquí arriba hay una serpiente y allá abajo está la otra serpiente y el perro.

M: El perro como que está olfateando a la serpiente. El... se está acercando mucho a la serpiente, como que está jugando con ella y yo quiero... quiero que deje de hacer eso.

F: Háblale a él.

M: ¡Perro, déjate! /F: Más fuerte./

¡Déjate! /F: Más fuerte./

(Gritando) ¡DEJATE! /F: Más fuerte./

(Gritando) ¡DEJATE!

F: ¿Y el perro se detiene?

M: Me está mirando a mi. Ahora vuelve a la serpiente. Ahora, ahora, la serpiente como que se está enrollando alrededor del perro y el perro está echado y... y la culebra se está enrollando alrededor del perro y el perro se ve de lo más contento.

F: ¡Ah! Ahora ten un encuentro entre el perro y la culebra.

M: ¿Quieres que los represente?

F: A ambos. Claro. Este sueño es tuyo. Cada parte es parte de ti misma.

M: Yo soy el perro. (En forma indecisa). Huh. Hola serpiente. Me siento bien contigo, envuelta alrededor mío.

F: Mira al auditorio. Dile esto a alguien del auditorio

M: (Se ríe suavemente). Hola serpiente. Una se siente bien al tenerte enrollada alrededor.

F: Cierra los ojos. Entra el cuerpo. ¿Qué es lo que vivencias físicamente?

M: Estoy temblando. Tensándome.

F: Deja que esto se desarrolle. Permíteme temblar y capta tus sensaciones... (todo su cuerpo comienza a moverse un poco). Ya. Permítetelo. ¿Puedes bailararlo? Levántate y bailalo. Deja que tus ojos se abran lo justo para mantenerte en contacto con tu cuerpo, con lo que quieres expresar físicamente... Ya... (ella camina temblando como a saltos, casi a tropezones). Ahora baila la culebra... (se mueve lenta y graciosamente)... ¿Cómo te sientes ahora, de culebra?...

M: Es como si... lentamente... me doy bastante cuenta de cualquier cosa que se acerca demasiado.

F: ¿Hm?

M: Advierto que no permito nada, no dejo que nada se acerque, estoy lista para atacar.

F: Dinos esto a nosotros. "Si te acercas demasiado..."

M: Si te acercas demasiado, voy a atacarte.

F: No te oigo. Y aún no te creo.

M: ¡Si te acercas demasiado, voy a atacarte!

F: Dínoslo a cada uno.

M: ¡Si te acercas demasiado, voy a atacarte!

F: Di esto con todo tu cuerpo.

M: ¡Si te acercas demasiado, voy a atacarte!

F: ¿Cómo están tus piernas? Te veo un poco tambaleante.

M: Sí.

F: De verdad no adoptas una posición definida.

M: Sí. Siento algo así como que estoy entre ser muy fuerte... que si aflojo se van a convertir en goma.

F: Bueno déjalas convertirse en goma. (Las rodillas se le doblan y toman un movimiento de vaivén). De nuevo... Ahora prueba lo fuertes que son. Ensáyate, patear el suelo. Haz cualquier cosa. (Ella golpea el suelo varias veces con un pie). Ya, ahora la otra. (Golpea el suelo con el otro pie). Ahora déjalas que se conviertan nuevamente en goma. (Sus rodillas se doblan nuevamente). ¿Es más difícil ahora, verdad?

M: Claro.

chuck

177

F: Ahora di de nuevo esa frase. "Si te acercas demasiado..."
(Ella hace un esfuerzo)... (Risas)...

M: Si... si te...

F: Bueno, cambia. Di ahora "acércate". (Risas).

M: Acércate.

F: ¿Cómo te sientes ahora?

M: Más cálida.

F: ¿Te sientes un tanto más verdadera?

M: Sí.

F: Bueno... Lo que hicimos fue quitarte un tanto el miedo a estar en contacto. De modo que de ahora en adelante, vas a estar un poco más en contacto.

Ustedes ven cómo se puede usar cada cosa de un sueño. Si uno se sienta perseguido por un ogro y se convierte en el ogro, la pesadilla desaparece. Se recupera la energía que está invertida en el demonio. Entonces la fuerza del ogro ya no queda afuera, alienada, sino que dentro de uno, donde puede ser utilizada.

CHUCK

Chuck: (Voz segura, confiada). ¿Podrías repetir el asunto del ogro? No lo comprendo. El ogro afuera y el ogro adentro.

Fritz: ¿Tienes alguna pesadilla?

C: Sí... (Risas)... (Sube a la tarima a trabajar). La pesadilla no es recurrente, pero ha ocurrido ~~o~~ tres veces, una vez recuerdo que en forma *muy* viva, mientras conducía el auto hacia abajo de la colina en que está mi casa.

F: ¿Recuerdas nuestro acuerdo?

C: Sí. Perdón. Estamos en el presente. Perdón. Ahí voy. Estoy bajando una colina en mi auto camino al trabajo y mi niño pequeño corre al frente del auto y lo atropello, y esto es bastante aterradorizante. Esto ha ocurrido dos o tres veces.

F: Ahora representa el auto.

C: Bien. ¿Allá o aquí donde estoy?

F: Simplemente haz el auto, como si tú fueras ese auto.

C: Estoy conduciendo... ¿dándole al auto una vida propia que no tiene?

F: Ya.

C: Yo tengo la vida. Este auto hace lo que le digo que haga.

F: Dile esto al auto.

C: Auto, haz lo que te ordeno. Cuando haga girar el volante tú... cuando hago virar el volante tú viras, y cuando tú... cuando mantengo firme el volante tú avanzas en línea recta.

F: ¿Y qué contesta el auto?

C: El auto contesta, "Sí, señor". (Risas). ¿Qué otra cosa puede contestar? Yo lo manejo a él; él no me maneja a mí.

F: Dile esto al auto.

C: Auto: te manejo y tú no me manejas a mí.

F: Ahora representa a ese niño. Sueña el sueño desde el punto de vista del niño.

C: Bien. Aquí viene el auto de papá bajando el camino. Yo quiero mucho a mi papá, quiero correr y saludar a mi papá y de repente el auto... súbitamente este auto me está atropellando. ¿Por qué?

F: (Torcidamente). Gracioso el niño. En el momento en que el auto lo está atropellando, pregunta "por qué". (Risas).

C: Bueno, yo... yo estoy adivinando al niño. No sé lo que piensa, esto es lo que a mí se me ocurre en este instante que puede estar pensando.

F: Bueno. Representa al niño una vez más.

C: Bien. Aquí viene en el auto mi papá y yo quiero a mi papá y quiero hablar con él —¡y me va a atropellar! ¡El me odia!

F: ¿Y?

C: ¿Debo hacer este sueño, cuando él me atropella? Pero esto no ocurre. Esto no ocurre en realidad. Yo no lo atropello. Me despierto antes de atropellarlo.

F: ¿En qué momento interrumpes el sueño?

C: Las ruedas delanteras distan más o menos quince centímetros.

F: ¿Qué estás evitando?

C: Estoy evitando matar al niño.

F: Ya. Ahora mata al niño.

C: Bueno. Estoy bajando en auto la colina, y no me voy a detener cuando vea que viene el niño.

F: ¿Y?

C: Lo atropellamos.

F: ¿Y?

C: Está muerto.

chuck

179

F: Cierra los ojos. Míralo a él. Está muerto... Ahora háblale.

C: (Llorando). No lo hice intencionalmente. No pude detenerme.

F: Continúa hablándole.

C: No hay nada más que decir... a excepción que estoy arrepentido.

F: Dile todas las cosas de que estás arrepentido.

C: Estoy arrepentido de que lo empujé hacia un lado cuando quiso... venir y estar con su papá y yo estaba demasiado ocupado para hablar con él.

F: Dile esto a él, ahora.

C: Estoy arrepentido de que te aparté de mi lado. Todas las veces que te hice a un lado estaba haciendo algo que creía muy importante para mí, y lo realmente importante no era lo que estaba haciendo, sino el hecho que tú querías estar... con tu papá.

F: Ahora representalo a él.

C: Bien. Ah... ah...

F: Vuelve al momento en que él quería hablarte.

C: Bueno. Papá... yo soy... yo soy el niño. ¿Papá, por qué esto y aquello? ¿Papá, qué es el ratón cuando gira? Cosas por el estilo.

F: Bueno. Ahora...

C: Papá quiero hablar contigo. Voy a preguntar cualquier cosa simplemente para que te des cuenta que estoy aquí. Este es... este es el niño.

F: Bueno. Entonces ahora cámbiate. Háblale de este modo a tu padre.

C: ¡Por el amor de Dios! ¿Por qué te quedas sentado ahí todo el día escribiendo sermones cuando yo estoy aquí?

F: Continúa con el diálogo. Déjale responder.

C: Hijo, sabes que mañana tengo que officiar el servicio. Sabes que cada sábado en la tarde es el día del sermón. Así que por favor vete y no me molestes porque tengo que terminar... estoy proyectando mis propios pensamientos porque no recuerdo las palabras exactas; pero fue algo así.

F: Continúa. Insiste en que te hable a ti.

C: Papá, *por favor* háblame o vamos a alguna parte... llévame al cine o algo. *Cualquier cosa*. Quiero hablarte de lo que es importante para mí y no me escuchas. Tú *no me escuchas*. (Grita

enojado). *¡Tú estás tan malditamente ocupado que no escuchas nada! ¡Y yo estoy aquí!*

F: Haz que te escuche.

C: (Gritando más fuerte). *Por amor de Dios, escucha, hijo de puta.* Eso te enseñará que yo también estoy aquí.

F: Bien. Ahora vuelve a tu hijo.

C: ¿Quién soy yo? ¿Soy él o...

F: Tú eres tú y él está sentado ahí. Ahora háblale a él.

C: En realidad lo que estoy haciendo no es tan importante.

Vámonos a la playa.

F: Todo este tiempo me has estado mirando a mí. ¿Qué es lo que quieres de mí?

C: Quiero que me ayudes a terminar algunas escenas.

F: Coloca a Fritz en esa silla.

C: Bien.

F: "Fritz quiero que me ayudes".

C: Fritz, tengo escenas que están incompletas y que han estado incompletas durante años y quiero que me ayudes.

F: Cámbiate de asiento. Haz a Fritz.

C: ¿De mí quieres ayuda? Mira Chuck, esto es algo que *tú* tienes que hacer. Si tú sabes, si tú sabes lo que... si tú sabes cuál es la escena incompleta y sabes lo que debes hacer para completarla, entonces ¿qué diablos te está deteniendo? Lo único que haces... lo único que haces... uh... es jugar juegos contigo mismo. Lo único que quieres... lo único que quieres es tenderte y dejarme a mí hacerlo por ti. Bueno, yo no lo voy a hacer. Tú lo vas a hacer.

F: Ya. ¿Ves como quieres apoyo?

C: Claro, desde luego que quiero apoyo.

F: Ahora *este* Fritz en la silla vacía va a dar todo el apoyo que necesitas. Ahora cámbiate de asiento.

C: Bien. Este Fritz es... ahora hay un Fritz ahí y yo soy yo.

F: Ya.

C: Bien... uh... Fritz, por Dios Santo, ayúdame ¿quieres? No me llega ninguna respuesta de ti. (Risas). Porque ya sé lo que son las buenas respuestas, acabo de dar una...

F: A mí no me vas a engañar con eso. (Risas). Podrás hacer el indenfeso e incapaz conmigo hasta el día del Juicio Final. Soy muy buen frustrador.

C: Bueno... Fritz, este Fritz, realmente no me va a ayudar.

F: Oh, sí.

chuck

181

C: No, no lo va a hacer. Me dijo que no. Este Fritz me dijo que arrastrara mi propio problema. De modo que lo único que tengo que hacer es arrastrar mi propio problema.

F: ¿Estás dispuesto a escucharlo?

C: Por cierto que quiero escucharlo.

F: Bueno. Averígualo.

C: ¿Yo soy él?... No ha dicho nada aún. A excepción de lo que ha dicho, lo cual ya todos sabemos.

F: ¿Te sientes atascado?

C: En este momento estoy bastante atascado.

F: Describe la experiencia de estar atascado.

C: No se puede ir... Es muy sencillo, no se puede ir ni hacia adelante ni hacia atrás. Se está ahí. Se está atascado. Uno no se mueve. Uno... ah... siento... en... en la situación donde se está atascado que está mal cualquier cosa que uno haga. Sea lo que sea lo que uno haga es... es... como si a uno lo moviera, lo fuera a mover hacia mayor hondura, no hacia afuera. De modo que... es mejor quedarse atascado y quedarse quieto... y tú todavía me dejas atascado, bloqueado. Tú estás atascado, yo estoy atascado, ¿no me vas a despegar?

F: Ciertamente no. (Risas). Soy un frustrador. De ninguna manera soy rescatador de alpinistas.

C: Muy bien. ¿Dónde estamos atascados?

F: Pregúntaselo a él.

C: Bueno, ahora se está portando muy poco comunicativo. No me dice mucho. Bueno, seré él. Tú mismo todavía no has despegado. Aún tienes que decidir por ti mismo qué vas a hacer, qué es lo significativo y qué no lo es. Tú eres el único que lo sabe, de modo que ¿por qué no te levantas y lo haces?

Ahora yo de nuevo. Fritz, tú... por supuesto sé lo que tengo que hacer, pero... si... si hago algo al respecto de un modo u otro alguien va a terminar herido.

F: Ajá. Ya tienes el primer mensaje. Alguien se lesiona.

C: Porque parece ser así: Si renuncio a lo que... es significativo e importante para mí, entonces, bueno, digamos por ejemplo: Tengo que entregar un trabajo, Fritz, es la tarde del domingo, este asunto tengo que entregarlo el lunes por la mañana y aún no lo he hecho. Si no lo hago —si dejo esto y te llevo a la playa o donde sea y no hago el trabajo—, entonces yo me perjudico y yo también tengo derecho a no perjudicarme. Si yo, si yo no hago el

trabajo y lo llevo a él a... o si hago el trabajo y no lo llevo a la playa, entonces él sufrirá. Cualquier cosa que haga está mal. Sea lo que sea, alguien va a sentirse dolido: yo o él, y a veces soy yo el que sufre y otras él, pero ninguno de nosotros... pero ninguna solución es satisfactoria. ¿Y qué ocurre en seguida? ¿Qué hago? ¿Los tiro a todos por la borda? ¿Qué hago? ¿Renunciar a lo que me es importante para que todos ustedes no estén dolidos? No puedo ser Fritz otra vez.

F: En este momento me siento como un muro de los lamentos.

C: ¿Eh?... Bueno. Lo acepto. Aún estoy buscando apoyo del ambiente... como loco.

F: Ya.

C: ¿Por qué no está *allá* afuera? ¿Por qué tengo que hacerlo *todo* yo mismo? ¿Por qué nadie me ayuda un poco siquiera?

F: Nyahnyahnyah. Dilo en jerigonza.

C: (Lo hace). Sí claro, eso es lo que estoy haciendo. Bueno, lo acepto.

F: Continúa. Continúa.

C: Bueno. (Hace algunos ruidos en jerigonza como un niño pequeño con más llanto que sonido de palabras). Nadie me quiere. Nadie me ayudará. Nyanyahnyah.

F: ¿Qué edad tienes en este rol?

C: Más o menos tres años.

F: Tres años. Creo que ya es tiempo que atropellaras a *ese* niño.

C: ¡Claro!

F: Ahora háblale al niño, al niño de tres años. El niño nyanya.

C: Nyah, ándate a freír monos a otra parte. Estoy ocupado. Tira tu carro rojo —carrito rojo— vete y juega con tus amigos. Tengo que hacer. Y si te hice daño, lo siento. Lo siento. Yo también tengo derecho.

F: Repite esto último.

C: Lo siento —pero *yo también tengo derecho*, y no lo olvidés.

F: Di esto: "Yo también tengo derecho".

C: ¡Yo también tengo derecho, maldito seas y recuérdalo de ahora en adelante!

F: Dile esto al auditorio.

C: Yo también tengo derecho, maldito sea y recuérdenlo todos ustedes de ahora en adelante. ¡Todos ustedes!

F: Dile esto a más personas: a tu esposa, a tu padre, etc. Dilo a todo tu medio ambiente.

C: Grábense esto y entiendan esto muy bien y envuélvanse en esto y sujétense firmes porque este es el modo como va a ser de ahora en adelante. *¡Yo también tengo derecho, yo también cuento!* ¡Tanto como ustedes, ni más ni menos, igual, y recuérdenlo! Ahora salgan a vender eso. Agárrense a esas manzanas y vean como les gustan. *¡Yo también tengo derecho, maldito sea, y recuérdenlo!*

F: Dímelo a mí también.

C: ¡Yo también tengo derecho, yo también cuento! Yo soy tan importante como cualquier persona en esta sala y no te olvides *tú* tampoco de ello... (Como si estuviera pidiendo autorización) ¿Bien? (Risas). Y puedo terminar mis propias escenas. ¿Puedo decir eso de nuevo? (Risas). Porque *yo* quiero recordar esto. Yo puedo terminar mis propias escenas.

F: Ya. Te seguí un buen trecho, sólo que no creo en esas reglas tan bien delineadas, sobre qué tienes que, o bien terminar un trabajo, o bien salir con el niño. Creo que eso es mentira.

C: Bueno... por supuesto que es mentira. Estoy generalizando porque, de hecho, esto es exactamente lo que ocurrió. Fui con él a la playa y los trabajos están escritos. A las cuatro de la madrugada los terminé de todos modos. En caso contrario no habrían servido para nada. No se trataba de esto o aquello; fueron más bien ambos y... y no hay razón alguna por la cual esto no pueda ser así todo el tiempo.

F: Exactamente... Bueno, así veo el mensaje existencial del sueño: "No es necesario esperar hasta que atropelles a tu hijo para contactarte con él". No tienes para qué copiar a tu padre.

BILL

Bill: Tengo adentro una especie de volcán que siempre entra en erupción...

Fritz: Bueno. Siempre subrayo el juego de la silla vacía porque esto es algo que uno mismo puede hacer fácilmente en su propia casa. De hecho, alguien incluso llegó a sugerir la fabricación de muñequitos Fritzie y... (muchas risas). Ten tu volcán, háblale.

B: Estás sentado ahí dentro. Tú estás sentado ahí adentro y la mayoría del tiempo ni siquiera sé que estás ahí... sigo pasándolo bien y de vez en cuando entras en erupción y termino temblando, y fuera de control. No lo entiendo.

F: Se el volcán.

B: Bueno, estoy esperando. Puedo entrar en erupción en cualquier momento y es mejor que andes con cuidado.

F: Dime esto a mí.

B: Puedo entrar en erupción en cualquier momento, es mejor que andes con cuidado.

F: ¡Huh!

B: (Con más fuerza). Puedo entrar en erupción en cualquier momento... ten cuidado.

F: Aún no te escucho.

B: (Fuerte). Yo puedo entrar en erupción en cualquier momento... ten cuidado.

F: Bueno... estoy listo.

B: ¡Brrooom! (Risas).

F: ¿Qué sientes ahora?

B: (Calladamente). Estoy temblando.

F: Cierra los ojos. Y entra en esa cosa temblorosa... entra en tu cuerpo.

B: No se siente tan mal. No sé por qué está temblando. No sé por qué estoy temblando.

F: ¿Te podrías permitir desarrollar este temblor? Puedo darte el diagnóstico: sufres de sobre-control. Descontrólate a ti mismo... tiembla un poco...

B: (Luego de una larga pausa). Se detuvo.

F: Vuelve atrás y háblale al volcán.

B: Bueno, haces un ruido tremendo, pero tu ladrido no es tan terrible, supongo. Si te dejo entrar en erupción... deja de tratar de mantenerte embotellado...

F: ¿Podrías inventar una imagen? ¿Qué ocurriría si fueras un volcán y entraras en erupción total?

B: Volaría en pedazos... todas las partes saldrían disparadas en todas direcciones. Pedazos incandescentes caerían con mucho ruido en todas partes. No quedaría nada de nada.

F: De modo que destruirías todo. ¿Así que podrías decirnos lo que nos harías si fueras un volcán?

B: Explotaría, haría volar, todo lo que hay aquí.

F: Escúchate la voz.

B: Tengo la voz absolutamente muerta.

F: Ya. ¿Quién te va a creer así?

B: Nadie. (Risas). El volcán no le hace daño a nadie. Me hace estallar a mí no más. Nadie más está afectado en absoluto. Están todos ahí parados, viéndome estallar, y se preguntan qué está ocurriendo.

F: ¿Nos podrías decir esto a nosotros?

B: Si estallara frente a ustedes se quedarían muy sentados ahí, y al verme estallar dirían. "¿Qué diablos es él, qué le pasa? No me está haciendo daño en absoluto. Sólo está armando mucha bata-hola y gritando a pleno pulmón".

F: ¿Podrías volver a representarlo?

B: ¿Representar qué cosa?

F: ¡El volcán! Déjanos mirarte. Haznos una demostración.

B: De un volcán.

F: Ya.

B: ¡BLOWRRH!

F: Continúa.

B: ¡BLOWRRHH! Nada resulta bien.

F: Escúchate la voz ahora, es una voz débil, moderada. ¿Adiertes que estás fragmentado? ¿Que por un lado eres una persona más o menos débil y un volcán por otro? En medio no hay nada. Continúa representando al volcán.

B: Pero sé que no funciona. No puedo, no puedo... Estoy seguro que si lo represento en este escenario sólo jugaría un juego o... no tendría ningún sentido.

F: Vuelve a escucharte la voz. Representa tu voz.

B: Mi voz dice, "Estoy hablando en un tono controlado, suave, no diciendo nada que pudiera dolerle a alguien... manteniendo toda emoción al margen".

F: Ahora sé la voz del volcán. ¿Qué diría el volcán?

B: (Ruge con una voz muy potente) ¡AL DIABLO CONTIGO!

F: Sé tu otra voz de nuevo.

B: No hay emoción verdadera. ¿Por qué debo esperarla? En realidad no siento nada. No estoy enojado contigo, a mí no me has hecho nada.

F: Habla de nuevo con el volcán.

B: (Grita). ¿Qué es lo que te pasa? (Con voz normal).

¿Por qué no siento nada hacia ti? Quiero contacto verdadero y no lo siento.

F: Me gustaría que inventaras una discusión entre tu voz de volcán y tu otra voz.

B: Voz de volcán, eres un gran ruido vacío. Asustas a la gente pero no la convences.

¿Y qué crees que haces tú? (Risas). Ni siquiera los asustas. ¿Bien? *Haz algo, muestra algo... verdadero.*

Bueno, soy tan verdadera como tú pero supongo que eso tampoco es lo que quiero ser —ni tú ni yo. Me gustaría ser una voz convincente, que realmente dice lo que dice y suena como tal, que realmente dice lo que está diciendo.

F: ¡Ajá! Ya hemos aprendido algo: no tienes un centro de confianza. Estás dividido en una voz humilde, suave, y una voz vacía y bravucona, pero el centro falta, falta la confianza. Dejémoslas continuar. La humilde, suave, y la bravucona, la gritona.

B: En vez de gritar con esa voz grande y fuerte, quizás, si tan sólo expresaras lo que sientes... si te sientes convencido de algo, dilo. Es posible que no sea así sólo porque tienes miedo de usar tu verdadero yo o de exponer tu verdadero yo. En cambio, tienes que sacar a relucir tu yo ruidoso y grande o algo para poder agradar...

Pero ahora tengo miedo. Me gustaría ser capaz de sentir, tú sabes, expresar lo que siento. Quizás lo hago. Me siento nervioso.

F: Cierra los ojos y entra en tu nerviosismo. Retírate y vuelve a entrar en tu nerviosismo. No es una excitación tan tremenda como la del volcán, pero hay algo de excitación en el nerviosismo. ¿Cómo sientes tu nerviosismo? ¿Puedes sentir vibraciones en alguna parte?

B: Siento vibraciones y siento... cosquilleo en los dedos. Casi siento como que podrían venirme lágrimas lejanas... muy lejanas.

F: ¿Qué sientes en los genitales, especialmente en los testículos?

B: Es un poco difícil de describir... creo que se siente como un niño pequeño... como me sentía, a veces, cuando salía de la bañera.

F: ¿Qué sientes en los ojos?

B: No siento mucho los ojos, pero siento contracciones a su alrededor.

F: Ya. ¿Podrías contraerte un poco más, o imaginarte que te estás contrayendo un poco más? ¿Qué sientes en las manos?

B: Se están apretando.

F: ¿Qué sientes en los testículos?

B: Nada.

F: ¿Están ahí?

B: Sí.

F: ¿Ninguna contracción?

B: No...

F: ¿Qué vivencias ahora?

B: Las lágrimas en los ojos. Siento que las manos se sujetan.

F: ¿Podrías decirle al auditorio, "No voy a llorar"?

B: No voy a llorar. /F: De nuevo./

No voy a llorar. /F: De nuevo./

No voy a llorar. No voy a llorar.

F: ¿Qué objeciones tienes contra el llanto?

B: No tengo verdaderas objeciones. Sólo temo lo que la gente va a pensar si lloro.

F: Bien. Cámbiate otra vez de asiento y representa a la gente.

B: No te vamos a menospreciar si lloras. No hay nada malo en ello. Si tienes ganas de llorar, por algo será.

Todo esto lo sé en abstracto, pero algo me retiene... a veces consciente y otras inconscientemente.

F: Vuelve a cerrar los ojos. Y detállanos exactamente como sujetas las lágrimas. Qué músculos usas, etc.

B: Ahora no lo siento. Puedo recordar que las sujetaba apretando la garganta y contrayendo las mandíbulas.

F: ¿Podrías hacerlo ahora? (A través de los dientes). "No voy a llorar".

B: No voy a llorar.

F: Ya. Aprieta la mandíbula. Retén el llanto.

B: No voy a llorar. No voy a llorar.

F: ¿Cuál es la situación? ¿Qué estás recordando?

B: ¿Cuando no estoy llorando? /F: Ya./ Estaba en un funeral. (La voz se quiebra). Estoy en un funeral. /F: ¿Quién?/ Un hombre anciano que murió; le quería mucho.

F: Regresa a su tumba y despídele.

B: (Con una voz muy suave). Adiós.

F: ¿Cómo se llama?

B: Curt.

F: Di "Adiós, Curt".

B: Adiós, Curt. Te he echado mucho de menos. (Casi llorando). Ojalá te hubiera expresado más cuánto te quería cuando aún había tiempo.

F: Deja que te responda.

B: Sé que me querías, Bill. Habría sido hermoso haberte visto con más frecuencia cuando me sentía solo. Gocé cada vez que estuvimos juntos. Fue difícil vivir solo. Ser dejado fuera de todo... No tienes que estar arrepentido. No hay nada malo en ello.

F: Háblale un poco más de lo que apreciabas en él.

B: Era tan suave.

F: Dilo a él.

B: Eras *tan* gentil y suave. La persona más gentil que he conocido. Ninguna hostilidad hacia nadie. Increíble.

F: ¿Ningún volcán allí?

B: No. Ningún volcán.

F: ¿Puedes verlo? ¿Puedes ver a tu amigo? Ve a palparlo y despídete de nuevo.

B: Adiós. (Comienza a llorar). Adiós... (Llorando). Adiós. Es difícil decir adiós. Es difícil decir adiós... (Sollozando)...

F: Vuelve hacia nosotros. ¿Cómo nos ves ahora?

B: Bueno, no los...

F: Bien, no siento que tu despedida haya terminado. Aún tienes que hacer más duelo. Saca tus raíces para quedar libre y hacer nuevos amigos.

Esta es una de las situaciones inconclusas más importantes; no haber llorado bastante la pérdida de un ser querido. Freud ha hecho un trabajo magnífico acerca de la labor del duelo, que en Europa generalmente dura un año hasta que se recogen todas las raíces que se tienen dentro de la persona muerta y uno entonces puede volver a dedicarse a los vivos.

ELLIE

Ellie: Me llamo Ellie... Bueno, siento palpitaciones en el pecho, en este momento, y me gustaría soltarme.

F: Eso es un programa.

E: ¿Qué?

ellie

189

F: Eso es un programa: cuando dices "Me gustaría soltarme".

E: Lo estoy intentando.

F: "Lo estoy intentando". Otro programa. Confundes lo que *quieres ser* con lo que *es*.

E: Ahora estoy... estoy moviendo los brazos, para sentirme reconfortada. Me gustaría hablar acerca de mí...

F: Déjame decirte algo Ellie. La base de este trabajo es el *ahora*. Tú estás todo el tiempo en el *futuro*. "Quiero trabajar sobre esto". "Yo quiero ensayar esto", etc. Si quieres trabajar, entonces comienza cada frase con la palabra *ahora*.

E: Ahora le digo a usted, doctor Perls, que estoy incómoda. Ahora siento que el pecho me sube y me baja. Siento una respiración profunda. Me siento un poco mejor ahora.

F: Ya ves, en vez de tratar de escaparte hacia el futuro, te pusiste en contacto contigo misma en el ahora. Por cierto que te sientes mejor... ¿Qué están haciendo tus manos?

E: Me están dando seguridad. Están en contacto, las siento tocándome. Siento que me están sujetando para mantenerme de una pieza.

F: Háblales. "Manos, ustedes me dan seguridad".

E: Manos, ustedes me dan seguridad. Manos, ustedes son algo que yo conozco. Hace bien mover el dedo.

F: Bueno, ahora atiende al auditorio. (Hacia el auditorio). Siento cierta inquietud. ¿Podrían hablar acerca de esto?

X: No podemos escuchar muy bien.

F: De modo que prefieren quedarse con la incomodidad de no escuchar bien, esforzarse antes que expresarse. Cobardes.

X: ¿Podría volverse de modo que podamos escuchar?

Y: ¿Puedes hablar más fuerte?

E: Yo voy... ¿pueden escucharme ahora? /X: Sí./ Muy bien. (Carraspea). Ejem.

F: (Remedando, como una cantante que ensaya). Mi, mi, mi, mi...

E: En lugar de estar inquietos, me gustaría que me indicaran cuando no pueden escuchar. Pero no quiero estar obligada a pensar conscientemente en ustedes... Me gustaría pedirles...

F: ¿Qué estás haciendo con la mano izquierda?

E: ¿La mano izquierda?... está dirigiendo.

F: ¿Notaste que estás haciendo esto?

E: No. Ahora sí me doy cuenta. Quiero ser...

F: Otro programa.

E: Un programa.

F: (Bruscamente). Gracias. Así no puedo trabajar contigo.

Te pido que te quedes en el ahora.

E: Ahora me siento inadecuada... Siento que ahora quiero algo. Siento miedo, ahora, de que no lo voy a conseguir. Siento...

F: Ves, de nuevo estás en el futuro. "Quiero algo", "No lo voy a conseguir". ¿Cuál es tu objeción a estar aquí, a estar viva, a estar en el ahora? ¿Qué es lo que siempre te hace saltar hacia el futuro?

E: Hay tantas cosas que quiero y tengo miedo... que no las voy a obtener.

F: En otras palabras eres codiciosa y voraz.

E: Sí.

F: Dile esto al auditorio: "Yo quiero, yo quiero, yo quiero".

E: Yo quiero, yo quiero, soy codiciosa, voraz, egoísta. Soy insaciable. Quiero lo que quiero, de inmediato. No me siento bien cuando no lo obtengo... En este momento me siento inadecuada.

F: No entiendo la palabra.

E: Me siento tonta.

F: Tal vez *eres* tonta... ¿o te haces la tonta? ¿Cómo te sientes de tonta?

E: No sé qué hacer. Quiero hacer algo, pero no sé cómo llegar a hacerlo.

F: Entonces representa una desvalida.

E: Por favor, ayúdeme doctor Perls. /F: (Como si no pudiera escuchar) ¿Ahhhhh?/

Por favor, ayúdeme doctor Perls. /F: ¿Ahhhh?/

¡Por favor, ayúdeme doctor Perls!...

F: Bueno, no tengo aquí mi libreta de cheques. (Risas).

E: No es eso lo que quiero de usted.

F: ¡Oh! No dijiste lo que querías, qué tipo de ayuda quieres.

E: Quiero sentirme bien, cómoda conmigo misma, siendo mujer. Quiero gozar más del sexo con mi marido.

F: ¡Ah! ¿Estás alguna vez en el ahora cuando tienes relaciones sexuales? /E: No./ ¿Dónde estás entonces? ¿Tienes un programa, el de llegar al orgasmo o alguna cosa así?

E: Sí, lo tengo.

dan

191

F: Tú quieres lograr un orgasmo. De modo que nuevamente tienes un programa.

E: Cierto. Ese es mi problema.

F: Tu problema es que planificas, te haces un programa. En vez de fornicar, te haces programas. Si te quedas en el ahora podrás gozarlo. Bien.

Todos estamos preocupados con la idea del cambio, y la mayoría de las personas se empeña en esto, haciendo programas. Queremos cambiar algo. "Yo debiera ser así o asá", etc. Lo que ocurre es que la idea del cambio deliberado *jamás, jamás, jamás* resulta. Apenas uno dice "Yo quiero cambiar" —haciéndose un programa— aparece una fuerza contraria que le impide a uno cambiar. Los cambios ocurren solos. Si uno se mete más adentro en lo que uno *es*, si uno acepta lo que está ahí, entonces el cambio automáticamente ocurre por sí mismo. Esta es la paradoja del cambio. Podría hacer un poco de hincapié sobre todo con un sabio proverbio antiguo, que dice: "El camino al infierno está pavimentado de buenas intenciones". Desde el mismo momento en que uno toma una decisión de operar un cambio en uno mismo, se abre el camino al infierno, porque no se puede lograr. Entonces uno se siente mal, uno se tortura y empieza a jugar el famoso juego de la auto-tortura, que en nuestro tiempo es tan popular.

En la medida que se pelea con un síntoma, éste se agrava. Si uno asume la responsabilidad de lo que está haciendo, *cómo* uno produce su propia enfermedad, *cómo* uno produce su existencia —en el mismo momento en que uno se pone en contacto con uno mismo— empieza el crecimiento, comienza la integración.

DAN

Dan: Tengo una nariz sicosomática, y yo...

Fritz: Háblale a tu nariz sicosomática.

D: Yo... bien, bueno... Siempre he pensado que había algo en mi pasado que no podría entender, y trabajé sobre ello y ahora puedo controlarlo parcialmente...

F: ¿Qué está haciendo tu mano derecha?

D: ¿Perdón, qué me dices?

F: ¿Qué es lo que dije?

D: Qué es lo que debo...

F: Ajá. Ahora recuerdo. Hace un tiempo tuvimos un breve encuentro y Dan mostró su falta de deseo de escuchar.

D: No escuché las últimas palabras. ¿Debo continuar?... He tratado de controlarlo, y hasta cierto punto lo he logrado un tiempo y entonces, aquí, últimamente...

F: ¿Escuchaste lo que acabo de decir acerca de controlarse?

D: Escuché lo de mi incapacidad de escuchar.

F: ¿Escuchaste lo que dije acerca del controlarse? ¿Y del deseo de cambiar?

D: No señor.

F: ¿Podrías retroceder unos cinco minutos?

D: Hacia afuera, anteriormente. Le hice una pregunta y le...

F: ¿Escuchaste que dije cinco minutos?... ¿Te das cuenta de que distorsionas cualquier cosa que digo, que no escuchas, que no estás en absoluto abierto?

D: Trataré de abrirme.

F: "Trataré de abrirme". Otra promesa. No sé cómo me puedo comunicar contigo.

D: Tuve la sensación que pensabas que yo era una personalidad tóxica, pero si no intento ¿qué se puede hacer?...

F: ¿Qué ocurriría si escucharas, si tuvieras oídos? ¿Puedes inventar una fantasía? ¿Cuál es el peligro de escuchar?...

D: Bueno, si no escucho, pero me doy cuenta de estar escuchando, no debiera haber ningún peligro en escuchar, no debiera haber ninguna amenaza. Y no veo ninguna amenaza...

F: ¿Cuál es el peligro de escuchar?...

D: El único peligro de escuchar sería oír algo que uno no quiere oír.

F: Ah, ¿Podrías decir esta frase, "Escucho únicamente lo que me gusta oír"? ¿Puedes decir esta frase?

D: Ah, "escucho únicamente lo que quiero oír".

F: ¿Dije eso?

X: No...

F: ¿Esto es lo que haces en la vida, en buenas cuentas, siempre distorsionas todos los mensajes que te llegan desde afuera?

D: No podría ser *todo* el tiempo, pero indudablemente así es a veces.

F: Ahora escucha cuidadosamente. "Yo escucho únicamente lo que me gusta oír".

D: Yo escucho únicamente lo que me gusta oír.

dick

193

F: Ahora dile eso al auditorio.

D: Yo escucho únicamente lo que me gusta oír. /F: De nuevo./

Yo escucho únicamente lo que me gusta oír.

F: Dilo más fuerte. Dilo a algunas personas en particular.

D: Yo escucho únicamente, lo que *me gusta* oír. Yo escucho únicamente lo que me gusta oír.

F: Dile esto a tu esposa.

D: Yo escucho únicamente lo que me gusta oír.

F: Représentalo a ella. ¿Qué te contestaría?...

D: A veces diría: "sí, señor", y otras veces "¡tienes toda la razón!"

F: Bien. Ahora representa a una esposa que dice únicamente cosas que te gustan oír...

D: Bueno...

F: ¿Qué es lo que te gusta oír?

D: Me gusta escuchar cosas agradables.

F: ¿Como cuáles?

D: Bueno... "hice todo lo que me pediste que hiciera", o "he tratado de hacer esto o aquello por los niños y creo que seguramente esto te resulta agradable o"...

F: De modo que esperas que la gente te escuche. ¿Estoy en lo cierto?

D: Bueno, supongo que debiera escuchar a los demás y que los demás también debieran escucharme a mí. Pero, sin embargo, de lo que usted dice, no estoy seguro.

F: Es un truco fantástico el que haces. Si esperas que la gente te escuche, pero no escuchas lo que la gente tiene que decirte, entonces estás siempre en el control.

D: Quizás implique mantener el control. Pero no soy muy feliz así.

F: Exactamente. Y consigues tus síntomas. Okey.

DICK

Dick: (Rápidamente). Tengo una pesadilla que se me repite. Estoy dormido y escucho a alguien gritando y me despierto y los policías le están pegando a un niño. Quiero levantarme y ayudarlo, pero hay alguien parado a la cabecera y a los pies de mi cama

y están tirando almohadones para allá y para acá rápidamente. Y no me puedo levantar. Me despierto gritando y bañado en transpiración.

Fritz: ¿Podrías actuar esto? Cuenta tu sueño una vez más pero usa el cuerpo junto con la voz.

D: Estoy durmiendo. Súbitamente escucho que alguien está gritando.

F: Espérate un momento. Di de nuevo "estoy durmiendo".

D: Estoy durmiendo.

F: ¿Lo crees?

D: No.

F: Entonces actúalo.

D: Estoy dormido. Súbitamente escucho que hay alguien gritando. Me despierto y veo que hay unos policías pegándole a un niño y que me quiero levantar para ir a ayudarle y hay alguien parado a los pies y alguien también a la cabeza de mi cama y están tirándose un almohadón para allá y para acá (rápidamente), más y más y más rápido y no me puedo mover... y quiero levantar la cabeza y no puedo... y ellos van más y más rápido... y me despierto gritando.

F: ¿Podrías hacer esto de nuevo con la cabeza?

D: (Rápidamente). Están tirándose un almohadón unos a otros y es tan rápido que no puedo mover la cabeza con la misma rapidez. Se va haciendo más y más rápido y no puedo mover la cabeza y...

F: ¿Podrías representar al policía que le está pegando al niño de ese modo... más y más rápido?

D: (Rápida y muy expresivamente). Muy bien chico. Te agarramos ahora y te vas a ir a la cárcel. No más cháchara. Te vas a ir derecho al reformatorio. Tú crees que te estás escapando de muchas cosas, pero en realidad no vas a conseguir nada. Vas a estar ahí metido un tiempo bien largo y vas a convertirte en un buen ciudadano y no vas a joder tanto.

F: ¿Cómo te sientes en ese rol?

D: No me gusta.

F: ¿No te gusta?

D: No.

F: Bien, háblale a ese tipo... al policía que está ahí.

D: (Suplicante). El chico no estaba tratando de robar porque quisiera algo. No tenía dónde ir y no tenía nada que hacer.

Cayó en la trampa y se robó unas pocas cosas. No debieran apalearlo tanto. Si ustedes piensan que debe estar un tiempo en un reformatorio, si tiene que pagar alguna deuda, bien. Pero no hay que pegarle; no hay que castigarlo por eso; podrían ser bondadosos con él, podrían mostrarle algo de comprensión, mostrarle algo de simpatía. Ustedes deberían comprender el infierno que ha tenido que atravesar.

F: Entonces sé el policía otra vez. Responde.

D: Claro, pero estás robando a la gente y ellos tienen derecho a que se les respete. Deberías entender cómo diantres se sienten. Ellos trabajan para ganar su dinero. Si quieres conseguir algo deberías ir allá afuera y tratar de educarte y ser productivo y ganar dinero de un modo honesto. Si vas a andar por ahí haciéndole daño a otra gente, también tendrás que recibir algún perjuicio a tu debido tiempo.

F: Veamos, sitúa al muchacho en esto. Tú eres el policía y el muchacho está en esa escena.

D: (Representando al muchacho). Yo solamente quería... pertenecer. Únicamente quería ser parte de la pandilla. No quería hacerle daño a nadie. No quería sacarle el dinero a nadie. No quería robar. Simplemente quería ser parte de la gente. Quería andar con la multitud. Sólo quería que me aceptaran. Eso es todo. No quería hacer ningún daño. Yo podría haber devuelto el dinero, no necesito el dinero. No lo uso para nada... simplemente me doy vueltas con esa porquería, y de todas maneras lo tiro. No lo guardo mucho tiempo. No quiero hacerle daño a nadie.

F: ¿Y qué dice a esto el policía?

D: No me importa lo que *quieres* hacer, se trata de lo que *has* hecho. El tipo ese no te estaba haciendo ningún daño y tuviste que robarle únicamente porque querías formar parte de la pandilla. Bueno, hay otras pandillas y también hay otra gente. No todas hacen eso. Si quieres pertenecer... bien, forma parte de la gente buena, salvo que quieras hacerte daño.

Pero aquí es donde vivo. Así se vive aquí. No tenemos otros grupos donde vivir. No tenemos clubes. Todo el mundo roba y si no roban entonces no forman parte de las cosas. Si uno quiere pertenecer, si uno quiere ser parte de ellos, tiene que dejarse llevar. Eso es todo. Y no es asunto de sentir algo en contra de la persona a quien se le está robando.

No me importa lo que sientes. Lo que tú haces es lo que vale. Si haces algo ilícito tienes que pagar por ello.

F: Ahora dile esto al grupo.

D: Serán castigados si hacen algo ilícito, algo malo.

F: Continúa hablándonos a nosotros.

D: Si quieres ser respetado, si quieres que te traten amablemente, entonces tienes que estar dispuesto a acatar las leyes y dispuesto a estar de acuerdo con la gente. Si quieres ser un hombre libre y andar entre la gente siendo respetado, tendrás que mostrarle a ellos el mismo respeto que esperas para ti. Si no lo haces, recibirás el castigo que te mereces.

F: Ahora representa al grupo...

D: Nosotros sabemos que la vida no es fácil en los arrabales, es difícil salirse, es difícil descubrir qué es lo correcto, lo que uno debiera hacer. Es difícil estar en contra del código que todo el mundo considera correcto. Es difícil ser un tipo importante en esa clase de compañía, a menos que uno haga estas cosas.

F: ¡Ah! Aquí aparece un nuevo tema. Persona importante. Quieres ser un tipo importante. Dile esto al policía.

D: Yo quiero ser una persona importante. Quiero que los demás me respeten. Quiero ser tan recio como todos los demás. Puedo aceptar cualquier cosa que usted me dé; no me hará hacer nada a mí. No me hará hablar. Yo quiero ser un hombre importante, aquí.

F: Cámbiate de silla otra vez.

D: Si ser un hombre importante significa salir a robar, tomar cosas de otras personas y violar la ley, entonces el hombre importante será castigado.

F: ¿Cómo te sientes ahora en el nuevo rol de policía?...

D: Estoy muy de acuerdo con él.

F: Estás más cómodo ahora como policía. /D: Claro./ Bien, continúa.

D: No nos importa si acaso eres grande o chico, flaco o gordo, blanco o negro. Puedes ser cualquier cosa que quieras, pero si violas la ley es asunto nuestro el detenerte. Te detenemos del mejor modo que sabemos. Eso es todo. A veces se requiere un poco de fuerza, eso es todo...

F: Cierra los ojos ahora y date cuenta de ti mismo. ¿Qué es lo que vivencias?

D: Debilidad en las rodillas y piernas, latidos en... sobre el ojo izquierdo. Una especie de impotencia para hacer lo que quiero hacer.

F: ¿Ahora podrías decirle esto al muchacho?

D: Me siento débil en las piernas, siento que me está latiendo la cabeza y no me siento capaz de hacer lo que quiero hacer, no me siento libre... siento que tú me lo impides, no me dejas ir donde quiero ir, ser lo que quiero ser.

F: Ahora nuevamente toma el lugar del muchacho. Contéstale al policía.

D: Me voy a marchar de aquí. Voy a hacer las cosas que quiero hacer, pero necesito algo de ayuda. No lo puedo hacer todo solo. Lo único que quiero es que alguien entienda. Es *difícil*.

F: Ustedes vieron, en el preciso instante en que logró un contacto, contacto consigo mismo, pudieron advertir cuanto de su reciedumbre resultó ser mera farsa. Y el muchacho también es mucho menos rencoroso, mucho menos agresivo. Se están acercando un poco. Bueno, sé nuevamente el policía.

D: Mira chico, si realmente te quieres marchar de este vecindario, hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarte: hay todo tipo de consejeros, toda clase de trabajadores sociales que están dispuestos a ayudarte en tu camino. Tenemos organizaciones de Big Brother²⁵, la oficina especializada tiene todo tipo de sistemas que te pueden ayudar. Vas a pasar un tiempo en la cárcel; ellos te dirán cómo arreglártelas y salir de aquí.

F: Dale otra palmada.

D: (Gritando con enojo y expresión). ¡No tienes ni la más puta idea de lo que estás hablando! ¿Qué es lo que hacen en la cárcel? No te dan ninguna ayuda. ¡Me cago en los trabajadores sociales! Lo único que hacen es un montón de prédicas, proselitismo, y decirle a uno qué mierda debiera estar haciendo con su vida... ¡Y no te ayudan para nada!

F: ¡Oh! Ahora el enojo está en el lado del muchacho. Tú eras el muchacho; no eras el policía.

D: (En voz baja). Sí.

F: Ajá, ¿Qué diría ahora el policía frente a esta furia del muchacho? Los roles han cambiado.

D: (Reciamente). Mira chico. A menos que te endereces, a menos que comprendas qué diablos estás haciendo, nadie te va a

25 Significa "Hermano Mayor". Es una organización social, existente en algunas ciudades de los EE. UU., en que varones adultos toman a su cargo, como tutores o consejeros voluntarios, a muchachos huérfanos o con problemas de delincuencia juvenil. (N, del T.)

ayudar. Intentan ayudarte y si cada vez que tratan de ayudarte crees que te están tratando de enredar, jamás vas a conseguir ayuda alguna. Si quieres salir de este enredo es mejor que te endereces y que entiendas quién carajos son tus amigos. Estas porquerías que creen ser tus amigos... a la mierda con ellos. Te enterrarían un cuchillo en la espalda por diez pesos.

F: Bien, cámbiate de roles.

D: Sí, pero ellos me aceptan. Me conocen y no me piden más de lo que doy. (Enojado). Todos ustedes, en cambio, están siempre pidiendo cosas que no pueden conseguir, ni yo les puedo dar. Quieren las cosas del modo como *ustedes* definen las malditas cosas, no del modo como *yo* las veo.

F: ¿Y qué vivencias ahora?

D: Violencia.

F: La violencia ya no está proyectada. ¿La sientes como tuya?

D: Sí, claro...

F: Entonces cierra los ojos de nuevo. Ahora ponte en contacto con tu violencia. ¿Cómo la vivencias?...

D: (Sin aliento). Quiero des... destruir cosas. Quiero... yo quiero romper el pasado. Quiero largar todas esas cosas que me impiden hacer cosas. Quiero ser *libre*. Simplemente quiero romperlas.

F: Entonces háblale al pasado. "Pasado, quiero deshacerme de ti".

D: Pasado, tú ya no me puedes detener. Una gran cantidad de muchachos ha pasado por lo mismo. Hay todo tipo de arrabales en el mundo. Muchas personas han ido al reformatorio, han estado en la cárcel. Eso no significa que no pueden realizar algo. Yo me estoy doctorando. Esto se *acabó* contigo. Me he *salido* de ti. No te tengo más a la mano. No tienes por qué joder más. No tengo que retroceder ni ver cómo diablos es la vida allá. Ya no tengo que sentir la excitación. Puedo vivir donde estoy viviendo ahora. Voy hacia el mundo académico... ¡el verdadero mundo!

F: ¿Y qué contesta el pasado?

D: Sí, claro, pero tú... tú sabes que somos tus amigos y entendemos lo que quieres. Sin embargo, nuestra vida es más rica. Hay más excitación, hay más significado, hay más que hacer, hay más que ver. No es estéril. Tú sabes lo que has hecho. No te puedes salir ni lo puedes dejar.

F: ¿En otras palabras, el pasado vivencia al doctor (Ph. D) como algo estéril? Tú eres...

D: Doctor es... ah, el doctor. ¿Qué demonios es eso?

F: Dilo a él.

D: Mira. Cuando tienes un doctorado ¿qué es lo que tienes? Te coloca en una posición de poder ayudar un poquito más en el análisis de ciertos problemas, pero, cuando a las personas se les presentan en realidad, no van a conseguir demasiado con ello. En realidad no importa mucho *qué* es lo que hagas.

F: ¿Ves? Ahora estamos entrando al problema existencial.

D: Sí.

F: Quieres hacer algo más estimulante.

D: No sólo quiero hacer algo más estimulante; quiero hacer algo significativo... algo verdadero. Quiero poder tocarlo, sentirlo. Quiero verlo crecer y desarrollarse. Quiero sentir que soy útil. Incluso de un modo cálido, de un modo cariñoso; quiero sentir que soy útil. No quiero mover al mundo... Esta sensación de impotencia. Todo ese trabajo.

F: Esto es una observación muy interesante porque todo este deseo de matar está basado en la impotencia... Así que sé el doctor...

D: Hay tres billones de personas en el mundo y quizás son diez mil las que toman las decisiones. Mi trabajo va a ayudar a aquellos que toman decisiones a decidir más sabiamente. No voy a remecer el mundo, pero voy a hacer muchísimo más que lo que hacen los otros dos millones novecientos y tanto. Será una contribución que valdrá la pena.

F: ¿Ves cómo te estás poniendo más y más racional? Ahora los opuestos se están juntando. ¿Cómo te sientes?

D: Siento que quiero ser racional.

F: Ya, ya. Creo que hiciste un buen trabajo.

P: En este caso vimos mucha violencia y agresión que al final resultó provenir de una sensación de impotencia. ¿Qué lugar le cabe a la agresión en la personalidad sana, integrada?

F: Creo que la agresión es una energía biológica que normalmente se usa para "desestructurar" los alimentos o cualquier otra cosa que tenemos que "desestructurar" para luego poder asimilar. Hay que distinguir la agresión de la violencia, el sadismo, etc. La siquiatria moderna echa todo esto dentro de la misma olla. En realidad son fenómenos bastante diferentes. Por ejemplo, la violencia como la vieron aquí, es el resultado de la impotencia. Si no se tiene

otro modo de luchar, entonces se comienza a matar. La agresión se utiliza para cualquier tipo de trabajo. Pero ustedes ven que a menudo la agresión no está motivada por la lucha, sino que por el odio hacia un padre —no hacia un padre *real*, sino hacia un padre *imaginario*. En mi trabajo, a menudo pregunto “¿Para qué necesitas una madre?” No hay para qué arrastrarla con uno. Tírenla al tarro de la basura. No pierdan el tiempo odiándola. De esto estoy hablando, de vaciar la zona media de la fantasía. Si uno ha perdonado a su madre, ha asimilado todo lo que había proyectado en ella y entonces se la puede abandonar. Si ustedes se comen un bife ¿qué hacen con el bife? Se lo apropian y esto mismo ocurre con cualquier situación incompleta, con cualquier *gestalt* inconclusa una vez que se digiere y se usa como alimento. El rol de la agresión en la personalidad bien integrada es ser un medio de encararse con una situación —y alguna situaciones requieren agresión. Otras situaciones requieren, digamos, comportamiento racional, mientras que otras requieren que uno se retraiga, se aparte. ¿Se han dado cuenta cuánto trabajo con la situación de contactar-retirarse y de encararse-retirarse? Si uno no puede encarar una situación tal como ésta se presenta, se aparta a una posición donde se sienta más cómodo o donde las situaciones inconclusas esperan, y luego sale en otra oportunidad. Este ritmo es esencial para la vida. Si no se escucha este ritmo, si se es sostenidamente unilateral, entonces uno es o bien ruidoso, prepotente, pomposo, extrovertido o bien es completamente retraído. Esto no es un corazón (empuña una mano). Esto tampoco es un corazón (abre la mano). Este es un corazón (abre y cierra la mano). Contacto-retiro. Recuerden: es siempre un ritmo.

Habrán notado también, cuánto uso hago de esta silla vacía y cómo, mediante la identificación con la fuerza propia, masticándola y asimilándola, se la llega a reposar nuevamente. Este es el proceso del crecimiento, el proceso mediante el cual movilizamos nuestro potencial. Si se entiende a Nietzsche correctamente, se verá que habla acerca del superhombre. No habla acerca del superhombre de las historietas cómicas, del tipo Nazi, aquel con los grandes músculos —ese es el *Udermensch*. Nietzsche se refiere a la persona que es capaz de usar su propio potencial en favor de cualquier gran posibilidad. Y lo repito; esto ocurre únicamente si se permite que el proceso del crecimiento transcurra libremente.

Los cambios deliberados no resultan. Los cambios se realizan solos, si uno recobra, si uno asimila cualquier cosa disponible. El

marian

201

hecho es que somos mucho más de lo que creemos aún en nuestros sueños más fantásticos. Hace más o menos seis meses tuve una experiencia interesante: estaba aburrido y pensé "¿por qué no usar este tiempo de aburrimiento para comenzar a escribir?" De modo que empecé a escribir acerca de mi vida y está comenzando a fluir —fundamentalmente en palabras, parcialmente en poesía, pero fluye. En este corto tiempo he escrito más de 300 páginas y creo que va a ser un libro hermoso; lo llamo *In and Out of the Garbage Pail*²⁶. Permíto que la excitación siga su curso. Tengo setenta y cinco años. Piensen en todo lo que tienen por delante.

BETH

Beth: (Con voz fuerte, áspera). En mis sueños hay una especie de banda de acero, como parte de la rueda de un camión, alrededor de mi pecho, y no me puedo salir de ella. Me siento atrapada en ese anillo de acero y sigo haciendo esfuerzos por salirme.

Fritz: Bien, para eso necesito un hombre fuerte, alguien que suba y venga para acá. (Un hombre se adelanta). Beth, conviértete en ese anillo de acero que viste en tu sueño. Pon tus brazos alrededor de su pecho y trata de mantenerlo atrapado. (Ella lo hace y aprieta con fuerza). Bien. (Al hombre). Ahora trata *tú* de salirte de este anillo de acero. (Hay una lucha corta y vigorosa y él se libera).

B: (Descubrimiento). ¡Pero si no estoy hecha de acero!

F: ¡Ya! ¿Captaste el mensaje?

B: ¡Realmente creí que lo podría sujetar!

F: Bien.

MARIAN

Marian: (Suavemente). Tal vez cruce las piernas si me dan ganas de hacerlo, así es que lo voy a hacer. No sé, no estoy realmente segura de por qué vine, pero he tenido una semana muy turbulenta. La semana acá me ha perturbado totalmente, de modo que creo que si hablo con ustedes me voy a sentir mejor, pero no estoy muy segura del por qué. Creo que es la primera vez que he tenido alguna interrogante acerca de mi propia autovaloración y del concepto que tengo de mí misma, ahora realmente confuso. Durante

²⁶ Dentro y Fuera del Tarro de la Dama. Editorial Cuatro Vientos.

las charlas he estado tratando de descubrirme y realmente no sé dónde estoy y me sentí, ah, me sentí rechazada esta semana, y hoy me sentí rechazada por ti. Debe ser mi imaginación ¿pero podría contarte acerca de ello?... Cuando mencioné haber tenido una experiencia agradable de maratón en tu casa, sentí que recibí dos mensajes... probablemente dentro de mí. Pero los mensajes que recibí de ti, el primero, cuando te diste vuelta... me dije a mí misma... "tú sabes, eres insignificante, ¿así que para qué me hablas a mí?..." Y el otro es el que sentí...

Fritz: ¿Cómo fue esa frase? "¿Eres insignificante?"

M: Sentí que no te hablaba directamente.

F: Tú dijiste algunas palabras como, "tú eres insignificante".

M: Sí. Eso es lo que me dije a mí misma.

F: Ya lo sé. ¿Podrías decir de nuevo "tú no tienes importancia"?

M: Sí. Eres insignificante. /F: Dilo de nuevo./

Eres insignificante. /F: Dilo de nuevo./

Eres insignificante. /F: Dilo a unas pocas personas/.

Son todos insignificantes, no importan para nada. No valen nada. No me gusta esto.

F: Bueno, trabaja sobre esto. ¿Cómo es que no importamos?

M: Bueno, tú importas, pero yo... esto es lo que estaba pensando acerca de mí misma.

F: Lo sé. Quiero que lo digas de nuevo hacia afuera.

M: ¿Y quieres que te lo diga a ti?

F: Sí.

M: Lo puedo decir, pero no lo creo.

F: De todas maneras me gustaría que jugaras este juego.

M: Bien. En realidad tú eres insignificante. ¿Cómo te has imaginado que eres tanto más importante que yo?

F: Continúa.

M: No creo que tú seas mejor que yo... ¿Por qué me dejas con esa sensación?

F: Dile esto a unas pocas personas más.

M: (Melindrosa). Veamos. En realidad tú a mí no me significas nada. ¿Tú no eres importante Betty? Yo sé tu nombre, así que te lo digo realmente a ti (se ríe), no lo creo, pero voy a usar tu nombre. ¿Bien? ¿Por qué me haces sentir como que... como que eres tanto más importante que yo? Tú no me importas... No me siento cómoda haciendo esto.

F: ¿Qué es lo que vivencias cuando lo haces? ¿Cuál es tu incomodidad?

M: Una verdadera sensación de traición. Tú sabes, un especie de "Bueno, ¿y por qué estoy diciendo todas estas cosas horribles?" Ah, es como una sensación de soledad. Creo que no hay nada peor que el rechazo. No me gusta. Me siento terriblemente mal cuando me rechazan... y una sensación de no ser, tú sabes, verdadera y genuina por dentro...

F: Así que la frase sería "te rechazo porque no eres verdadera".

M: Sí. Esto es lo que se dijo esta semana, pero en palabras. De verdad no por lo que sentí... bueno, no. Me retracto de eso. No fue en verdad que tú no seas... no seas verdadero. Fue "¿Por qué estás sonriendo? No siento que lo estés haciendo de verdad". Esto fue lo que se dijo... Ah, y las veces que sentí que otras personas a las que se les presentaba atención y a mí no, tú sabes, muchas veces... De modo que mi sentimiento de autovaloración simplemente se me fue a pique... es una experiencia nueva para mí, no la había sentido antes. Pero ahora me lleva de vuelta. Me pregunto, durante cuánto tiempo la gente... y no creo que ellos hayan tenido que sentirse de este modo, y ahora estoy empezando... a sentir que todo esto es engendro de mi imaginación...

F: Investiguemos un poco más esta imaginación. Háblale a Marian. Dile "Marian, eres despreciable, eres irreal". Deprímela.

M: Marian, creo que eres despreciable. No vales nada. Me siento muy mal al decir esto. Me da una sensación que he tenido antes, unas pocas veces que, ah, que no me gusta...

F: La acabas de hacer llorar... Permite que Marian conteste...

M: Bueno, creo que tengo, estoy segura que tengo algún valor y no sé por qué dices esto. Siento que he sido muy valiosa en la vida, así que ¿por qué me haces sentirme así?

F: Cámbiate de roles otra vez.

M: Bueno, tú... eres tan falsa...

F: ¿Cómo? Explícale de qué modo es falsa.

M: Te sonríes cuando realmente no creo que lo quieras hacer. Estás tratando de actuar como si tuvieras muy buena voluntad hacia la gente, pero, en realidad, no creo que la tengas. Creo que estás tratando de que te crean.

F: ¿Y ahora, Marian? ¿Qué contesta ella?

M: Pero si *tengo* buena voluntad hacia la gente. Yo pienso... yo pienso bien de la gente... Tú no crees que yo pienso así... De modo que no sé por qué me he metido en este tremendo problema justo esta semana...

F: ¿Quién te provocó este tremendo problema?

M: Fue una experiencia que tuve en un grupo. Fue un...

F: ¿Quién te provocó este tremendo problema?

M: ¿Quién? Varias personas del grupo. No hay ninguno de ellos aquí ahora.

F: ¿Podrías decir lo que te hicieron?

M: Amenazas... Ustedes amenazaron mi integridad personal, diciendo que en realidad yo no quería decir lo que estaba diciendo y que soy mentirosa. Les dije que a veces había servido para alegrar a algunos, para ayudarles. Y ustedes cuestionaron esto. Ustedes dijeron, y lo saben, "¿Alguna vez has conseguido que alguien se sienta bien?" Mi respuesta fue: "Por supuesto que sí. Creo que muchas veces he ayudado a la gente".

F: Ya pues, dales duro...

M: (Más fuerte). No me gusta que duden de mi integridad.

F: Ahora sí que estás sacando la voz. Ahora hazles llorar a ellos...

M: (Con fuerza). Ustedes saben... creo..., yo creo que ellos... no creo que valga la pena... gastar energías en ustedes: creo que están tan llenos de enredos que no voy a gastar más aliento en ustedes. No me importa lo que piensan de mí. Yo sé lo que pienso de mí misma y eso me basta.

F: Ahora que recuperaste lo que habías proyectado... ¿Cómo te sientes?

M: Me siento mejor. /F: Ya./ Me siento como una tonta. (Melindrosamente).

F: Tratemos de deshacer *esta* proyección. Dime a mí que soy tonto.

M: ¿Tú, Fritz? ¿Qué tú eres tonto? /F: Ya./ Bueno, no creo que pueda decirte que eres tonto, porque ya lo he desmentido de los otros. Pero... además no creo que seas tonto. Creo que yo soy tonta, o más bien creo que lo era. Ahora no creo que sea tonta.

F: ¿Puedes perdonarle a Marian el haber sido tonta?

M: Sí, puedo.

F: Dilo a ella.

M: Marian, te perdono el haber sido tan tonta como para

gail

205

haber hecho proyecciones situándolas en otras personas, o cuando la marea está baja haber proyectado tus cosas en otro... Gracias Fritz.

F: Habrán notado que el problema con el juego de la "auto-tortura" reside en que cuando uno se tortura a sí mismo, hace las veces de pájaro de mal agüero. Envenenas toda la atmósfera en torno a ti y deprimes a todos los que se te acercan. Veán si pueden meterse esto en la cabeza.

GAIL

Gail: (Risa nerviosa). Aquí arriba da mucho más miedo de lo que creía.

Fritz: Habla acerca de tu experiencia. "Esto da mucho miedo".

G: Me está palpitando el corazón. Todos ustedes subieron acá y trabajaron y... ¡caray!

F: Bien. Retírate hacia adentro de tu cuerpo, hacia tu angustia.

G: Mi... puedo sentir como me palpita el corazón y tengo el pulso... y los brazos y las piernas y el cuello... En realidad no es una mala sensación.

F: Gózala.

G: Es un corazón bueno y fuerte... Siento el calor del fuego en la espalda... eso también es agradable.

F: Ahora vuelve a nosotros.

G: Ahora no tengo miedo... funciona siempre, Fritz.

F: ¿Qué vivencias ahora?

G: Te estoy mirando a ti. Te veo. Anoche tuve un sueño en que estaba en un grupo... yo estoy en un grupo.

F: Dile esto al auditorio. Quizás alguien se interese. Pregunta acaso alguien está interesado en el sueño. Yo no soy tu único público.

G: Realmente no me importa si están o no interesados en mi sueño.

F: Ya. Desarrolla esto.

G: Estoy *mucho más* interesada en trabajar con Fritz que... en divertirlos a ustedes. No estoy aquí para divertirlos.

F: ¿Puedes sentir lo real, lo verdadero en tu voz, ahora?

/G: Mmm./ ¿Puedes desarrollar aún más esto? "No estoy aquí para divertirlos".

G: Si logras algo que a partir de lo que ocurre cuando estoy trabajando, bien, pero si no logras nada, bien también. No estoy aquí (risas) para llenar tus expectativas.

F: Con eso sí que me tocaste a *mí*.

G: Sí... no estoy aquí para llenar tus expectativas tampoco.

F: Bien. ¿Te escuchas la voz? Súbitamente se apagó. Hermoso.

G: Claro. Voy a ensayar de nuevo. Fritz, no estoy aquí para llenar tus expectativas.

F: Aún no te creo.

G: Estoy aquí para llenar mis expectativas, desgraciadamente. Ahí es donde me bloqueo.

F: Ajá. Háblale a Gail. Dile a ella lo que de ella esperas.

G: Espero que no arruines y pierdas la oportunidad que tienes para crecer. Espero que te mantengas en contacto con Fritz y no hagas juegos tontos. Y si... desbarras, te voy a castigar por eso. Te voy a hacer sentirte muy mal.

F: ¿Cómo? ¿Cómo castigas tú?

G: Voy a... Te voy a hacer sentirte una mierda, pero no sé cómo... no sé cómo hacerlo pero lo voy a hacer.

F: Bueno. Ensayemos esto con el grupo: "Si ustedes no se adecúan a mis expectativas, les voy a hacer sentirse unas mierdas". Dile esto a todo el mundo.

G: (Se ríe)... Si ustedes no llenan mis expectativas les voy a hacer sentirse como unas mierdas. Y creo que lo haré apartándome de ustedes. Creo que ese es el modo como lo haría... Sí.

F: Déjame ensayar una idea. ¿Puedes decirle esto también a Dios?

G: Uhuh... Si tú no llenas mis expectativas me voy a apartar de ti. Tú no existirás para mí... Sí, resulta. (Risas). Y si ustedes no llenan mis expectativas yo me voy a apartar de *ustedes*. (Con la mano izquierda empuja hacia el auditorio).

F: Dile esto al auditorio de nuevo, y agrega esta vez: "Si ustedes no llenan mis expectativas los voy a borrar".

G: Si ustedes no llenan mis expectativas los voy a borrar.

F: Ahora bórralos con la mano derecha también. Bórralos con ambas manos... de nuevo... ¿Podrías borrarlos *realmente*?

G: Ah. Empiezan otra vez las palpitaciones. /F: Ya./ (Sin aliento). ¡Caramba!

F: Parece que está llegando algo de energía nueva.

G: Yo estoy... mi respiración es muy superficial. Siento un poco de vértigo.

F: Retírate de nuevo.

G: Me aumenta el vértigo... Si lucho contra él, me da... me da un poco de náuseas, así que supongo que voy a intentar seguir con él. (Suspira).

F: ¿Te has desmayado alguna vez? /G: No./ Ese es el mejor modo de borrarlo todo. /G: Sí, claro./ Eso es lo que hacían en los tiempos de la Reina Victoria. Las damas siempre se desmayaban. O les daba dolor de cabeza o se desmayaban...

G: Ahora puedo respirar más hondo, ahora... cuando voy... siento... y se fueron las palpitaciones... todavía tengo débiles las manos.

F: Vuelve acá y repite esto, "Con manos débiles"... /G: Claro./ "Si no llenas mis expectativas te voy a borrar con manos débiles..."

G: Si no llenas mis expectativas te voy a borrar con manos débiles... y realmente será así. Yo les borro a ustedes con manos débiles... No tengo nada de fuerza en ellas. (Suspira)... Borrarles...

F: ¿Podrías fantasear sobre qué ocurriría si nos borraras con manos fuertes?

G: (Rápidamente) Nada... Yo los borro a ustedes... uh... claro...

F: ¿Qué ocurrió?

G: Los borré con fuerza... Si realmente usara las manos les pegaría.

F: ¡Ah! Al fin. Repite esto.

G: Si usara mis manos y ellas fueran fuertes, y los estoy borrando... si es que, de hecho, lo hiciera (se ríe), les pegaría... Pero no lo hago. Los borro con la... con la voz y no con las manos.

F: (Tú borras las cosas retirándote, apartándote. "Soy débil".

G: Claro... claro... claro...

F: En vez de usar tu fuerza.

G: El mareo, también. Claro. Correcto... En vez de hacer que ellos se vayan, soy yo la que se va.

F: Exactamente. Ahora vuelve a Gail. "Si no llenas mis expectativas te voy a borrar con manos firmes".

G: (Rápidamente). Si tú no llenas mis... (más lentamente) si tú no llenas mis expectativas te voy a borrar con mano firme. Claro... Claro, ¡claro! (Se ríe).

F: De nuevo.

G: ¡Caramba!... Si no llenas mis expectativas... uh... te voy a borrar con mano firme.

F: Ensayemos un paso más allá. "Si tú no llenas mis expectativas te voy a borrar con voz fuerte".

G: (Se ríe). Me vas a pillar, ¿no es cierto? (Con voz más firme, rápidamente). Si no llenas mis expectativas... si...

F: Casi recobraste tu voz.

G: Caramba, no sé donde está, tampoco. Es fabuloso. En realidad no estoy aquí contigo. Tampoco te he alejado. Si tú no llenas mis expectativas te voy a borrar con voz fuerte.

F: Repite esto último.

G: (Más fuerte). ¡Te voy a borrar con voz fuerte! /F: Más fuerte./

¡Te voy a borrar con voz fuerte! /F: Más fuerte./

¡TE VOY A BORRAR CON VOZ FUERTE!

F: Ahora di esto con tu cuerpo entero, con tu voz y con todo.

G: (Toma aliento) ¡TE VOY A BORRAR CON VOZ FUERTE!... Huh... claro... Lo siento en la espalda también. Aunque me siento más fuerte, todavía siento palpitaciones por acá. Pero me siento más fuerte. Me parece que lo hago de *verdad*. Realmente te borro. Pobre cosa insignificante... ¿Por qué no peleas?

F: Repite eso.

G: ¿Por qué no peleas? /F: Repítelo en imperativo./

¡Pelea! /F: De nuevo./

¡Pelea! /F: De nuevo./

¡Pelea!...

F: Ahora cámbiate de asiento.

G: Ni siquiera me gusta seguir mirándola.

F: Dilo a ella.

G: Yo... ni siquiera te puedo mirar. Te estoy mirando como si estuvieras a la vuelta de la esquina. Eres demasiado fuerte.

F: Eso es mentira. Tú tienes la fuerza.

G: Es más fácil si no lucho.

F: Ajá. Eso es cierto.

G: (Suspira). Entonces voy a armar bronca. Yo no...

F: ¡Oh! Te estás tirando al suelo de nuevo.

G: Ahhh... ¡Ya no me puedes aplastar más!

F: Repite eso.

G: ¡Ya no me puedes aplastar más! *No puedes...* (Más

mary

209

hondo). No puedes aplastar... Caramba, ¡pucha! Tú no me puedes aplastar más... Tú no me puedes aplastar más.

F: Cámbiate de asiento.

G: ¿Qué te parece eso? Creo que realmente lo dice en serio. Veamos si es cierto. ¡Yo te aplasto! ¡Lucha! No hay nada de divertido en aplastarme. Eres demasiado fácil. Eso tampoco está bien.

F: Háblale más a esa persona que está sentada ahí.

G: Pelea. Te aplasto. Te provoco asma. Te ahogo.

F: Ahora házmelo a mí. Aplástame a mí. (Ella pone las manos en el pecho de Fritz y empuja suavemente). (Risas).

G: ¿Acaso no te estoy aplastando?... (Ella empuja con fuerza, como haciéndole respiración artificial).

F: ¿Cómo te sientes ahora?

G: Más fuerte.

F: Sí. Ahora háztelo a ti misma. Provócate asma. (Ella exhala fuerte y rápidamente). Más fuerte. Más. (Ella continúa una respiración pesada, profunda, y empieza a toser haciendo ruidos de asmático). Mucho más.

G: (La respiración asmática se hace más profunda, la tos más fuerte, y luego continúa respirando fuerte). Tengo calientes las manos...

F: Ahora emite toda clase de ruidos, como ser ruidos orgánicos, o algo por el estilo.

G: (Hace ruidos asmáticos y algunos guturales). Eso no estuvo bien. (Jadea, emite violentos ruidos guturales). Ah. Uh. Uh.

F: Te estás exprimiendo.

G: HUH. HUH. HUH. /F: Más fuerte./

HUH. HUH. HUH. /F: Más fuerte./

(Continúa haciendo el mismo ruido, con un HUH que viene de muy adentro y seguido de una respiración profunda).

F: Más fuerte. Hazle esto a ella. "HUH". (Risas).

G: (Se ríe)... Gracias.

MARY

Mary: ¿Querías un sueño? (Risas).

Fritz: Ya ven, el primer paso es... siempre escucho con especial cuidado la primera frase. En esta primera frase ella coloca la responsabilidad sobre mí.

M: Muy bien. Estoy en un... hay una guerra y estoy en Ohio y estoy tratando de irme a mi casa que queda en Grand Rapids, Michigan. Y... es tal como en la Segunda Guerra Mundial —sabes, uno tiene que mostrar la cédula de identidad y todo— o como en las películas que vi de la Segunda Guerra Mundial. Por alguna razón no tengo mi cédula de identidad y estoy con otra mujer; no sé quién es esta mujer, no me puedo acordar. Pero de todos modos lo estamos pasando pésimo y tratando de atravesar el lago Erie y nos ocultamos como si fuéramos de la Resistencia Francesa o algo por el estilo. Estoy tratando de... estoy tratando de llegar a mi casa que es lo principal y parece que no lo voy a conseguir. Eso es todo.

F: Bueno. ¿Podrías representar a la frustradora aquí?

M: ¿La frustradora?

F: Sí. Hay dos tipos de sueños: los que satisfacen deseos, en el sentido Freudiano, y también hay los sueños frustradores, las pesadillas. Desde ya puedes ver cuán lleno de frustración está este sueño. Tratas de irte a tu casa y siempre algo te lo está impidiendo. Pero al mismo tiempo es *tu propio* sueño —tú te estás frustrando a ti misma. Así que representas a la frustradora, “Mary, no te dejes llegar a tu casa. Pongo obstáculos en tu camino”.

M: Bien. No te voy a dejar llegar hasta tu casa... ¿sigo hablando?

F: Ya. Es la parte frustradora que tienes en ti misma. Saca eso para fuera. Averigua cuán efectivo puede ser el frustrar a Mary para impedirle que llegue a su casa.

M: Caramba, no sé. Pero tienes que tomar este camino o este otro... o algún otro modo y voy a seguir impidiéndote llegar allá. No te voy a permitir recordar cómo llegar allá, te voy a tener demasiado ocupada como para llegar allá... demasiadas actividades. No te voy a dejar atravesar el lago... Simplemente te voy a *mantener* muy apretada... (Alza la mano derecha como si estuviera empujando).

F: Haz esto de nuevo.

M: Te voy a impedir que lo hagas.

F: Hazle esto a Mary.

M: ¿Hacérmelo a mí?

F: Ya, claro. Tú eres la frustradora.

M: Muy bien, quédate donde estás. No te muevas.

F: Ahora cámbiate de asientos y sé Mary.

M: Pero yo quiero seguir adelante.

F: Di esto de nuevo...

mary

211

M: Pero yo *quiero* llegar allá...

F: Cámbiate de asiento.

M: No te lo voy a permitir. Estoy enojada contigo. No te voy a permitir llegar allá...

F: Continúa escribiendo el guión. Continúa con el diálogo.

M: ¿Así? ¿De ida y vuelta? /F: Ya./ No estoy segura adónde voy en este momento. Ah...

F: ¿Qué está haciendo tu mano derecha? Varias veces he notado que haces algo con la mano derecha.

M: ¿Qué está haciendo mi qué?

F: Tu mano derecha.

M: Me está rascando la cabeza porque... bueno, creo saber dónde quiero llegar... quiero encontrar, quiero llegar a mí misma. F: es el hogar.

F: Tienes razón. Hay un hermoso poema de Hoelderlin, y Heidegger, uno de los principales existencialistas, escribe acerca de él. El retorno al hogar significa entrar dentro de uno mismo. Y tú te evitas a ti misma el retorno al hogar. /M: Mmm./ Y tú ya has dicho que te impides a ti misma estar enojada contigo misma.

M: Claro, pero realmente lo estoy. La yo enojada está ganando —quiero decir que sigue luchando contra la madurez o algo, y sigue ganando. Supongo que sigue evitándome el madurar... el encontrarme a mí misma.

F: Dilo a ella. "Estoy enojada contigo".

G: Estoy enojada contigo... estoy enojada contigo porque no me miras... estoy enojada con mi madre porque ella no me escuchaba, porque no me quería a mí por lo que yo era.

F: Bien. Ahora, tenemos que cambiar el encuentro hacia uno entre tú y tu madre.

M: (Suavemente). Madre, tú me llamabas egoísta cada vez que hacía lo que quería y usted, señor siquiatra, me está llamando egoísta del mismo modo. Parece que no puedo ir más allá. De modo que yo... madre, si hacía lo que tú querías me volvía débil... si hacía lo que tú querías que hiciera me volvía débil; por eso me mantuve egoísta.

Pero tú *eras* egoísta. Siempre querías adelantarte a los demás. Querías comer, querías conseguir... tú sabes, "Yo primero" todo el tiempo. Y piensas únicamente en ti y nunca estás contenta cuando de todos modos vas a llegar allá de algún modo...

Pero es que de verdad no sé cómo deshacerme de mi egoísmo. Me...

F: Me estabas mirando a mí. ¿Qué quieres de mí?

M: Necesito... me está costando quedarme con esto. Traté de alcanzarlo... y me quedé pegada en... es como un *impasse*.

F: ¿Todavía estás sintiendo el *impasse*?

M: Me busco la salida más fácil. Claro. Lo siento.

F: ¿Qué te parece estar en el *impasse*? ¿Por qué te buscas la salida más fácil?

M: ¡No me gusta, maldito sea! Sabes que yo no debiera hacer esto. ¿Por qué diantes lo estoy haciendo? Ah... esto es lo que hago. Me meto en un grupo de gente, me coloco al frente y *bang*, ya no me puedo meter dentro de mis sentimientos porque me pongo quisquillosa o algo así.

F: Dile esto al grupo.

M: Yo me escapo de ustedes, pero no quiero hacerlo. Y esto... creo que es el otro yo enojado dentro de mí, que dice "Mary, sabes que no vas a llegar hasta allá".

F: Muy bien, cierra los ojos y vete. Vete a cualquier lugar que quieras. ¿Adónde te irías?

M: ¿Quieres que te diga donde estoy? /F: Ya./ En el lago Michigan mirando un... caminando por la playa.

F: ¿Sola?

M: Sí.

F: Ya. ¿Y qué?... /M: Me gusta ahí... ¿perdón? / ¿Qué es lo que estás vivenciando ahí?

M: (Suavemente). Bueno, me gusta como se mueve el agua... como me golpea los pies, y supongo que ahí es donde está el hogar, parte del hogar. Tenemos una cabina. Supongo que me siento entera cuando estoy caminando por la playa.

F: Ahora vuelve a nosotros. ¿Cómo vivencias el estar ahí? ¿Podrías hacer un contraste entre ambas experiencias? ¿Cuál prefieres?

M: Me gusta estar aquí.

F: ¿Qué es lo que vivencias aquí?

M: Mucha gente agradable y simpática, mucha gente interesada.

F: ¿Mary, quieres decir *amigos*?

M: Sí. Supongo que amigos.

F: Muy bien, vete de nuevo.

mary

213

M: No quiero irme.

F: Bueno, ¿te sientes más cómoda aquí? /M: Sí./ Pero ahora hay algo incompleto... ahh. Te acabas de interrumpir. ¿Qué estás haciendo con las manos? No, ahora estás trampeando.

M: ¿Eso? (Moviendo las manos).

F: Sí, permite que la derecha y la izquierda hablen entre ellas.

M: Derecha, eso te va a gustar a ti. Oh.

Quiero esconderte.

Yo no quiero que me escondas.

Pero, es que quiero esconderte.

No, no me escondas. Me quiero ir lejos.

Tengo que agarrarte y esconderte... Bueno, te voy a dejar ser tú misma.

Entonces no necesito esconderme.

F: Repite esto, "no necesito esconderme".

M: No necesito esconderme. /F: De nuevo./

No necesito esconderme. /F: Más fuerte./

No necesito esconderme. /F: Dile esto a tu mamá./

No necesito esconderme.

F: ¿Se lo dijiste a ella? ¿Ella te escucha?

M: No sé. No sé qué estoy escondiendo de ella.

F: Esa es la gran pregunta. Desde luego que el asunto más importante es ¿para qué necesitas a tu madre? ¿Para qué la llevas contigo todavía?

M: ¿Quieres decir que por qué la llevo auestas? /F: Ya./ Supongo que porque quiero hacerlo. Debo querer quedarme con su existencia.

X: Mary, ¿tú crees que has perdido tu cédula de identidad o la estás escondiendo?...

M: Creo que la estoy escondiendo...

Y: ¿La otra mujer que estaba contigo era tu madre?

M: No sé, creo que una hermana mía.

F: (Hacia el grupo). Por favor. Hay algo que es tabú en Terapia Gestáltica: las interpretaciones, la masturbación mental. Uds. empezaron a hacer esto. Yo sé que en terapia de grupo ésta es la principal preocupación. Pero nosotros queremos vivencias. Queremos tener a la realidad aquí.

¿Qué es lo que vivencias ahora, con toda esa interferencia?

M: No me gusta mucho.

F: ¿Pero no reclamaste?

M: (Al grupo). No me gusta mucha interferencia porque estoy tratando de concentrarme.

F: Estás tratando de concentrarte. ¿Qué significa eso?

M: Ponerme en contacto mediante mis sentimientos con mi madre.

F: ¿Te cuesta mucho?

M: A veces.

F: Ahora dile esto a tu mamá.

M: Bueno mamá, a veces es un esfuerzo sentir algo por ti... en realidad no me quiero esconder de ti. Quiero ser yo misma. /F: De nuevo./

Quiero ser *yo misma*, mamá y si eso significa /F: Más fuerte./ ser egoísta, entonces quiero ser egoísta ¡al diablo! /F: Más fuerte./

Muy bien, quiero ser yo misma. Quiero ser *yo*. Quiero dejarme salir y si eso significa ser egoísta, entonces quiero ser egoísta.

F: Ahora di esto con *todo el cuerpo*.

M: Yo quiero ser... yo quiero ser *yo*. De algún modo tengo que ser *yo*. No quiero ser lo que *tú* quieres que yo sea.

F: Aún lo dices únicamente con la voz. El resto de ti todavía está muerto y no comprometido. Levántate y dilo con toda tu persona. (Se levanta)... ¿Qué es lo que estás sintiendo ahora?

M: Nuevamente un poquito de timidez.

F: Dile esto a tu madre.

M: Madre, soy tímida... quiero a todas estas personas pero soy tímida.

F: Vuelve a la cabina del lago Michigan y dilo ahí... ¿Puedes decirlo ahí?

M: Claro que puedo, pero no me es fácil volver a la cabina.

F: ¿Dónde te encontrarías lo suficientemente cómoda como para decirlo?...

M: Quizás en la playa.

F: Bien, ¿puedes ir allí?... Gritalo hacia el lago.

M: (Grita). Escucha, mamá, yo quiero ser *yo*.

F: Aún es falso. ¿Puedes escucharlo?

M: Todavía áspero, sí.

F: Ahora tenemos que recoger otra cosa... la timidez. ¿Podrías bailar la timidez?

mary

215

M: ¿Acaso puedo bailar la timidez?

F: Ya. Quiero que la bailes.

M: (Se levanta y baila). ¿Así? ¿Quieres decir así? /F: Ya./
(Riendo calladamente). No quiero ver a toda la gente allí, afuera.

F: ¿Cómo te sientes en esto, ahora?

M: Oh, muy bien, Me gusta.

F: Ahora trata de decírselo otra vez a tu madre.

M: Quieres que se lo grite...

F: No me importa si lo gritas o no, siempre que me des la sensación que realmente estás *enviando el mensaje*...

M: Me es difícil hacerlo porque se interpone el amor que siento por ella.

F: Dilo a ella...

M: Y eso es un conflicto.

F: Ah. Ahora estás llegando a tu *impasse*. /M: Sí./ Ahora dile esto a ella.

M: Y por lo demás está muerta.

F: Pero aún la llevas auestas. No está muerta.

M: Bien. Escucha, mamá, no te lo puedo decir a ti, porque te quiero y también quiero que me quieras a mí. Eso es. Yo quiero que tú me quieras y por eso hago lo que tú quieres que haga. ¡Maldición!

F: Representala a ella.

M: Eso está muy bien. Quiero que hagas lo que yo quiero. Pero te quiero de verdad, pero era difícil alcanzarte porque eras egoísta. Y además yo quería un varoncito. No quería una niña.

Bueno mamá, yo también quería *ser* un varón.

F: Dile a ella que es egoísta.

M: Tú eres egoísta, porque no me quisiste a mí, tú querías un niño *hombre*. Y llegué *yo* y mira lo que ocurrió. Recibiste a una grandulona y no supiste qué hacer conmigo. Pero yo tengo que ser *yo*.

F: Podrías decir "Tengo que ser una niña".

M: Tengo que ser una niña.

F: Repite esto.

M: Me resulta difícil decirlo.

F: Ya. De nuevo estás atascada.

M: De todas maneras quiero ser un niño hombre. Ah, tengo que ser una *niña*, mamá, y no creo que sea una niña muy bonita.

X: Eres muy hermosa.

F: Parece que alguien quiere ser "servicial". (Risas).

M: Yo no me encuentro bonita... A veces no lo puedo sentir y otras veces sí. (Suspira).

F: Ahora sé la coqueta de nuevo.

M: ¿Tímida?

F: Bueno, tú la llamas tímida. Yo la llamo coqueta. (Risas).

M: ¿Quieres decir que mire a toda esta gente? Ellos no ven...

F: Lo sé. De modo que no pueden ver que no tienes pene.
¿Ya?

M: Que no tengo... ¡Oh! (Todos se ríen). Estoy confundida.

F: Esto es lo que suponía. Tu confusión /M: ¿Qué?/ Estaba suponiendo que ésta era tu confusión existencial. Estaba previsto que fueras un niño hombre y un niño hombre sin pene no es muy hombre. Bien.

JOHN

John: Cuando veo por donde andan vagando mis pensamientos...

Fritz: Háblale a tu mente.

J: Pero si encuentro que mis pensamientos andan por...

F: Háblale a tu mente.

J: Quiero hablarte a ti.

F: Muy bien. Gracias. ¿Alguna otra persona quiere subir a trabajar?

J: ¡Tú no eres tan hostil!

F: No soy hostil. No estoy interesado en la masturbación mental. Si quieres trabajar, trabaja.

J: Muy bien. Lo intentaré. Sigo creyendo que eres un poco hostil, pero de todos modos lo intentaré.

F: Dile esto a Fritz. Pon a Fritz en la silla y di, "Fritz parece que estás un poco hostil"...

J: Fritz, parece que estás un poco hostil. En realidad no un poco, sino mucho.

F: Ahora representa a Fritz.

J: ¿Representar a Fritz? Bájate de mi plataforma... bájate de mi plataforma, intruso maldito, por tratar de actuar como un ser humano, por tratar de decir lo que estás pensando por ti mismo, por tratar de actuar como una persona de verdad. Bájate de mi plataforma. Tú no tienes cabida acá arriba porque no eres nadie. Yo sí que

soy alguien. Yo soy Dios. Tú no eres nadie. Tú eres una maldita nada, tú no...

F: Dile esta misma frase al auditorio. "Yo soy Dios"...

J: Pero si ellos existen.

F: Di la misma frase al auditorio.

J: Yo soy Dios. Tú no existes.

F: Eso no es lo que dijiste.

J: Se me olvidó lo que dije.

F: Entonces por favor bájate de la plataforma.

J: Esto es lo más condenadamente hostil que jamás he oído.

¿Por qué no me dejas trabajar?

F: Porque estás sabotando cada paso que doy contigo.

J: Sólo que... apenas me has dado una oportunidad. Sólo he dicho dos cosas.

F: Ya.

J: E inmediatamente quieres tirarme por el inodoro. ¿Por qué? No creo que sea justo.

F: Tienes razón. No soy justo. Estoy trabajando.

Habrán notado todo lo que le puede ocurrir a cualquier persona que venga aunque sea con un *poquito* de buena voluntad. Pero con los sabotadores y envenenadores, etc., no voy a tener *ninguna* paciencia. Si quieres controlarme a mí, si quieres hacer que parezca idiota... sabotearme y destruir lo que estoy tratando de hacer aquí, no lo voy a aceptar. Si quieren jugar juegos, entonces vayan donde un psicoanalista y tiéndanse en el diván durante años, décadas, incluso siglos.

J: Esto me gusta. Por lo menos hasta ahora.

F: Umhm.

J: Y ahora, sabes, yo hago o digo algo, sabes, una frase que no apruebas... conozco otras personas y niñas que vienen acá arriba y, sabes, ellos quieren... y tú los dejas trabajar. Y a mí, instantáneamente, quieres que me baje de la plataforma. ¿Por qué? Esto no me parece justo.

F: Pregúntale a Fritz. Quizás te conteste.

J: ¿Representar a Fritz? ¿Preguntarle a Fritz dijiste?

F: ¡Ah! Primera vez que escuchas.

J: Representar a Fritz... Representarte a ti... ¡Uy! No te puedo representar a ti. Yo creo que eres..., creo que eres tan omnipotente que estás insistiendo en que yo soy el que está representando a Dios, no tú.

F: ¡Ah! Ahora sí que lo estás agarrando.

J: Bueno, lo puedo agarrar intelectualmente, sé que lo puedo hacer, un tanto, pero... no sé.

F: ¿Podrías, por favor, cada vez —y esto vale para todo el grupo— en lugar de decir “pero”, decir “y”? El *pero* es divisional. El *y* es integrador.

J: Perdón. No entiendo lo que estás diciendo. Quiero pero no puedo. Me perdi... *Tampoco* estoy angustiado (una risa corta, seca). ¿Podrías repetir... lo que quieres que haga?

F: No. Si no quieres cooperar, no cooperes. Si sabotear cada paso ¿cómo puedo trabajar contigo?

J: Yo *quiero* cooperar. ¿Me das una oportunidad?

F: Hasta ahora te he dado tres oportunidades. No. Te di seis oportunidades. Vuélvete a tu silla.

J: (Sarcásticamente). Gracias. Precio tu cooperación, también... En realidad subí acá para contarte un sueño. Pero, tengo la impresión que eso sería seguir un procedimiento en vez de hablar sobre el intercambio que hemos tenido tú y yo, y de los sentimientos que hemos experimentado acerca del intercambio que tuvimos.

F: Bien, represente a Fritz. ¿Qué contestaría Fritz a esto?

J: ¿Qué preguntaría Fritz?

F: Responde...

J: Qué contestaría Fritz... Fritz contestaría... (Suspira). Yo soy Fritz. Estoy tratando de ser Fritz... Estoy tratando de conseguir que cooperes. Te estoy diciendo que te abras. Te estoy diciendo que te sometas.

F: Dile esto al auditorio.

J: Les estoy diciendo que se sometan a mi voluntad.

F: De nuevo.

J: Les estoy diciendo que se sometan a mi voluntad.

F: Bien. Cámbiate de silla. Contesta esto.

J: No quiero someterme a tu voluntad. Creo que eres un viejo pomposo, un boludo de mierda. Eso eres.

F: ¡Ah! Gracias. La primera cooperación. (Risas).

J: Tuviste cooperación la primera vez que me senté aquí, viejo de mierda. Sólo que no la viste.

F: ¿Puedes hacer esto de nuevo?

J: Tienes toda la razón, ¡maldito sea!, sí que puedo... Yo salí adelante por *mi* cuenta, no por *tu* cuenta. Sencillamente me quisiste

patear y bajar de esta tarima, viejo pedante. Yo seguí adelante porque perduró yo, no porque tú hicieras algo.

F: De modo que tú ganas. (Risas).

J: Eso sí que me jode... no me gusta que el auditorio se ría de mí.

F: Dilo a ellos.

J: No me gusta que ustedes se rían de mí. Creo que se están riendo de mí. Creo que se están uniendo a tu hostilidad hacia mí.

X: Nos estamos riendo *contigo*.

J: Ojalá. No lo creo, pero ojalá, porque yo no me estaba riendo (se ríen) pero ustedes sí.

F: ¿No te diste cuenta que te estaban riendo en este momento?

J: ¿Me estaba riendo?

X: Claro, tú también estás disfrutando, ¿no es cierto?

J: Supongo. Supongo que sí. Bueno, sé que soy competitivo, sé que la teoría tiene la razón.

F: ¿Podrías seguir tirando barro? Me gusta.

J: Parece que ahora estás un poco más humano. Me cuesta más tirarte barro ahora que me pareces humano que cuando querías que me bajara de la tarima.

F: (Sarcásticamente) ¿Pero cuán cooperativo te puedes poner? (Risas).

J: ¿Quieres que te tire un poco de barro a ti? Bien, creo que eres un maldito... ¡Creo que tú también eres competitivo! Tú quieres ser Dios, quieres pavonearte con toda tu producción ante este grupo. No estoy convencido que esto sea mejor que el análisis o la terapia confidencial, individual. Tal vez no eres más que un maldito fanfarrón que al estar acá arriba... sólo está satisfaciendo su propia omnipotencia.

F: Bien. ¿Ahora podrías representar ese rol? Representa al fanfarrón omnipotente. Representa a ese Fritz a quien le acabas de hablar.

J: ¡Dios mío! ¡Eso es lo que yo quiero ser! Eso es lo que temo llegar a ser. Sí, realmente... soy yo. Un maldito fanfarrón tal como tú... bien, lo haré. Ah. ¿Cómo lo voy a hacer? Ah. Bien, ven para acá y cuéntame tus problemas y te voy a ayudar y voy a ayudarlo a todas las personas sentadas aquí, porque, ustedes saben, realmente lo sé *todo*. Muy bien. Muy bien. Yo soy Fritz Perls y lo sé todo. No habré escrito un montón de libros, pero he escrito unas

cuantas cosas y tengo setenta y cinco años. Y ustedes saben que como tengo setenta y cinco años y como nací en el siglo diecinueve y no en éste, realmente lo sé todo. Saben que en verdad lo sé todo, porque *yo*, mal que les pese, soy el *Doctor Fritz Perls* a quien toda la gente viene a escuchar.

F: ¿Ahora podrías hacer el mismo rol siendo tú mismo? El mismo espíritu.

J: ¡Dios mío! Eso es lo que no quiero ser. Muy bien. Tú has venido aquí a escucharme, a *mí*... John. Yo soy grandioso, yo soy algo, ustedes todos deberían escucharme porque *yo* tengo algo que decir. Yo sí que soy importante. Soy *muy* importante. De hecho soy más importante que *todos* ustedes... Ustedes no son *nada*. *Yo sí que soy* importante, *Yo soy extremadamente* importante. Debieran aprender de mí. Yo no debiera tener que escucharles a ustedes. ¡Caramba! Yo no quiero decir eso.

F: ¿Ahora te sientes más en casa?

J: Un poco. Un poquito más, sí.

F: Muy bien, ahora escuchemos el sueño.

J: Yo soñé... ¿debo quedarme en tiempo presente? ¿Yo soñé?

Estoy soñando... venir a Esalen, y al venir acá soñé con varias personas... tres hombres, tres hombres jóvenes más o menos de mi edad, de más o menos treinta años de edad... ah, estaban a caballo. Recuerdo algunos nombres, que escuché antes de venir acá. Un hombre era John Heider, y algún otro tipo y otro tipo más... había tres hombres a caballo, y también estaba Schutz o ustedes, que, saben no estaban a caballo, estaban en algún lugar allá atrás. Con estos tres tipos me sentía en competencia.

F: Ya. ¿Te das cuenta que a todos les he pedido que trabajen sus sueños en tiempo presente, y que han colaborado haciéndolo así, pero que tú eres el único pertinaz saboteador que se va al pasado e inventa cuentos...?

J: Lo soy, sí, ahora que tú lo mencionas...

F: Ya, pero ni siquiera te escuchas a ti mismo.

J: Me escucho. No ha sido algo instantáneo. Estaba tan deseoso de agradarte que pensé hacerlo primero en pretérito y luego en tiempo presente. (Risas). Es evidente que esto no te agrada.

F: Supuse que cualquier mentecato podría entender esto inmediatamente, pero si tú no estás por sobre esa clase, si tienes que...

J: Yo no soy un mentecato, pero tú sí que eres tan requetecontra y condenadamente hostil. (Risas). Creo que eres una gran per-

sona y que tienes algo que ofrecer, ¿pero por qué tienes que ser tan hostil?

F: (Riéndose). ¡Porque tú eres un fanfarrón! (Risas).

J: ¿No te das cuenta que yo también soy brillante, o algo por el estilo?, ¿qué será? (Risas). (John vuelve a su sueño). Bien. Yo estoy... soy..., nada, o soy algo muy pequeño, algo muy insignificante. Ni siquiera *siento* mi propia existencia, en realidad no me siento el cuerpo, ni siquiera siento mi propio yo. No estoy a caballo Soy pequeño. Soy más pequeño de lo que realmente soy de aspecto físico, y hay también esos tres hombres a caballo.

F: Muy bien, ahora aparece una polaridad. Representa ahora al John insignificante.

J: ¿Representar al John significativo?

F: Al John insignificante.

J: Representar al John insignificante.

F: El que aparece en el sueño.

J: Representar al John insignificante.

F: Entonces retoma el otro rol... el del John fanfarrón. Y permite que el insignificante y el fanfarrón tengan un encuentro.

J: (Rápidamente). Soy... soy nada. Me siento como una nada. Ni siquiera siento que existo. A ti, fanfarrón. Ni siquiera siento mi propio yo, ni siquiera siento mi propio cuerpo... porque tú, fanfarrón, no me dejas, no me lo permites (la voz comienza a quebrarse)... ¡boludo! Tratas de manejar todo y a mí me apagas. No me siento el cuerpo, no me siento el pene, no me siento la cabeza, no siento dónde van mis pies, no me siento los brazos, porque tú quieres apagarme. No me dejas existir, no me dejas sentir que soy de verdad (casi llorando), no me dejas sentir que de verdad estoy funcionando, aquí y ahora.

F: Representalo a él.

J: (Rápidamente). No te *mereces* existir, mentecato, poca cosa. Eres simplemente un pedazo de mierda, tú eres una nada. Tú *no debieras* existir. No te atrevas a existir. Eres demasiado medroso para existir. No quieres levantar la cabeza por sobre el agua. No quieres *colocarte* donde otros te vean. ¡Eres nada! No eres ni siquiera un terrón. No eres ni un pedacito de mugre. ¡No eres ni una gota de agua! No eres ni un pedazo de mierda... ¡eres nada! No estás aquí (se le quiebra la voz), nunca estuviste aquí, nunca *estarás* aquí, ¡te odio! (Llora). No quiero odiarte.

F: Representalo a él.

J: (Respirando con fuerza y llorando) No siento nada, porque no me dejas existir. Tratas de pisotearme, tú eres una nada. Tú eres una nada. Oh. No me vas a dejar. No me dejas existir, tratas de pisotearme. Eres un... carajo, tú... tú... tú eres el mierda

F: Di esto más fuerte, "tú eres el carajo..."

J: ¡Tú eres el carajo, tú eres el mierda!

F: Más fuerte

J: ¡Tú eres el carajo! ¡Tú eres el mierda! Tú eres el maldito... maldito seas... Dios, te odio porque no me dejas existir. Tú me estás liquidando. Pero soy *yo*. Yo sé que soy *yo*.

F: Esa es tu polaridad. Tú eres ambos.

J: Sí. Lo sé.

F: Y no hay nada al medio. Omnipotencia e impotencia. Todo o nada... nada. No tienes centro.

J: Lo sé.

F: Representalo de nuevo.

J: Yo... ah... tú no eres nada. Tú no tienes derecho a existir. No debieras estar aquí. Tú eres... eres simplemente una manchita de orina, un pedacito de mierda, una manchita de tierra, tú no eres... tú no eres ni siquiera esas cosas porque no existes. ¡Tú eres una nada! Nunca fuiste. Nunca estarás aquí. Nunca *podrías* estar aquí. ~~Tú~~ no estás aquí ahora. Nunca estarás aquí, porque eres *nada*.

F: Haz el otro rol de nuevo.

J: Hice algo cuando me interrumpiste, hice una especie de interrelación, pero se me fue. Hasta entonces la estaba sintiendo.

F: Bueno, te sugiero que... aceptes ese ser nada. Averigua cuán lejos puedes meterte en ese rol de ser nada. "Soy un pedazo de mierda", o lo que sea.

J: Soy un pedazo de mierda. Soy nada. No existo. No soy una persona. No tengo uñas en los pies, no tengo pies, no tengo pene, no tengo pelotas, no tengo dedos, manos, no tengo un corazón...

F: Cada palabra es una mentira. Di esto de nuevo pero cada vez que lo digas agrega, "y esto es una mentira".

J: No tengo dedos en los pies (llorando) y esto es una mentira porque sí los *tengo*. No tengo pies y esto es una mentira porque sí los tengo. No tengo piernas y esto es una mentira porque, maldita sea, ahí están. No tengo pene, pero sí lo tengo, ahí está y mis pelotas también y mi recto está ahí y todo está ahí. Mi *estómago* está ahí, mis manos están ahí, mi cabeza está ahí... ¡puedo pensar! Puedo pensar tan bien como tú.

F: Ahora háblale otra vez al fanfarrón... desde este nuevo punto de vista.

J: ¿Desde el nuevo punto de vista?

F: Bueno, acabas de descubrir que *no eres* una nada.

J: Bueno, entonces *no eres* tan fanfarrón. *No quiero* que seas tan fanfarrón... pero me temo que aún lo seas. Temo que en realidad *soy yo...* tú vas a ser un fanfarrón, entonces yo también seré un fanfarrón.

F: Ahora retoma la posición del fanfarrón. ¿Fanfarrón, cómo existes?

J: ¿Cómo *existo*? Existo gracias a mi nada...

F: Espera un momento. Cada vez di también, "y esto es una mentira". Dale duro, y cada vez agrega "y esto es una mentira". "Yo soy Dios y esto es una mentira. Yo soy un fanfarrón y esto es una mentira".

J: Te escucho. Yo soy *Dios* y esto es una mentira. Yo sé *todo* y todo el mundo debiera escucharme a *mi*. Yo tengo verdades que dar, tengo la verdad que darte a *ti* y *tú* debieras escucharme a mi y esto es una mentira. (Llorando). Porque entonces *no...* estaré tan solo. (Llorando con fuerza). No quiero estar solo. No sé qué más decir. Yo soy un... yo sé todo y tú no sabes nada, pero eso es una mentira, porque hay muchos entre ustedes que son amables, me dijeron cosas buenas y ustedes también son algo. Yo no soy todo... No sé qué más decir.

F: Bueno, representemos todo el asunto de nuevo, el perro de arriba y el perro de abajo. Tengamos un nuevo encuentro. Quizás entonces ellos puedan descubrir algo.

J: (En voz baja). El perro de arriba y el perro de abajo; yo *soy* el perro de abajo. Yo siempre me quedo *quieto*, no digo nada. No me *expreso*. Me siento echado para atrás *calladamente* escuchando toda esa conversación que no es más que masturbación mental. Todo el mundo hace demasiada masturbación mental. Me parece que yo podría ser de verdad, pero no soy de verdad, *no digo nada*, *no existo*, soy una *nada* y *quiero* existir. Me parece que tú, viejo boludo de mierda, me parece que tú eres el masturbador mental y yo soy el algo... el algo real y verdadero. Pero no me dejas, estás siempre hablando, tú... tú estás hablando, siempre estás diciendo algo, siempre estás... yo nunca digo nada. Simplemente me echo para atrás, escucho y muevo la cabeza y soy *compasivo* y *bondadoso* y te ayudo en los momentos en que me necesitas, y también hago las interpre-

taciones correctas. Soy un *buen* trabajador social, soy un *buen* terapeuta, hago las cosas correctamente. Yo ayudo a la gente y ellos me pagan por ello, pero no me siento verdaderamente de verdad, no me siento muy a menudo de verdad.

F: Bien, ahora vuelve a ser el perro de arriba. ¿Qué es lo que eres? El acaba de decirte que eres un masturbador mental.

J: Me estoy confundiendo... o es que no puedo cambiar tan fácilmente.

F: Esto significa que está comenzando la integración. Ambos aprenden de sí mismos.

J: Ah. Me acaba de decir que yo soy el masturbador mental. Claro. Ah... (llora). Pero no soy masturbador mental, no quiero serlo... no quiero ser un masturbador mental, no quiero ser tan fanfarrón, no quiero ser tanto mejor que los demás. Simplemente quiero sentir que soy parte de la gente. Quiero sentir que soy uno entre otras personas, no quiero ser parte de... quiero ser yo mismo pero... simplemente quiero sentirme como... también quiero sentirme como algo consistente. No quiero ser un fanfarrón hueco.

F: ¿Qué sientes ahora física y emocionalmente?

J: Oh, siento hormigueo por todas partes. Cada parte del cuerpo me está hormigueando. Debo tener una erección, también.

F: Ahora límitate a seguir la transición desde un *nadie* hasta un *alguien*.

J: Seguir... el tránsito de nadie a alguien.

F: Descríbelo en dos palabras: de *nadie* a *alguien*.

J: Oh, ¿que lo describa? ¿Que diga lo que estoy sintiendo? Ah, no lo sé. Tengo que sentarme en algún lugar, aquí, en el medio.

F: ¡Ajá!

J: Ahí no hay sillas. (Risas). ¿Qué se hace entonces, ah? ¿Tiene que ser un diálogo continuo? ¿Eso es la vida? ¿No es más que un *diálogo* entre *dos* partes de uno mismo? ¿No se puede estar en algún lugar entremedio? No te puedes sentir verdadero. ¿Siempre tiene que haber *dos* partes, o bien sentirse como una nada o bien como un fanfarrón?

F: ¿No puedes tener un centro?

J: ¿Qué?

F: ¿No puedes tener un centro?

J: Yo *quiero* tener un centro. Me gustaría sentarme aquí eso es lo que me gustaría hacer, pero ser equitativo, ¡no quiero sentarme en el suelo! (Risas). Muy bien (se sienta en el suelo).

Esto no me parece bien. Quiero estar aquí (mueve una silla hacia el centro), aquí es donde yo quiero estar, justo en el medio. Ahhh. Ahhh. Yo no quiero que creas que soy un fanfarrón y tampoco que soy una nada. No sé dónde estoy.

F: Te estás acercando... (larga pausa). ¿Qué vivencias ahora?

J: Me siento un poco más verdadero. No me esperaba el hormigueo que sentí por todas partes. Temo que me hubieras perdido si no fuera por lo fuerte que fui, pero estoy contento de haberlo sido y me pregunto si alguien —y esto suena nuevamente como el fanfarrón—, me pregunto si alguien más débil se habría ido o se habría sometido y actuado una sola parte de sí mismo.

F: Siempre es lo mismo, siempre está la polaridad, y tú tienes esa polaridad. Nosotros tenemos otras polaridades —el matón y el bebé llorón, etc.—. Se empiece por donde se empiece, siempre estará lo opuesto para suplementar. Lo sabía desde el comienzo. Hay una vieja historia al respecto: Un rabino, de pie frente a su congregación, dice: "Yo fui tan buen rabino; ahora no soy nada. Realmente nada. Dios, yo fui un rabino tan bueno y ahora no soy nada". Entonces el cantor, el que canta, recoge esto. Dice: "Dios, fui un muy buen cantor y ahora no soy nada. Realmente nada". Y un pequeño sastre, que también estaba en la congregación, recoge, a su vez la idea. "Dios, fui tan buen sastre y ahora no soy nada, realmente nada". Entonces el rabino le dice al cantor: "¿Y qué se ha imaginado éste, que se cree que no es nada?" (Risas).

Por favor tomen nota de que los *verdaderos* opuestos son impotencia vs. pasión de control. Si ustedes sienten que tienen que controlar todo, inmediatamente se van a sentir impotentes. Por ejemplo, es seguro que me voy a sentir impotente en el mismo instante en que quiera trepar por esta pared.

PREGUNTAS II

P: En vista que saboté el trabajo anteriormente y que estoy acostumbrado a ello, ¿cómo puedo advertir mejor esto para poder detenerme?

F: Saboteando *deliberadamente*. Diciendo, por ejemplo: "Soy un *gran* saboteador". Ahora sabotea *esto*... (Risas).

Uno nunca se sobrepone a nada resistiéndolo. Solamente se puede sobreponer a algo metiéndose más adentro. Si se es rencoroso, siendo más rencoroso. Si uno está actuando, aumentando la actuación. Sea lo que sea, si uno se mete lo suficientemente adentro, entonces desaparecerá, será asimilado. Ninguna resistencia sirve de nada. Hay que meterse de lleno —dijarse llevar—. Déjense llevar por el dolor, por la intranquilidad por cualquier cosa que esté ahí. Utilicen su rencor. Utilicen su ambiente. Utilicen todo lo que combaten y desposeen. ¡Jáctense! Jáctense de los buenos saboteadores que son. Si en la guerra pasada hubieran pertenecido a la resistencia, seguramente habrían llegado a ser héroes.

P: Bueno, esto es... ¿Tengo que, por ejemplo, sabotearte a ti? ¿O a todas las personas que encuentro? O...

F: Ves, ya estás sabotearlo. Te dije que hicieras alarde de lo gran saboteador que eres.

P: Yo soy... un estupendo saboteador.

F: Entonces continúa. Cuéntanos.

P: Bueno, cuando tenía 17 años escribí algunas canciones que estuvieron en la cumbre de la lista de la popularidad en Canadá, y un amigo mío, con quien las escribí, me las robó y yo permití que mi madre me disuadiera de seguirle un juicio. Estuve felizmente infeliz durante largo tiempo. Comencé una discoteque en Toronto, junto con mi padre y él me la robó. Entonces corrí donde mi madre y ella me dijo, "¿Y para qué necesitas una discoteque? Todos los vagos van ahí", y mientras tanto, tú sabes, bueno ahí iba gente buena y como que caí en una verdadera depresión y me empezó a ir mal en los estudios. Eso fue muy bueno. Me creía estúpido.

F: Claro, claro.

P: Tuve el papel principal en la película *David and Lisa* y me cancelaron el contrato porque me fui a Toronto en vez de quedarme ahí, como me lo recomendaba mi agente. Sé que tengo talento para el arte y que tengo talento para la música. Tengo talento. Soy una persona talentosa. Y estoy empezando a quererme y esto me está... está como echando a perder el sabotaje, porque... y yo ayudo a la gente, yo ayudo a la gente y he decidido que ahora sé que soy persona y quiero empezar a ayudarme a mí mismo y...

F: ¿Cómo sabotear *eso*?

P: Bueno, lo evito —evito leyendo—; estoy aceptado en la Universidad, pero tengo miedo de terminar el trámite y someterme a un examen.

F: Ahora dile a tus padres, "Todo lo que quiero hacer con mi vida es desilusionarlos".

P: Todo lo que quiero hacer con mi vida es desilusionarlos.

F: Ahora yo te sugeriría que reconsideraras tu vida. Quizás tu vida pueda tener un significado diferente, no el mero desilusionar a tus padres. El que tengas una existencia que te valga la pena depende de una decisión tuya. En otras palabras, simplemente tira a tus padres al farro de la basura. ¿Para qué necesitas a tus padres?

P: Sí. Gracias. Esta es la mano que anteriormente dijiste que era... dijiste que estaba paralizada. Me gustaría estrechar la tuya.

F: A menudo hay gran necesidad de desilusionar a los padres o a otros que alimentan exceso de ambición respecto a uno mismo.

P: La experiencia de estas dos partes, que estamos siempre viendo en el escenario, en nosotros mismos y en los otros... ¿estas dos partes... están tan separados que parece haber como voces o algo "allá afuera", ¿se puede utilizar, incluso en estos casos, esta técnica para lograr una integración?

F: Sí. Si uno encuentra las polaridades correctas y se produce el cambio de un reñirse a un escucharse entre ellas, entonces la integración va a ocurrir. Siempre es un asunto de pelear vs. escuchar. Esto es relativamente difícil de entender porque es una polaridad difícil. Si tienes oídos, el camino a la integración está abierto. Entender significa escuchar.

P: Y qué hay de los posibles peligros de suponer que podemos hacer lo mismo con nosotros mismos o con otros. Conozco varios "Fritz Perls" aficionados.

F: Yo también conozco algunos casos. Esto es lo que estoy tratando de combatir: todo el asunto de los charlatanes y de los incitadores y de cualquiera que, porque ha tenido unas cuantas sesiones de encuentro, se va por allí y empieza a coordinar trabajos de encuentro. Es tan peligroso como hacer psicoanálisis.

Quizás debería hablar ahora sobre el significado histórico de Esalen. Esalen es una colonia espiritual aislada. Esalen es una oportunidad. Esalen se ha convertido en un símbolo, en un símbolo muy parecido al del Bauhaus alemán, donde se juntaron varios artistas disidentes y del Bauhaus vino una "recatalización" de todo el arte en el mundo. Esalen y Gestalt no son lo mismo. Estamos viviendo una simbiosis, una simbiosis de hecho muy práctica. Yo vivo y trabajo aquí en una casa muy hermosa, pero yo no soy Esalen y Esalen no es yo. Aquí hay muchas personas y muchas formas diferentes

de terapia: dirigidas al alma, espirituales, yoga y masajes. Todos, cualquiera que quiera ser escuchado, puede tener seminarios en Esalen. Esalen es una oportunidad y se ha convertido en el símbolo de la revolución humanística que está ocurriendo ahora.

La otra cosa que debo decir es que hay bastante mezcla en los programas que existen aquí y quiero distinguir dos tipos de programas: unos son los programas de *crecimiento* y los otros pueden condensarse en la *falacia de la cura instantánea*, goce instantáneo, *awareness* sensorial instantáneo. En otras palabras, los incitadores. Quiero recalcar que no pertenezco a estos últimos. La semana pasada tuvimos otro "instantáneo" —violencia instantánea— un chino que hizo karate y algunas personas quedaron golpeadas seriamente; yo pienso que la televisión y las historietas nos dan bastante educación en la violencia. No necesitamos a Esalen para reforzar aquello.

P: Me gustaría hacer una pregunta. Traté de leer tu libro, *Gestalt Therapy*, pero desearía que alguien en este grupo de pensadores de avanzada escribiera un libro en un lenguaje muy simple, explicando algunas de esas mismas teorías de modo que la persona corriente, sin educación técnica, pudiera sacar algo de ello. Es que... sé que a veces es difícil escribir acerca de un tema complejo sin usar lenguaje técnico.

F: ¿Encontraste muy técnico nuestro lenguaje?

P: No, pero en el libro sí.

F: ¿Cuándo escribí ese libro? En 1951. No, estoy muy de acuerdo en hacer películas para transmitir este mensaje, y ahora creo que he encontrado un lenguaje más simple. De hecho, creo que, si no consigo formular esto en un lenguaje muy sencillo entonces mi mensaje no sirve. Estoy aprendiendo lentamente.

P: Dr. Perls, podría usted... tal como ha estado formulando vivenciando lo que ha resultado ser la Terapia Gestáltica, yo quiero que me reasegure, quiero escucharlo en sus propias palabras. Sería un proceso de descubrimiento. Sin embargo, creo que la gente se puede acomodar a sí misma para llenar las expectativas del terapeuta. Mientras estoy aquí sentado, y contemplo persona tras persona y advierto que todas tienen cierta polaridad, un conflicto de fuerzas, pienso entonces que yo también podría hacerlo. Pero ignoro cuán espontáneo sería, aunque creo que lo sentiría espontáneamente. Usted ha vivenciado diversas personas durante largo tiempo; ¿nos estamos acomodando a Ud., o Ud. nos ha descubierto a nosotros?

F: No lo sé. Mi definición global de aprendizaje es que: *Aprender es descubrir que algo es posible*, y si les he ayudado a descubrir que es posible resolver una cantidad de conflictos internos, y lograr un armisticio en la guerra civil dentro de nosotros mismos, entonces he logrado algo.

P: ¿Considera usted que el taller, cree usted que el auditorio es parte esencial del encuentro que está transcurriendo? ¿Puede hacerse a solas con la persona que se está encontrando a sí misma?

F: ¿Podrías convertir esto en una afirmación?

P: Bueno, lo que me estoy preguntando es cómo...

F: Eso no es una afirmación, aún es una pregunta.

P: Bueno, personalmente creo que lo que sucedió en el escenario puede hacerse sin un auditorio.

F: Bien, ahora tenemos tu afirmación.

P: Dr. Perls, me ha gustado mucho verle trabajar. ¿Qué les ocurre después a las personas que han llegado a diferentes puntos de realización en el trabajo? ¿Qué sugiere que hagan?

F: No sugiero nada. Tienen que encontrar su propio camino tal como usted encontró el suyo hasta acá.

P: ¿Se puede lograr el mismo beneficio con un diálogo sostenido con uno mismo? ¿Esto puede servir de algo? o ¿estamos siempre condenados a una especie de vagar... asociaciones, etc... hasta que uno encuentra a alguien como usted, que le señala algunos hechos y cosas así?

F: Creo que contesté esta pregunta.

P: No entiendo.

F: Depende de si los dos partidos se escuchan o pelean entre sí. Aplíquese cualquier ejemplo de la historia. Si los Estados Unidos y Norvietnam se escucharan entre sí y las diferentes fracciones de las Naciones Unidas se escucharan entre sí, en lugar de mandarse cambiar y pelear, si los maridos y las esposas se escucharan entre sí, el mundo sería diferente.

P: Pero a veces son hechos objetivos... me explico, hay dos partes y una parte dice esto y la otra dice aquello y se puede definir el escuchar diciendo que si el resultado es bueno, es señal de que escuchan; pero esto es como pedirle demasiado a la pregunta. ¿Cómo puede uno decir de antemano si acaso las partes están escuchando o no? (F: No puedes). ¿Podría imaginarse una situación donde se estuvieran escuchando y a pesar de ello continuaran sin resultado?

F: Ya. Entonces la guerra continúa.

P: Perdón. ¿Podría reformular mi pregunta?

F: Oh, estoy seguro que puedes.

P: Déjeme hacerlo entonces. ¿Puedes decir si acaso se están escuchando o no? Estás juzgando el resultado, simplemente observando el proceso mismo. ¿Puede decirse que se están escuchando entre sí —uno no sabe qué va a resultar de ello— pero que se están escuchando entre sí?

F: Ya. Puedo decirlo *exactamente* por el tono de la voz, por los gestos.

P: Otra pregunta. Hubo casos en que terminaste muy rápido, hubo personas que terminaron muy rápido, y hubo otras que eran muy prolongadas; a veces tuve la impresión que no querías comprometerte en algunas direcciones.

F: Tienes toda la razón.

P: ¿Podrías hablar más sobre el criterio de esta selección?

F: Ya. Cada vez que presiento que no voy a poder concluir una situación, y que voy a dejar a la persona en suspenso, o algo que en este contexto no puedo manejar, entonces me niego a continuar. El único significado de este Seminario es demostrar que la Terapia Gestáltica de *verdad* funciona y que no hay necesidad de estar tendido en un diván durante años, décadas o siglos. Eso es todo lo que quiero demostrar. Muy bien. Gracias.

taller intensivo

Las transcripciones que siguen, provienen de grabaciones magnetofónicas realizadas en el transcurso de un taller de Terapia Gestáltica de cuatro semanas de duración, en que participaron 21 personas. Ilustran especialmente, en sesiones consecutivas con el mismo individuo y dentro de la interacción de grupo, algunos aspectos de la Terapia Gestáltica que no habían aparecido previamente en las transcripciones de los seminarios de fin de semana.

subido por chofisnay para scribd

LA REPRESENTACION DEL ROL DEL SUEÑO

Fritz: Ahora quiero que todos ustedes le hablen a sus sueños y permitan que los sueños les respondan... no el contenido, pero como si el sueño fuera una cosa: "Sueños, me están asustando", "no quiero saber nada de ti", o algo semejante, y permitan que los sueños respondan. (Todos le hablan a sus sueños durante varios minutos).

Me gustaría que cada uno representara el rol de su sueño, tal como "yo vengo muy rara vez a ti y cuando lo hago, lo hago en pequeños fragmentos" o de cualquier modo que vivencien el sueño. Quiero que *sean* el sueño. Que inviertan el rol, de modo que sean el sueño, y le hablen a todo el grupo, como si fueran el sueño hablándole a ustedes mismos.

Neville: Yo te engaño ¿no es cierto? Porque estoy lleno de asuntos importantes contigo y no permito que me recuerdes. Eso te enfurece mucho, ¿verdad? Te confundes y me río mucho cuando te deprimes y advierto que te hundes mas y más a medida que avanza el día. No tendrías ninguna dificultad en acordarte de mí si te concentraras un poco más. Juego a las escondidas contigo, y como que me gusta el desagrado que experimentas. Los engaño a todos. Yo juego juegos con ustedes y entonces los eludo, entonces les confundo... consigo que me vean diferente, ¿verdad?...

Glenn: No suelo mostrarme con mucha claridad, porque parece que no me entiendes muy bien. Podrías hacer muchas cosas espectaculares si me prestaras atención; de poco te sirvo.

Raymond: Yo me paso escondiendo. Sabes que estoy aquí, pero no te dejo saber lo que está ocurriendo.

Blair: Te voy a mistificar. Voy a ser sólo simbolo, impenetrable... te voy a mantener confuso... seré poco claro.

Bob: Estoy todo cubierto de neblina, como esa montaña allá lejos. Incluso si la neblina se levantara, tendrías dificultades en concluir algo de mí.

Frank: No debieras avergonzarte de mí. Debieras salir y encontrarte más a menudo conmigo. Siento que te puedo ayudar. Me gustaría encontrarte más.

Lily: Puedo ver y escuchar, sentir y hablar, y tocar, y realizar todo lo que quieras hacer.

Jane: Soy alegre, excitante e interesante, realmente te voy a excitar y cuando lleguemos al final entonces te voy a apagar. Y no vas a ver el fin. Entonces te darás vueltas todo el día reclamando porque no llegaste hasta el final.

Sally: No somos nosotros los que te perturbamos el sueño. Si pudiéramos disponer de una oportunidad en que nos escucharas, seríamos claros, como relámpago; es muy sorprendente. Te vamos a choquear, pero te lo vas a quitar de encima en un momento, y nos llevarás contigo cuando despiertes haciendo las mismas cosas que haces todos los días. Pero si continuamos repitiendo esto, finalmente notarás que nada resulta. Vas a esconderte de todos tus defectos, de todos tus temores, pero estaremos allí para perturbarte.

Abe: Sé lo suficientemente bueno contigo mismo y recuerda que te hemos dado algunos momentos muy buenos, a veces de algún significado, a veces de fuerza. Ultimamente te tenemos aterrizado —y recientemente, también te has alejado de nosotros—.

Jan: No creo que realmente quieras recordarme ni conocerme. No siento que realmente quieras disfrutar de mí. Cada vez que me permito acercarme a ti, me dices: "Bueno, estoy demasiado cansada para escribirte o prestarte atención. Quizás lo haré por la mañana". Siento que aún me estás eludiendo.

Fergus: Soy muy raro. Soy la única parte honesta, espontánea de ti, la única parte libre tuya.

Tony: Siento mucha pena por ti.

Nancy: Te voy a dar el gusto de conocerme, o el agrado de sentir que has crecido.

Daniel: Sabes que me compongo de una cantidad de pedacitos y fragmentos dejados inconclusos durante el día y que es mejor que los tenga y no simplemente olvidarlos. Además, a veces soy muy hermoso y significativo y sabes que te estoy haciendo mucho bien, especialmente cuando me miras cuidadosamente.

june

235

Steve: Soy una capa de todos los colores que baja y te lleva consigo, te da fuerza.

Claire: Estás simplemente jugando juegos y yo, en realidad, soy todo. Y puedes esperarme para siempre.

Dick: Estás muy conciente de mi existencia, pero la mayoría de las veces me ignoras.

Teddy: Soy una situación muy creativa, muy interesante. Dramas, yuxtaposiciones que jamás se te ocurrirán en vigilia. Soy mucho más creativo y mucho más atemorizante y no me presento a ti como una película. Sabes lo que está ocurriendo cuando estoy allí; después te olvidas. Pero no estoy en el cine, soy un modo de saber. Te gustaría verme en las películas, pero no aparezco.

June: Te reduciré a *miserable*, te voy a *destruir*, te voy a *envolver* y te voy a empujar hacia *abajo*, te voy a hacer sentir que no puedes respirar. ¡Y me voy a *quedar* aquí y me voy a *sentar* en ti!...

Fritz: Bueno, posiblemente advirtieron algo muy interesante: cómo un sueño, de suyo, simboliza el propio yo escondido. Me gustaría que trabajaran con esto en grupo, que actuaran más y más, *ser* aquella cosa que imaginaron que era un sueño. Ignoro la medida en que los que han trabajado sueños se dan cuenta de lo mucho que en ellos aparece de cada uno, pero estoy seguro que la mayoría puede reconocer fácilmente que esta es la parte que a uno no le gusta exhibir. Si uno toma *literalmente* las instrucciones —representar el sueño como si fuera una persona— parece no tener sentido alguno. ¿Cómo puede ser uno su propio sueño? Y entonces, a medida que uno lo expresa, finalmente se convierte en algo tan real. Por ejemplo, habrán notado cuánto se mostró June. Yo no sé cuántos advirtieron su tremendo poder destructor. Se manifestó muy clara, muy bellamente.

JUNE

June: Este sueño comienza en un automóvil estacionado en un estacionamiento subterráneo, como una caverna, cerca de una estación de ferrocarril y yo soy una niña pequeña. Tengo siete años... Mi padre está sentado al lado mío en el auto y se ve *muy* grande, *muy* oscuro. No hay luces, está todo apagado, y sé que me lleva a la estación para dejarme en el tren que me llevará de vuelta al co-

legio, porque tengo puesto el uniforme, mi blusa y mi falda azul. Parece que hay un bombardeo, tenemos que sentarnos en el auto, y las bombas están cayendo y hacen mucho ruido.

(Voz suave, muy débil). Tengo miedo. Papá, tengo mucho miedo. No me quiero ir en el tren. No quiero volver al colegio. (Muy débilmente). Quiero irme a casa contigo y con mamá.

(Firme) ¿Tienes miedo de las bombas, June? ¿O tienes miedo de volver al colegio? No tengas miedo de las bombas, porque este es un sueño, y el auto nos va a proteger.

(Sin aliento) No quiero volver al colegio. No me gusta estar allí.

Bueno, me gustaría que te quedaras en la casa. Me gustaría que volvieras al hotel con nosotros y te matricularas en la escuela del vecindario, pero tu mamá no quiere que vuelvas allá...

(Gimiendo) Pero, si tú eres el que manda.

No soy yo quien manda. Tengo que vivir con tu madre.

Pero las bombas están cayendo.

Fritz: Sé el piloto del bombardero...

J: Hay una gran sensación de fuerza, volar en avión y encontrar alguien sobre quien tirar bombas y luego, sencillamente apretar un botón. (Confiadamente). Estoy controlando este avión y puedo volar a cualquier lugar. Quiero dirigirlo, y puedo largar estas bombas. Plop. Las dejo caer. Plop. Tengo pedales en todo el piso y cada vez que aprieto un pedal dejo caer una bomba. (Más débilmente). Asusto a *alguna* gente.

F: Bueno, continúa siendo el bombardero, vete a Vietnam.

J: Puedo... pero (voz temblorosa, sin aliento) volar este avión hasta allá, ¡pero no puedo tirar las bombas! Allá hay gente de verdad. La gente de mi sueño no es de verdad... No hay... no hay perillas ni pedales en el suelo, así que no puedo bombardear. Puedo manejar el avión. Lo puedo manejar y dar vueltas, y puedo irme en picada y puede que me disparen a mí, pero yo no puedo disparar... No quiero responder el fuego.

F: Entonces vuélvete, y tira las bombas una vez más sobre el auto.

J: (Casi llorando, con voz indefensa). Hay una niña pequeña en el auto. No lo puedo hacer... Sí, sí lo puedo hacer... lo hice. Cayeron alrededor del auto.

(Meciéndose). Yo soy el auto, y me balanceo, me hacen pedazos, pero por dentro todo está intacto y la gente en el auto está segura. Están muy asustados.

F: Mucho barullo acerca de nada. No puedes hacerte nada a ti... estás a salvo...

J: Tú no me puedes hacer nada de mí, pero yo puedo hacerme cosas a mí.

F: Muy bien. Ensayemos una vez más.

J: Sí, señor.

F: Sé un bombardero y tira bombas incendiarias sobre los vietnamitas.

J: Muy bien... Me acerco a la tierra y tengo una carga completa de napalm mortal. Como ja... Ahora bajo más y más, porque esta vez les voy a pegar de verdad y quiero ver dónde hago impacto... (llora, se atora). ¡Oh no!... Le dí a una mujer que corría con un niño en brazos, y a un perro que le... (llora) y ¡se revolcaban de dolor!... y no los maté... pero se quemaron.

F: Entonces busca a algún otro que matar.

J: ¿Aquí?

F: No importa donde, con tal que saques el matar de tu sistema.

J: (Llora). Mi madre... ¿cómo la puedo matar? (Suave e intensamente). Quiero que duela... caramba que quiero que duela... ¡Oh! La maté. (Aún llorando). En la piscina llena de ácido, y ella se tiró adentro. No queda nada. (Se ríe)... (En voz baja). Te lo merecias. Lo debiera haber hecho hace mucho tiempo. No quedan ni siquiera los huesos. Simplemente desapareció.

F: No capté lo que murmuraste. ¿Estás dispuesta a con tárnoslo? No estás obligada a hacerlo, únicamente si quieres.

J: (Calmadamente). Llené la piscina, la llené... llené con ácido su piscina y no lo supo. ¡Se veía clara y transparente!

F: ¿La piscina de quién?

J: La piscina de mi madre y de mi padre. Y ella vino a nadar, se zambulló de cabeza... y se quemó entera. Cayó al fondo, y la carne se separó y se disolvió, y los huesos empezaron a bajar y también se disolvieron. Luego estaba todo transparente de nuevo... y como que me sentí bien. Lo debiera haber hecho hace mucho tiempo.

F: Di esto último al grupo.

J: ¡Me sentí bien! Lo debiera haber hecho hace mucho

tiempo. Muriel, realmente uno se siente muy bien, y lo debiera haber hecho hace mucho tiempo. Fue bueno, Glenn. Su agonía me pareció bien. Y su muerte. Debiera haber hecho esto hace *mucho tiempo*.

F: Bien. Ahora cierra los ojos. Retrocede a tu séptimo año de vida. Cuando tenías siete años de edad.

J: (Débilmente). Muy bien... ¿Siete?... ¡Caramba que soy fea! Muy gorda. Tengo torcidas las trenzas. Hacen una onda de un lado para otro; tenía que cortármelas yo misma porque nadie me las cortaba. Tengo el pelo... motudo y descuidado. Mis uñas están todas comidas. Desde el cuello hasta las rodillas estoy negra, ¡mugrienta! Porque lo único que tengo que hacer es abrocharme los botones de la falda para que esté lavada, y me cepillé los dientes y no molesté anoche, y nunca me desabrochaban los botones de la blusa para ver si me había lavado más allá de los codos. Y mi falda está chorreada de tinta, con mermelada, tenía tinta... Nos hacen bañarnos debajo de una sábana, en un especie de tina pequeña, y cuando tenía siete años —tengo siete... no quiero bañarme debajo de la sábana. (Llora). Y suena la campana y eso significa que tenemos que ir al hall, y hacemos una fila. (Llora las palabras). ¿Y a quién le puedo hablar? Y ni siquiera sé, ugrh, si alguien quiere a esta niña. (Llorando con fuerzas). Siempre me saco malas notas. Nunca me dan ni caramelos ni helados. Como papas y porquerías. Mi abuelita me manda una caja de caramelos y no se me permite guardarla. Tengo que colocarla en un gran armario, en el comedor, y compartirla con todo el mundo... y no me toca nada a mí. (Explosión de llanto). ¿Por favor puedo comerme uno?... entonces no voy a tener nada para la próxima semana (sollozando).

F: Muy bien, June. ¿Qué edad tienes ahora?

J: Más o menos nueve años.

F: ¿Y ésta es tu verdadera edad? ¿Cuál es tu edad?

J: Tengo treinta y cinco años.

F: Treinta y cinco. Representa a una mujer de treinta y cinco años hablándole a esta niña. Deja que la niña de ahora le hable a la niña de *entonces*... Colócala en esa silla, y tú te sientas acá. Tienes treinta y cinco años ahora.

J: (Suavemente). Tú no eres una niña *mala*. Las niñas de nueve años no son *malas*. Eres simplemente bastante tonta, y eso no es culpa tuya... no me importa si escribes al revés... no me importa si tienes los dientes careados de tanto comer chocolate. Y

además June, no me importa si eres gorda, no me importa si eres sucia, porque realmente todas estas cosas son muy superficiales.

F: Ahora quiero que vuelvas a nosotros. Me gustaría que nos hables un poco sobre eso. ¿Tienes alguna idea sobre qué es lo que te hace abrazar tan afanosamente ese recuerdo?

J: Fue así durante *tanto* tiempo.

F: Muy bien, mira a tu alrededor, ¿qué sucede aquí?

J: No lo sé. No tiene ni la más *remota* relación con cosa alguna que esté haciendo aquí ahora.

F: Así es, pero estoy interesado en el que aún tengas que arrastrar esta niña contigo, en el que no te puedas desprender de ella.

J: Sí... a veces... jamás he sentido que la estuviera *arrastrando*. Siento que ella... ella está sentada aquí y está esperando la oportunidad en que alguien me haga sentirme mal, entonces... caramba, entonces aparece ella y entonces yo soy la niña.

F: Exactamente, exactamente. Ahora ¡li, "Estoy esperando una oportunidad para representar la reina de la tragedia" o algo semejante.

J: Uh, puedo; pero no estoy segura que vaya a resultar.

F: Vas a tener que usar todo tu talento.

J: Espero una oportunidad para tocarte en tu simpatía, en tu calor humano, en tu comprensión... y entonces, si lo consigo, quedo muy agradecida, me siento mejor y me siento otra vez de treinta y cinco años. De modo que puedo luchar. Pero apenas advierto que *no puedo* luchar, me contraigo, y soy pequeña y dejo que algún otro luche por mí.

F: ¿Entonces la sacas del tarro de la basura?

J: (Con fuerza). Sí, entonces la saco, me la presento a mí misma y la acepto, y la actúo, hasta que encuentro alguien que me tenga lástima, se la trague y sea bondadoso conmigo. Entonces me siento segura, y la puedo volver a guardar.

F: Ahora, vuelve a ella. Háblale. Háblale acerca del juego de bandidos que ambas están jugando...

J: Pequeñita, estamos haciendo un juego. No lo sabía hasta ahora. (Se ríe). Tengo treinta y cinco años. No soy gorda. No tengo los codos sucios. (Risas). Puedo comprarme una caja de caramelos cuando quiero. Hay mucha gente que me quiere mucho. Y hay muha gente que me apoya cuando lo necesito, ¿para qué te voy a necesitar a tí? (Risas).

F: ¿Qué contesta ella?

J: Ahhh, dice. No estás tan *segura*. ¿Sabes? Ah... soy... una niña bastante *útil* para tenerla por allí cerca. (Risas).

(Se ríe). ¡Un baño de ácido para ti también! (Muchas risas).

F: Este es uno de los famosos traumas que venden los analistas freudianos. Viven de él durante años. Creen que es la causa de la neurosis, en vez de ver en ello simplemente un juego, un truco. El psicoanálisis es una enfermedad que pretende ser una cura.

Comprenderán que es muy difícil encajar que todo lo que aquí ocurre sucede en la fantasía. La neurosis es un compromiso entre la sicosis y la realidad. June está sentada cómodamente en una silla. Nada le está ocurriendo. Sin embargo, las cosas de su sueño se consideran reales. Por esta razón estamos muy lejos de comprender el hecho que estamos jugando roles. Aquí no hay bombas, y no hay matanzas, no hay ninguna niña; *estas son sólo imágenes*. La mayor parte de nuestra lucha por la vida es pura fantasía. No queremos convertirnos en lo que *somos*. Queremos ser un *concepto*, una fantasía, aquello a que *debiéramos* parecernos. A veces tenemos lo que algunos llaman "el ideal", que yo llamo "la maldición", "ser perfectos", y entonces nada de lo que hacemos nos satisface. Siempre hay algo que tenemos que criticar para poder mantener el juego de auto-tortura, y ustedes pudieron apreciar en este sueño, un juego de auto-tortura bastante severo.

GLENN I

Glenn: Me siento tembloroso y tengo una especie de excitación en el pecho, una especie de temblor. No me gusta mi voz... estoy conciente de que siento ardor en las rodillas y en las piernas. Los pantalones me están apretando las piernas. Me agarré los pantalones.

Fritz: ¿Qué relación tiene esto con que no te gusta tu voz?

G: Ninguna. Ninguna relación.

F: Saltaste de la voz a las piernas... en otras palabras, con tu disgusto con tu voz, estabas en la zona intermedia... y en vez de sentirte la voz, la juzgaste. /G: La juzgé/ *hiciste* algo...

G: Sí. En vez de escucharla como vacía y temblorosa, la escucho como mala.

F: Ya. Me di cuenta que te cambiaste de escritor a juez. (Risas)... Tú ves, tan pronto te conviertes en juez ya no puedes vivenciar nada más, porque estás demasiado ocupado encontrando razones y explicaciones, defensas y toda esa basura...

G: Incluso me cuesta estar sentado aquí. Me estoy juzgando impaciente, debiera hacer algo.

F: Bien. Quédate en la zona intermedia. Establece más contacto con lo que está ocurriendo allí...

G: Ni siquiera estoy seguro de cómo lo hago. Siento (se ríe) cómo estoy impostando la voz... juzgo, y entonces todo está bien. Es donde estoy, en la zona intermedia. (Risas). Las risas me hacen sentir mejor. Siento que estoy manteniendo rígido el cuello y para esto vale también el "No es lo que debiera estar haciendo". Debiera estar relajado... Tengo apretada la garganta... Siento que llevo anteojeras, que no puedo mover la cabeza. (Mueve la cabeza). Pero puedo. Siento que me estoy cavando un hoyo, que me estoy arrinconando... no lo quiero hacer... Estoy empezando a sentir que todo el mundo me está juzgando, que tú me estás juzgando, que bostezando me juzgas, estando inquieto me juzgas.

F: ¿Te das cuenta que la zona intermedia se expande más y más? Pierdes más contacto contigo y con el mundo. Tienes una paranoia muy simpática y jugosa. (Risas).

G: Me gustaría reducirla. En realidad me estoy sintiendo bastante tonto. (Risas). Es como si todo estuviera al revés. Ahora estoy haciendo exactamente lo que estaba tratando de no hacer durante días. Quedarme en esta maldita zona intermedia. (Risas).

F: Ahora, ¿qué ocurrió con esta risa? ¿La situaste en tu marco de referencia? La interpretaste como una actitud hostil hacia tí... Tuve la impresión que saliste de tu paranoia y gozaste con la risa.

G: Sí, fue divertido. Hacia el final empecé a reajustarme, juzgando. (Gritos de risa). Claro. (De buen humor). Es como si no lo pudiera dejar *ser*. Tengo que decidir si es un más o un menos.

F: Creo que podemos decir con bastante certeza que en tu zona intermedia hay lo que llamamos el perro de arriba, el super-ego... que te juzga, diciéndote lo que tienes que hacer.

Hay que atravesar lo desagradable, ya sea una frustra-

ción o el caso extremo, la situación donde uno tiene que encarar la experiencia de estar muerto— el verdadero *impasse*, la verdadera capa de la muerte. No es agradable ponerse en contacto con la propia muerte, pero no hay otra manera de salir sino la de atravesar por las puertas del infierno, ese sufrimiento extremo. Yo no predico el sufrimiento. Ustedes lo saben. Me conocen bastante. Pero estoy dispuesto a jugarme cada vez que surge un sufrimiento, un desagrado.

En cuanto a mí mismo, les puedo contar una de las soluciones más importantes del desagrado. Ustedes saben cuán desagradable es el aburrimiento. Yo me enfrento, decisivamente, al aburrimiento, y cada vez que me aburro, comienzo a escribir. Entonces me encuentro con que el aburrimiento se convierte en una tremenda excitación —la de escribir—. Esto es cierto en todos los casos. Si tienen la vejiga llena, se convierte en algo desagradable. Si la contienen más, se hace más y más desagradable. Entonces corresponde mear, y mear es agradable. Se siente después un cierto alivio. El único modo de crecer y consolidar la posición de uno es encarando y trabajando y realmente manteniendo contacto con el desagrado. Lo que hay que hacer es comprender cada vez más el momento en que uno se hace fóbico, el momento en que uno evita el dolor y así, cada vez, aprender más a trabajar la situación.

Ahora, por ejemplo, *en este preciso momento*, penetren en la pesantez... Miren este peso como un canto o un pedazo de poesía, métanse,... Comencemos con Glenn. Si ustedes sienten que es desagradable estar en contacto con la gente, entonces pónganse en contacto con ustedes mismos. Miren alrededor y díganse cuán desagradable es estar en contacto con cada uno de nosotros. "No te voy a soportar. Eres demasiado sucio, demasiado alegre...".

GLENN II

G: Estoy en la zona media. No te... no te voy a soportar.

F: Me puedes incluir a mí, si quieres.

G: No te voy a soportar, Fritz. No puedo soportar la sensación de esperar tu aprobación, te trato de evitar.

F: Quédate un rato más conmigo. No estás dispuesto a soportarme, porque no te estoy aprobando lo suficiente.

G: (Riéndose). En realidad, siento que me prestas *mucho* apoyo. No estoy seguro. /F: ¿Suficiente?/ Sí, es suficiente...

F: No te creo.

G: Muy bien. Muy bien. Yo tampoco lo creo. Oh, eso siempre me lo devuelvo. No puedo soportar la sensación de querer algo, porque si me pongo en contacto con eso, entonces no lo consigo. Mi expectación catastrófica es que no lo vas a conseguir. Estás ahí sentado, chupando el cigarrillo y...

F: Dímelo a mí.

G: Estás ahí sentado, chupando tu cigarrillo y...

F: Y no te voy a soportar.

G: Sí... Uh... Me cuesta mucho mirarte (se le comienza a quebrar la voz), porque me miras bondadosamente, y...

F: No puedes soportar eso.

G: (Se le quiebra la voz). No lo puedo soportar. Sí.

F: A ver, sigamos un poquito más y convirtámonos en seres humanos. (Glenn llora)... Respira.

G: No voy a tolerar esta sensación. Me voy a retirar de ella.

F: Retírate entonces. Eso está bien. Durante un momento, siempre que vuelvas. Uno se aparta, se retrae para luego saltar mejor... ¿Adónde vas?

G: Estoy siempre volviendo hacia ti. Ah... apenas se calme, entonces... (llora) no puedo sufrir, no puedo sufrir... no puedo tolerar... (llora) la sensación de quererte. (Continúa llorando). De querer agradarte y... me encuentro bloqueando tu cara, ahora, bloqueando... (a través de las lágrimas). Una de las cosas más dolorosas es que me miras sin expectativas. No me haces exigencias. Encuentro muy hermoso todo esto. Yo no soporto al mirarte... Soy tan feliz...

F: Ahora toma dos más...

G: No puedo soportar ponerme en contacto conmigo mismo. Es tanto más fácil estar enojado o doliente.

F: Sé un tipo recio, un matón.

G: Whooh. Te pongo en una situación tal que... no puedes sonreír.

F: Me gustaría que hicieras un diálogo. Dos tipos tienen un encuentro. Uno se llama Matoncito y el otro Blandito. Deja que se junten y se pongan en contacto el uno con el otro. El Blandito

se sienta aquí. El Matoncito se sienta allá. ¿O te gustaría de otra manera? Coloquemos al Matoncito aquí.

G: Claro. Ese es el que tú miras en menos. Viéndote sentado allí, ahora no siento ningún respeto especial por ti.

F: Supongo que ninguno de los dos está dispuesto a sufrir el uno al otro.

G: Claro... No lo puedes soportar... cuando me pongo tan meloso. Prefieres que no muestre nada. Después de todo no estoy tan seguro de que seas tan fuerte. Creo que eres más bien acartonado (suspira).

Claro, pero es mucho mejor. Yo... yo no hiero a nadie tanto como tú. Empujo la gente y hasta me sonrío de ello de vez en cuando. Claro. Y no escuchas lo que digo porque cuando eres suave y te sientes cerca de alguien, no se va a entender. Yo me lo paso diciéndote, tienes que ser más calmado, porque si realmente vas a empezar a sentirte en contacto con la gente, se van a ir, se van a apartar de ti. No quieren tener relación alguna contigo. No se quiere al que se aferra a uno...

(Suspira) ¡Eres tan solitario! Al menos yo sé que soy solitario. Tu crees que eres el único solitario. Si yo no siento... si no me dejas sentirme con la gente, si tú no sientes... déjame a mí, por lo menos, sentir que podría dar alcance y tocar.

F: "Dar alcance y tocar". ¿Qué está haciendo tu mano derecha?

G: Está alcanzando, la estoy tendiendo.

F: Está alcanzando, claro. /G: (Suavemente) ¡Wow!/ Ahora cambia, cambia las manos. /G: Claro./ Repite esto e inviértelo.

G: Porque pude sentir cómo me tiemblan los dedos cuando tiendo esta mano.

F: Ahora desarrolla esto.

G: No. Quiero alcanzar, pero siento que nadie quiere que toque, y al mismo tiempo siento que no soy tocable.

F: Ahora hazlo de nuevo con la mano derecha.

G: Hazlo de nuevo. Estoy... (mano derecha empuñada).

F: Bien. Comienza con esto.

G: Este es un buen modo de ser.

F: Ahora tócalo con el puño.

G: Eso también funciona. "Porque el Matoncito no hace eso". O más bien... eso es curioso. El Matoncito no lo hace... el be-

bé llorón es también el único que toca a alguien con el puño. *E!* no hace nada.

F: Ahora abre la mano derecha y extiende ambas manos...

G: (Respirando pesadamente)... Claro, no quiero tener que soportar eso... (llorando). Extiende las dos manos. Siento que están anhelantes.

F: Ahora toca con ambos puños.

G: Supongo que... No me importan los puños.

F: Bien, entonces sé el Matoncito de nuevo. Sé el puño de nuevo.

G: Siento que no soy tan Matoncito. Simplemente no lo voy a... no lo voy a. /F: Repítelo./ Simplemente no lo voy a hacer. Eso es... ¡no lo voy a hacer!

F: Dilo más, con las piernas.

G: No lo voy a hacer. No lo voy a hacer. *No lo voy a hacer.*

F: ¿Qué están haciendo tus manos?

G: Se están sujetando.

F: Se están sujetando.

G: Claro.

F: Entonces háblale a tu silla.

G: Silla, me estoy sujetando de ti... Me voy a asegurar que te vas a quedar aquí, debajo mío. Me sujeto a ti porque duele... No sé *por qué* me estoy sujetando tan fuertemente de ti. Me estoy sujetando de ti... me sujeto hasta que duela. Déjame irme. Me siento en ti.

F: Ahora hiere la silla. (Glenn rasguña y estropea la silla). Aférrate a la mamita y hiérela.

G: Claro... Yo hiero.

F: ¿Huh?

G: Te duele. Te hiero a ti, mamá, simplemente con no hacer nada.

F: ¿Qué sientes en el ano?

G: Estoy apretado.

F: Sujétate a tu mierda.

G: Ya.

F: Ahora ten un encuentro entre tu esfínter y la mierda.

G: (Se ríe). ¿Esfínter, huh? Es éste. No. Dije que me sujetaría. No me voy a soltar. Vete al diablo si crees que vas a pu-

jar y pasar a través mío. Sí. Me satisface estar sentado aquí, sujetándome.

F: ¿Entiendes ahora tu estreñimiento emocional?

G: Claro.

F: Muy bien. ¿Qué sientes ahora en el ano?

G: Todavía está muy apretado, pero siento. No es simplemente un...

F: Cierra los ojos y quédate con la apretazón. Deja que se desarrolle lo que quiera desarrollarse...

G: Quiero estallar. Me siento bastante mal.

F: Claro...

G: No reacciono. (Se ríe). Mi estómago dice algo como, "Caramba que sería bueno poder relajarse".

F: Hagamos algunas frases ficticias. Repite, "Yo no quiero nacer"...

G: Ojalá que no... ¡wow!... ojalá que no nazca. (Se ríe) ¡No voy a nacer! ¡Ahh! Ahora te tengo. *No lo voy a hacer...* ¿Será un parto de nalgas? No quiero salir. Quiero joderte. Siento que quiero sonreír. Me quiero quedar aquí sentado y decir, ahora sí que te tengo agarrado (respirando con fuerza)... y ahora estoy en contacto contigo. (Se ríe, desafiante). Tú me ibas a empujar para que saliera. y ya no lo harás más. Me ibas a enseñar a ser fuerte. Eso es lo que tú crees.

F: Bien. Vuelve a nosotros.

G: Ginny tiene aire a todo su alrededor. Me eres tan clara. Te veo como una persona aparte, hermosa.

F: ¿Estás más en el mundo, ahora?

G: (Trémulo). Me alegra quedarme... con esta parte. Está muy claro.

F: No creo que hayas terminado con ese síntoma. Pero creo que nuevamente lo tenemos bien enfocado.

HELENA

Helena: Me siento muy pesada, pesada en la silla. Siento el suelo, siento las plantas de los... plantas y talones de los pies en el suelo, éste me parece muy duro. Mi pie se mueve para arriba y para abajo... ese ruido en el tobillo. Veo cómo se cierran los ojos de Fritz. Escucho su respiración... la cara de Daniel se ve preocupa-

da... siento que las mejillas se me están sonrojando... una mano cálida debajo de mi mano fría... puedo sentir la máquina, muy silenciosa. La pieza me parece estar muy quieta. Quietud. Frank se ve perplejo, impaciente... eso último es juzgar. Veo que estás moviendo el pie. Me vuelvo a sentir las mejillas muy calientes. Vi que moviste la cabeza hacia el lado. Te veo los ojos... (una larga pausa).

Teddy: (Suavemente). ¿Te sientes bien Fritz?

Fritz: Mmm. ¡Fantástico!... (Voz baja, suave, con una cierta sensación de excitación). Esto me resulta una experiencia sumamente intensa. No recuerdo haberla tenido así antes, tan completamente allí, sin nada de jugar roles, sin *ningún* intento de relatar cosas, etc. Unidad completa —la lucha por estar físicamente todo entero allí— y la integración. Una vivencia *enorme* de los colores. No lo puedo relatar. Fue tan intensa que durante un rato *probé* que no la podía soportar. Tuve un *poco* de esto la primera vez que escuché el concierto para violín de Bela Bartok y creí que me volvía loco o bien llegaba a entender la música.

H: Sentí que cualquier cosa que dijera iba a resultar sin sentido porque estaba ocurriendo algo demasiado fuerte.

F: Sí, tú también lo sentiste.

H: Sí. Por eso no podía hablar. Simplemente no podía hablar.

F: Fue realmente la experiencia... como si la zona externa y la zona interna se hubieran juntado completamente sin dejar *nada* en medio. Un mundo solamente... (larga pausa).

H: (Reanuda su relato). Me doy cuenta que estoy censurando una serie de cosas, y no veo las caras individuales sino un grupo, colores y figuras, pero nada específico... Me siento muy descoyuntada. ¡Ah! Ah. Me siento muy cómoda en la silla, estoy silenciosa por dentro. Me probé los labios y estaban salados... Me estoy gustando los labios y están salados. Noto que los ojos de June son como dos bolitas negras, y su vestido es como tapiz. Y Dick parece como que estuviera saliendo de una película de cowboys, lo único que le falta es un revólver... Ahora me está latiendo más rápido el corazón, me estoy excitando más...

F: ¿Qué relación tiene esta situación con la situación previa, con que se asemeje a un cowboy?

H: El me revivió —un personaje— no una mera amalgama con la pared. Súbitamente, salió de la pared con la cabeza er-

guida y luego June y enseguida Dick... y sentí que me empezaba a latir el corazón. Sentí placer.

F: ¿El te revivió?

H: Para mí. Sí. Para mí.

F: ¿Tú también reviviste?

H: Sí. Se me empezó a estimular notablemente la capacidad de mirar —como si se levantara un velo—. Y no sólo estaba allí Dick fumando su cigarrillo, sino que se convirtió en un personaje total. Y los ojos y el vestido de June... ella también se convirtió en un personaje,

F: Retráete dentro de tí misma.

H: Siento hormiguelo en las manos y en los brazos y en las piernas, siento muy ligera la cabeza... —no la cabeza entera, solamente la parte de atrás, pero aquí adelante hay una presión a lo largo de la frente. Me está latiendo el corazón más regularmente, pero aún tengo la sensación de ligereza aquí —arriba y atrás— ligereza... Parece que Jane venía de Brooklyn... de ese libro... de ese libro de las pandillas...

F: Me gusta básicamente lo que sientes. Me perturba mucho la sensación de... de que estás haciendo un *reportaje*.

H: Uhm... estoy reportando.

F: Me parece que, más que reportando... *haciendo un reportaje*.

H: ¿Cuál reportaje?

F: Haciendo todo esto para el próximo número de lo que sea... la revista de Terapia Gestáltica o algo semejante. A ver, introduzcamos un factor diferente. Cada vez que salgas, usa la palabra *tú* y luego vuelve y usa la palabra *yo*. Y oscila entre el *yo* y el *tú*.

H: Cuando yo hablo acerca de otros... *tú*. Lo de afuera... me siento atascada y me estoy dando cuenta que me estoy juzgando, que estoy pegada aquí preguntándome qué voy a decir después. Me doy cuenta que estoy juntando las manos, que estoy impacienta... Huh... Descubro que estoy muy acalorada... y que el traje de Ginny es *muy* brillante... tu traje es muy brillante. Aún estoy haciendo lo mismo... (Sarcásticamente). ¡Así que tu vestido es brillante!

F: Entonces cambiemos de periodista a payaso.

H: Al fin, algo más vivo.

F: Hacer el payaso es siempre una buena salida. Donde los demás tienen paranoia uno se convierte en payaso. La diferen-

cia no es muy grande. Verás, el paranoico usa cualquier tipo de material que requiera para sus propósitos agresivos. El paranoico está buscando una pelea, por eso busca injuriar, dañar y todo tipo de cosas. Igualmente, el payaso usa todo lo que puede agarrar con el propósito de divertir a los demás. Bien.

BLAIR

Blair: Tengo un asunto pendiente contigo, Fritz.

Fritz: Ya.

B: (Calladamente, con enojo). No sé que tipo de disparate (*bullshit*)²⁷ Gestáltico estabas tratando de hacernos tragar anoche cuando te pedí un fósforo, pues lo único que quiero es un "sí" o un "no" cuando te pido un fósforo y no un montón de revoltura verbal hasta tener la combinación correcta de palabras y tú produzcas entonces el fósforo. Además hay otra cosa, cuando... quiera un sermón sobre etiqueta social, te lo pediré. En lo que a mí se refiere, entras en mi espacio vital únicamente cuando me subo allá en esa maldita silla y en ningún otro momento. No estoy interesado.

F: (Suavemente) ¿Entonces qué debo hacer?

B: Simplemente no juegues con mi mente cuando te pido un fósforo. Puedes decir "sí" o "no" y basta. Te haré saber cuándo te necesito y esto será cuando esté allá arriba en la silla.

F: Te equivocaste. No me pediste un fósforo.

B: (Con fuerza). Claro que sí. El noventa y nueve por ciento de la gente de América, cuando uno pregunta por un fósforo, al menos las personas que tienen más de diez años de edad, no vienen y dicen, "Sí, tengo un fósforo", u otra idiotéz simpaticona como ésa. Tú sabías lo que quería. ¿Por qué me estuviste jodiendo?

Dale: Esos son deshonestos.

B: ¡Oh, no me digas esa burrada, Dale!

F: ¿Me estás tratando de defender?

D: Oh, no, no, no, no. Simplemente le estoy hablando. (Risas). No, tú te las arreglas muy bien sólo.

²⁷ Literalmente significa "excremento de toro". Uno de los tres tipos de producciones verbales que distingue Perls. Este en particular se refiere al dar razones y excusas. Ver Charlia III. (N. del T.)

B: (Aún molesto). Esas son puras tonterías. Ese es juego gúestáltico y punto. Y no me puedes mirar a mí, honestamente, y decir que no sabías que quería un fósforo.

F: (Coquetamente). Oh, sí sabía que querías un fósforo.

B: ¿Entonces por qué me tiraste toda esa porquería?

F: ¿Por qué te tiro toda esa porquería? ¡Porque yo soy ese uno por ciento! (Risas).

B: ¡Oh, pucha! Me quiero marchar de aquí.

F: Esto sí que es un hermoso resentimiento.

B: Por lo demás, sabes que me estoy poniendo de tal modo que ya ni siquiera estoy resentido contigo. (Risas) (Blair amonesta con el dedo a Fritz). Tú te ganas la vida mientras estás sentado en esa silla, y... (Fritz remueve el dedo amenazador de Blair). Claro. "Niño malo". (Risas). Tú estás bien, juegas con tus propias reglas; yo jugaré con las mías. Pero no... Mis reglas son que, cuando pido un fósforo... simplemente me lo den. (Risas). Respóndeme honestamente.

F: ¿De modo que tú también puedes apreciar lo que hice?

B: Desde luego. Déjame decirte, (risas) que no soy el único en este jazz, Fritz. Pero no por eso voy a dejar de estar muy jodido. El hecho es que...

F: El hecho es que ese sujeto "blah", anémico, que tú eras hace dos semanas, ahora está surgiendo con verdadera agresión.

B: ¡Silencio! Yo no era tan "blah" y anémico antes. (Risas) No, esto es un hecho... había otra cosa que quería decir... Esto es lo que quería decir. El hecho es que te quiero, pero eso no impide que a veces también te odie intensamente.

F: Desde luego que no. Ojalá... pero comienzas como si odiar fuera malo. Tú no "debieras" odiar.

B: He tenido un par de sentimientos esta mañana, Fritz, y los estoy disfrutando. (Risas)

F: Bien, gracias.

Una gran dificultad en el *darse cuenta*, el proceso del "ahora" que tratamos de alcanzar, es el no tomar conciencia de la actividad de uno mismo. Aclaremos esto. Resulta muy simple para la mayoría de las personas, con un poquito de entrenamiento, descubrir qué está ocurriendo en el mundo, descubrir a las personas, los colores, etc. Descubrir las propias sensaciones o emociones también

es relativamente fácil, excepto cuando uno está realmente insensibilizado. Pero muchas personas fallan porque no se dan cuenta de sus actividades. Hay tanta actividad que transcurre en la zona intermedia como, "Estoy ensayando", "Estoy jugando el juego de adecuarme", "Estoy tratando de engañarte". Me gustaría que prestaran especial atención al darse cuenta de las actividades que se están efectuando. Esta puede ser la razón central del por qué algunas personas que en otro sentido son muy sensibles y a veces capaces de ver muchas cosas en los demás, son incapaces, no obstante, de penetrar en el darse cuenta del *ahora*, en la realidad, en ellos mismos...

MURIEL I

Muriel: (Voz suave, matizada). Ahora me doy cuenta que estoy sentada muy hondamente en la silla. La silla me está apoyando los muslos, y detrás, en la espalda... Uh...

F: Tú ves una actividad proyectada. La silla te está soportando, te está apoyando, como si la silla estuviera haciendo algo por tí.

M: Mmmmmh. Siento que es así. Ah, me agrada que me esté apoyando los muslos... también la siento detrás de la espalda, empujando. Me estoy reclinando hacia atrás y es... igual. Siento que estoy bien, atrás, en la parte de atrás de la cabeza. Siento que mis ojos están mirando hacia arriba, esos tres pernos, o algo, y las vigas, y veo un semicírculo hecho por la viga y como la viga...

F: ¿Estás descubriendo algo?

M: Sí, la viga y esa cosa vertical en ese cuadro... son lo mismo y me pregunto si... uh, si el cuadro fue pintado de ese modo o si, cuando lo colocaron allí, ocurrió algo (se ríe) en la interacción entre la viga y el cuadro.

Steve: Es la luz del sol.

M: (Sorpresa interesada). Es la luz del sol. Ahora me doy cuenta que hay otros seres humanos en la habitación. Veo a Sally en su cosa Japonesa azul profunda y blanca, y te ves muy descansada, muy fresca.

F: ¿Podrías describir lo azul un poco más en detalle? ¿Qué clase de azul es?

M: Se te ve casi negro a través del pecho, y a medida que baja y cuando... cuando llega a la parte del brazo, se pone más claro y veo los rectángulos blancos que siguen los contornos de la tela. Y ahora advierto la parte de abajo, azul rosada, y el dorado de tu argolla.

F: Sí, hazme un favor. Usa la palabra *descubrir* lo más frecuentemente posible, porque no estaba antes ahí. A veces es muy difícil entender la idea del fenómeno... El mundo existe, pero en realidad *no existe* hasta que uno lo *descubre*. Es únicamente una teoría hasta que uno lo *ve*. Ahora pues, descubre. Has enriquecido tu mundo con algo nuevo. Cierra los ojos y ve también si puedes descubrir lo mismo dentro de ti; parte en un viaje de descubrimiento.

M: Descubro que mis dos codos están empujando hacia abajo... descubro que mis dedos están muy, muy pesados, se están cayendo, colgando, quiero decir colgando pesadamente. Descubro algo rojo, temblante, al frente de mis ojos y mis párpados también están temblando y veo vibraciones rojas.

F: Nuevamente, déjame subrayar la diferencia entre una persona que está en el asunto de descubrir, siempre descubriendo algo nuevo, para quien el mundo se hace cada vez más y más rico. Aparecen más y más cosas y experiencias, en contraste con la persona que mantiene el *statu quo*, la persona cliché.

M: ¿Vuelvo a cerrar los ojos? /F: Ya./ Descubro un movimiento giratorio en la parte superior de mi cabeza. Y a medida que respiro, sujeto la respiración arriba y aprieto los hombros. Es desagradable. Aún lo estoy haciendo y es una sorpresa. Me siento atrapada en este torbellino de la parte superior de mi cabeza; no voy a continuar. Se siente como que se está subiendo. (Suspira). Y cuando respiro así, se detiene... (abre los ojos).

F: Ah, volviste a nosotros. ¿Qué descubriste en *este* mundo?

M: Descubro que Helena parece una estatua (se ríe)... descubro que Dick tiene una sonrisa retorcida. Descubro que Bob está escribiendo muy afanosamente como siempre.

F: La esencia del verdadero descubrimiento es la experiencia del "¡Ajá!" Cada vez que algo calza, cae en su lugar; cada vez que se cierra la Gestalt, aparece este "click",²⁸ "Ajá", el im-

28 Onomatopeya referida al instante en que la persona hace un descubrimiento importante en sí misma. (N. del T.)

pacto del reconocimiento. De modo que tuviste un viaje bastante exitoso al otro mundo; vuelve al mundo interno.

M: ¡Oh, no quiero! Lo haré porque me dijiste que lo hiciera... Tengo un pequeño calambre acá y me siento bien si le hago masajes, me siento muy bien... De nuevo, en la parte superior de la cabeza... y siento que no quiero continuar.

F: ¿Cómo sientes esto, "No quiero continuar"?

M: Bueno, hice una especie de movimiento hacia abajo en el techo y eso provocó algo aquí arriba y lo detuve. Abrí los ojos, Fritz, ya...

F: ¿Te das cuenta de tu sonrisa?

M: No, ahora sí... Hum, quiero sonreír y abrir los ojos, y...

F: Ves, hay algo que transcurre en la zona intermedia. Un conflicto entre, "Fritz me dijo" y "No quiero hacerlo". Trata de darte cuenta un poco más del proceso en la zona intermedia.

M: Me siento mucho más segura con los ojos abiertos, en este momento... Apenas los cierro, me viene ese torbellino en la cabeza.

F: ¿Podrías hacer esto en intervalos de cinco segundos? Mantén los ojos abiertos durante cinco segundos y luego ciérralos durante cinco segundos y vuelve al torbellino, vuelve nuevamente al mundo, retorna al torbellino... ve lo que ocurre entonces.

M: Pareces interesado, Teddy, y eso me agrada. Bob está con el dedo puesto en la boca para mantenerla cerrada. (Cierra los ojos). El torbellino me está empujando la cabeza hacia atrás y eso es lo que antes estaba resistiendo... Uh, me pareció difícil hablar allá, pero extremadamente reconfortante... ¡oh!

F: Entonces vuelve a nosotros.

M: Veo que hay interés en la cara de Fergus y eso me agrada... Sally, te estás sujetando la boca... me pregunto por qué.

F: Entonces vuelve a tu mundo interno...

M: Mi cabeza quiere ser sujeta. (Apoya la cabeza en la mano). Mientras más descanso... ¡oh, sí! ¡Esto es bueno! Si la dejo libre, el torbellino la empuja hacia algún lado y si la apoyo, la mano me la sujeta y no siento el torbellino.

F: Entonces vuelve...

M: Jane parece una mujer gato... cateando por detrás del pelo.

F: Cierra los ojos... ¿Tu experiencia?...

M: Temblor, ronquera, carraspeo, temblor detrás de los párpados. /F: Abre los ojos./

No quiero mirar a la gente. /F: Cierra los ojos./

Torbellino más fuerte. /F: Abre los ojos./

De *verdad* que no quiero mirar a la gente. /F: Cierra los ojos./

Torbellino aún más fuerte. /F: Abre los ojos./

No quiero mirar a nadie. /F: Cierra los ojos./

Los ojos me están temblando realmente ahora, y me estoy sujetando las manos y la cabeza.

F: ¿Ahora podrías tratar de integrar esto? Miranos y al mismo tiempo pon atención al torbellino, trae el torbellino contigo. Podría ser difícil pero inténtalo...

M: Uh. ¡Oh! /F: ¿Ya?! Acabo de ver... como la luz de una aureola detrás de... la cabeza de Sally, y mientras más miro la cara de Teddy, veo los contornos debajo de tu carne... la estructura ósea. (Suavemente). Wow, uh...

F: Un pequeño descubrimiento, un pequeño paso adelante, una nueva manera de mirar. Vuelve a cerrar los ojos.

M: Quiero mantenerlos abiertos. (Cierra los ojos). Ahora veo la... la forma fosforescente de... de Teddy y no sé... oh, es Frank.

F: Ya, te los llevaste contigo. Bueno, hasta aquí no más quiero llegar. De modo que podrían darme algunas de sus impresiones.

Jane: Estuve interesada todo el tiempo.

Frank: Fue hermoso, muy hermoso. Esto es obviamente una interpretación: no te permites aceptar tu hermosura y riqueza.

Dale: Ese torbellino en la espalda. Te mantuviste en no querer hacerlo. Y cuando te permitiste hacerlo, fue muy hermoso.

F: Lo más importante es que ninguna frase fue falsa.

M: Eso me agrada mucho.

F: Esto es un muy buen ejemplo de integración del mundo interno y el mundo externo. Cuando se juntan, ¡WOW! Entonces ya no hay interferencias provenientes de la zona intermedia —ninguna explicación, ninguna interpretación, ningún chicharreo, ningún juicio—. Este es el momento decisivo —la diferencia entre la rutina vieja y añeja, siempre igual, en contraste con el descubrimiento que siempre significa algo nuevo: agregar algo a la vida, agregar algo nuevo al conocimiento, agregar algo al crecimiento—. Hay algo ahora

en este mundo, algo que antes no estaba aquí. Esto ocurre únicamente si se está en contacto con el "ahora".

MURIEL II

Muriel: Mientras más miro al grupo, más me encuentro haciendo algún tipo de escena de despedida trágica. Es hora ya de que comencemos, sea lo que sea. Mi sueño está aquí. Apareció cuando me levanté esta mañana, y ha estado todo el día parado allí, en ese mismo lugar. /F: ¿A tu lado derecho?/ Sí, allí mismo... es como muy agradable toda la cosa. Está diciendo que está allí y que se va a quedar allí, y que no tengo ninguna posibilidad de elegir... "Ya es la hora" y "Pongámonos a trabajar". Y entonces, justo al frente mío, por allá, aparece esa persona que vi en el espejo anoche, a quien no conozco y jamás he visto antes. No sé quién es...

F: ¿Y dónde estás ahora?

M: (Como si estuviera despertando). ¡Oh! Estoy en la tierra del nunca... nunca. Me encuentro con este extraño y retrocedo, retrocedo...

F: ¿Dónde estás ahora?...

M: Bueno, está muy blanco.

F: ¿No has tomado alguna droga?

M: ¡No!...

F: ¿Me ves a mí?

M: Sí. Claro.

F: ¿Ves a los demás?

M: Sí. Cuando los miro. Los veo a todos muy claramente... y ahora estoy perpleja, como si algo estuviera ocurriendo. Y creo que cuando hice la cosa del ahora, ese pequeño ejercicio y tenía el torbellino en la cabeza e hice un poquito de integración, pensé después, claro, este es el tipo de cosa que hago cuando estoy volada con marihuana...

F: Alterna entonces entre tu propia vivencia y tu vivencia del grupo.

M: Hum. Ahora te ves como la Gran Cara de Piedra... Y por dentro puedo escuchar cómo me late el corazón —bum, bum, bum...—. La pieza se ve muy iluminada. La luz se ve muy brillante. Y tú, Fergus, me estás mirando. Me miras como si estuvieras muerto y al mismo tiempo se te mueven las pestañas.

F: Ya. Como una película de Hitchcock.

M: (Se ríe un poco). Te ves como un enano o un duende con el pelo todo revuelto... (cierra los ojos). Mis pies acaban de decir, "No se trata de esto". Eso es... Tengo heladas las manos y puedo sentir el aire a su alrededor cuando se mueven, con este asunto del masaje. Puedo verlas con los ojos cerrados, están bien tostadas. (Abre los ojos) ¡Caramba! (Aún hablando suavemente). Hay mucha luz aquí dentro, hay mucha luz, e inmediatamente me voy al sueño, donde no pude conseguir suficiente luz para ver...

Dale: Siento como que esta pieza entera está "arriba", en otro nivel. Quiero decir, como que nadie es de verdad, o... como que ni siento que tú estás ahí, Fritz. (Se ríe). ¿Por qué no volamos todos a la luna o algo así? Yo no sé.

Jane: Claro, yo me siento igual.

M: Ahora tengo miedo de decirles lo que vi, porque es como estar completamente volada... Sally, tus mejillas están rosadas como una muñeca de porcelana y los ojos se te ven *profundos* y *oscuros* y están mirando desde *muy atrás*...

F: ¿Sabes algo? Tienes razón.

M: Claro. (Risas). Gracias,

F: ¿Pero, y eso es todo?

M: Correcto.

Dale: ¡Ay, caramba, puchas! Quiero más.

M: ¿Más qué? Oh, me encanta verte la cara, Sally.

F: Entonces, vuelve a ti misma.

M: Ohh. Sólo pies impacientes. Y ahora siento la cabeza pesada. Hay mucha pesantez por ahí... que se mueve en rededor... Ahora siento que una gran calma y quietud se ha dejado caer sobre todos. Yo estoy preocupada... ¡Da mucho *miedo*, Fritz!

F: Claro. Despersonalizada. Da mucho miedo. Desde luego que da mucho miedo... Es un mundo sin alma. Algo así como una Madame Tussaud glorificada.

M: (Murmurando). Oh... exactamente igual a como yo me siento.

F: Ya.

M: Tengo miedo.

F: Quédate más dentro de ti misma...

M: Ahora siento una señal... un temblor muy débil en los párpados, *muy débil*. Normalmente tengo tantas *cosas* que me ocurren por dentro. Sin embargo no veo nada.

F: Muy bien. Vuelve a nosotros... y dinos adiós.

M: No quiero decir adiós.

F: ¿Hm?

M: No quiero.

F: Me gustaría que lo hicieras. Tú trajiste ese tema al comienzo.

M: Sí. Yo sé, así se siente. (Voy débil). Adiós, Dale. Quizás te verá alguna vez... Adiós, Dick, ojalá lo pases bien haciendo películas... Adiós, June, no sé si nos veremos de nuevo. (Un poco más fuerte). Te dije adiós antes: adiós... Ya lo hice: adiós... Hm... (Casi inaudible). Adiós, Teddy... (a Fritz) ¿Tú también?

F: Umhm...

M: (Suspira)... No te quiero decir adiós.

F: ¿Qué es lo que quieres?...

M: (Suspira). En realidad no sé... Muy bien, adiós (suspira). Eso evidentemente significa: "no mires"...

F: Cuando dijiste adiós cruzaste las piernas.

M: Verdad. Cerrándome también. (Rápidamente). Adiós.

Dale: No creo que de verdad hayas dicho adiós a Fritz. Hiciste un ruido...

M: Bueno, lo hice tanto como a los demás.

Dale: ¡Oh! No. Te quedaste con Teddy un largo rato.

M: Creo que sería tan terrible si lo hiciera de verdad.

F: Exactamente.

M: Bueno, un *verdadero* adiós es lo mismo que la muerte.

F: Ya,

M: De modo que...

F: De modo que no quieres que me muera.

M: Nnnno.

F: ¿Cuál es tu objeción?

M: ¡Oh! Quiero tenerte por aquí cerca, para poder estar contigo y sentarme en la silla caliente cada vez que me vuelvo lo suficientemente corajuda, de modo que puedes sanar a todo el mundo... Simplemente me siento adormecida.

F: Muy bien. Cierra los ojos y métete en tu adormecimiento. (Ella suspira). Ya. Eso calza.

M: ¿Hm?

F: Eso calza, ya. Métete en tu adormecimiento.

M: Inmediatamente hice una cara. Lo siento muy pesado, especialmente en la cara... y... bueno, es como si tuviera pegada en

la cara una sustancia gruesa y pegajosa, y ahora se está expandiendo... uh... no estoy...

F: Lo siguiente es sólo un experimento. No tengo idea si va a resultar o no. ¿Le dirías adiós a tu espejo?

M: Me siento como si estuviera ahora en él... inmediatamente me veo como cuando tenía ocho años.

M: Muy bien, dile adiós a la niña de ocho años.

M: ¿Es verdad que te vas a ir? Claro. Ella dice que sí. Ahora está dando vueltas y está caminando... desvaneciéndose, directamente hacia la nada.

F: Vuélvete a tu espejo. ¿Puedes decirle adiós a esa persona?

M: No conozco a esa persona.

F: Habla. ¿Es un él o una ella?

M: Ella... soy yo.

F: Bueno, primero tienen que conocerse.

M: Ahora *verdaderamente* lo entendí.

F: Ya...

M: (Suspira). Bueno, ella está ahí en el espejo.

F: Háblale.

M: ¿Quién eres? Nunca te he visto antes. No te reconozco. No siento que... te conozco. Nunca te he visto antes. Los ojos por lo general no se te ven así.

F: ¿Cómo se le ven los ojos ahora?

M: Bueno, son café —son mis ojos —son café y están abiertos, y... y... hay un pequeño destello en cada uno, de más o menos la vigésima parte del tamaño que por lo general tienen en el espejo y también hay como un punto muerto en cada uno. Así.

F: Ahora cámbiate de asiento...

M: No dice nada. Ella mira y no cambia de expresión.

F: Préstale voz: "yo no digo ni una sola palabra".

M: Yo no digo nada. Estoy... estoy aquí mirándote. Mirándote a ti. No siento *nada* de vida en mí, y esas dos pequeñas manchas que ves en mis ojos, eso es simplemente luz de afuera, eso no viene de mí.

Bueno, ¿y de dónde viene? Tú lo sabes, yo no soy así, y tú eres mi reflejo en el espejo, así que...

F: Di esto una vez más, "yo no soy así".

M: Yo no soy así. /F: De nuevo./
Yo *no* soy así. /F: De nuevo./

(Más fuerte). ¡Yo no soy así! /F: De nuevo./

¡Tú no eres yo! /F: De nuevo./

(Muy fuerte). ¡Yo no soy así! /F: De nuevo./

(Riéndose, temblorosa). Yo no soy.

F: Tú voz se vuelve verdadera. Sé ella de nuevo.

M: ¿Entonces quién se refleja en el espejo? ¡Ajá!...

Me pillaste... no tengo nada que responderte. Tiene que ser así. Tú eres mi reflejo.

F: Dile eso al grupo.

M: Tiene que ser así, ¿ustedes son mi reflejo?

F: Uhuh.

M: (Muy bajo). Tiene que ser así, tú eres mi reflejo. (Continúa con diversas expresiones). Tiene que ser así, tú eres mi reflejo. Tiene que ser así, tú eres mi reflejo. Tiene que ser así... tú eres mi reflejo.

F: ¿Qué estás sintiendo?...

M: Bueno, siento que la mitad superior quiere moverse y como que hay sangre ahí adentro.

F: Muévela. (Fritz le tiende la mano). Déjame... Aún está fría.

M: Un poquito tibia. Está sudorosa. ¡Wow!, este aire aquí ¡Oh, wow! ¿Dónde he estado?

F: ¿Dónde has estado?

M: No sé.

F: Cuando viniste a esta silla, estabas en un trance, no estabas aquí.

M: Loca.

F: Ya, fuera de este mundo, allí estabas.

M: Completamente loca.

F: ¿Me ves?

M: Claro. Recién recuerdo que Abe hizo algo de hipnotismo en la clase de masaje, ayer... Muy bien. Ahora siento que me está volviendo.

F: ¿Que estás volviendo al trance? /M: Claro./ Muy bien. Vuelve. /M: ¿Vuelvo?/ Vuélvete a tu trance.

M: Bueno, ahora siento todo este movimiento en la mano, y hacia abajo por el cuello, todo este movimiento.

F: Ahora es más difícil morir, estar muerto.

M: Um... oh... huh... y mis manos están haciendo el masaje

como lo hicimos hoy día cuando trabajé la pierna de Dale y realmente me excité y me puse a tono con el ritmo.

F: Cierra los ojos, vuelve ahora a eso.

M: ¿Adónde?

F: A la pierna de Dale.

M: Estoy haciendo este movimiento, y observo cómo lo hace Molly; ella usa todo su cuerpo, lo hace con todo, entonces yo imito lo que está haciendo y realmente me meto en esa pierna, y *siento* todo lo de dentro de los músculos y *realmente me meto en la onda*. Trabajé su pierna entera y realmente entré en el ritmo, gocé cada minuto. Ahora no siento lo mismo. El tiempo me interfiere pero...

F: Muy bien, dile adiós a esa pierna y vuelve a nosotros.

M: Está muy bien. Es... está muy tranquilo. Hay dos ojos como los de un ladrón que me están mirando...

F: ¿Podrías ser esos ojos, mirándonos a nosotros?

M: Parecen *realmente* grandes, y *no* están viendo. Quiero decir que están viendo todas las cosas que dije antes, pero es como si hubiera más que ver.

F: Ahora vuelve a la pierna, al masaje.

M: ¿La pierna de Dale? Bueno, estoy en la parte posterior de la pierna, donde era magnífico.

F: ¿Y qué descubriste?

M: Bueno, ¡todos estos asuntos que están debajo!

F: ¿Qué más?... Creí haber escuchado que descubriste algún tipo de goce o de alegría o algo así.

M: Bueno, es como si la cosa hubiera avanzado por sí sola.

F: Ya.

M: Y además no sé... no fue muy importante... ¿fue acaso una cosa tan grande?

F: Okey. Ahora se lo puedes decir al grupo.

M: Bueno, veo que ahora todos están haciendo su propia cosa. Tony está por allá atrás, en algún lugar, y Dale está de terapeuta, y June está siendo amistosa y hospitalaria.

F: Tu voz aún no está en la realidad, todavía está en un trance.

M: Muy bien...

F: Hagamos un trato. En este momento no estás muerta, sólo medio-muerta.

M: Muy bien...

F: Prueba lo siguiente: Permite que tu mitad superior le hable a tu mitad inferior.

M: Oh, sí, claro. ¿Oye, qué estás haciendo allá abajo?

Ya, movámonos; ¿qué te está deteniendo?

No sé. La silla, supongo.

F: Te sostienes en la silla, no en las piernas.

M: Verdad. Verdad. Bueno, ¿no te puedes levantar y pararte en tus propios pies?

F: Lo dudo.

M: Lo voy a considerar. Lo voy a pensar.

F: Estás mucho más cómoda allá arriba.

M: Claro. Verdad. Verdad. Verdad. No tengo que caminar. No tengo que ir a hacer nada...

F: Me gustaría que descubrieras el piso, el suelo.

M: Muy bien.

F: Levántate. Averigua cuánto apoyo puedes lograr de tus piernas.

M: (Débilmente). Bueno, parece que tengo ahí los pies. Siento la alfombra... caramba. Todos se ven *tan lejos*. Y me siento *tan alta*, de pie.

F: ¡Ah! ¿puedes sentir cuánto espacio ocupas en esta habitación?

M: ¡Wow! Sí.

F: ¿Te sientes de tres metros de altura?

M: No. No. Pero soy más alta de lo que soy. Bueno, no está bastante fresco. (Suspira). No, no está relacionado... no tiene nada que ver.

F: ¿Sabes una cosa? Parece que no creyeras que en realidad existes.

M: Huy...

F: Y, por consiguiente, nosotros tampoco existimos... ¿Sabes el cuento del monje zen y la mariposa? Chuang-Tzé soñó que era una mariposa, y luego pensaba ¿y qué es esto? ¿Soy un monje Zen que acaba de soñar que era mariposa o soy una mariposa que sueña y que despierta como un monje Zen?

M: Muy bien. ¡Entonces, volvamos a la pierna!

F: Tú descubres *sus* piernas, pero no las *tuyas*.

M: No, fue más bien como que no podía ver la diferencia entre mis manos y el cuerpo que se estaba moviendo y la pierna

que estaba ahí y los músculos que yo estaba sintiendo. /F: Ya, ya./ y todo así.

F: No quiero hablar sobre la confluencia. Es un asunto demasiado difícil, pero es eso lo que vivencias: un ego sin límites.

Dale: Esta es la primera vez que he estado atrapado en la tierra de la fantasía. Estuve completamente atrapado.

Jane: Fue fascinante. Tuve la imagen de que eras una bruja que nos estaba hipnotizando a todos. Pero me gustó. Me gustó estar en un trance y todo eso.

Daniel: Aquí hay muchos hipnotizadores, pero ninguno tan poderoso como tú.

F: No. Es diferente. Ella no es hipnotizadora. Es sonámbula. Camina en sueños. Está hipnotizada, en trance, y todo el mundo camina con ella en el trance. Es *hermosísimo* para un artista.

Jane: Fue fascinante. Me acabas de incitar (*turn-on*). Tuve un vuelo muy bueno.

M: No sé de qué están hablando...

Dale: Fue tan verdadero. No estaba ni siquiera seguro de poder caminar fuera de este edificio ni de encontrar tierra allá afuera. De hecho aún no estoy seguro.

F: En cualquier caso, nos llevaste a todos de viaje. Ahora aterricemos.

CLAIRE

Claire: Yo quiero lograr...

Fritz: "Yo quiero levantarme de esta silla. Tú quieres. Yo no quiero "queredores". Hay dos grandes mentiras: "Yo quiero" y "yo trato".

C: Yo soy gorda... Esta es mi existencia (sollozando). No me gusta y me gusta. Y me estoy jodiendo constantemente por esto. Esto está siempre conmigo... Estoy aburrida de llorar por esto... ¿Quieres que me levante de esta silla?

F: No.

C: ¿No quieres que me baje?

F: No.

C: ¿Sí?

F: No... no... No quiero ni que te levantes de la silla ni que te bajes de la silla.

C: ¿Te vas a quedar sentada aquí, Claire, o estás tratando de hacer algo sobre lo que estás haciendo? (Suspira). Simplemente quieres quedarte ahí sentada y ser gorda...

(En una sección que no aparece aquí, relata un largo sueño sobre su ser gorda y rechazada, y trabaja el sueño improductivamente).

F: Muy bien. Creo que ya antes te dije mi diagnóstico.

C: Que soy hueca.

F: No. Suelo encontrar con mucha frecuencia en las mujeres gordas, carencia de límites del ego. No tienen "*si mismo*" (*self*). Siempre viven por intermedio de otras personas y éstas se les convierten en sí mismas. No puedes distinguir lo que es mío y lo que es tuyo. "Si tú lloras entonces yo lloro, si tú gozas entonces yo gozo". Este es tu problema.

C: ¿Y cómo lo puedo enfrentar? He estado... después que me dijiste eso, me mantuve consciente de ello y... lo hago, muchas veces. ¿Y ahora qué?

F: No sé. Verás, cada vez, cada vez que hablas, hablas acerca de la imagen, acerca del concepto que tienes de ti misma. Cuando durante un momento (en el trabajo de sueño omitido) te convertiste en ti misma, te pusiste en contacto con ti misma, entonces te sentiste bien y sexy... hasta que de nuevo tuviste que...

C: Buého, claro. Sigo sintiéndome bien y sexy y tengo todo el sexo que quiero y todo eso y... y..., y... pero uno puede únicamente hacer el amor durante doce horas o algo así. (Riéndose). Uno no puede hacerlo todo el tiempo...

F: Ves, de nuevo una fantasía... Otra vez un concepto. Ocasionalmente tienes que comer y cosas semejantes.

C: Claro, una lo hace. Así una se mantiene gorda.

F: Ahora trabaja la idea de que no tienes límites de contacto. Lo que tocas, lo que degustas, lo que ves, cualquier límite de contacto es en ti borroso o tal vez inexistente. No tienes límites y tienes que engordar y engordar hasta que ocupes todo el universo.

C: Siento eso. Eso es lo que temo. Hum. Bien. Muy bien. Entonces... con Abe... no sé cómo... Mi primer impulso es *ser* Abe.

F: Ya, exactamente... ¿puedes sentirte como Abe? (Claire imita la postura de Abe). Ahora siéntete como tú misma. Cierra los ojos y trata de darte cuenta de ti misma.

C: Hum.

F: ¿Qué es lo que sientes?

C: Me siento incómoda en esta posición.

F: Ajá. ¿Y qué más?

C: Me siento separada de Abe. Aún me siento contigo, como que soy una imagen de Abe, aquí mismo, pero me siento mi propia vagina.

F: ¿Eso es todo? ¿Sientes alguna otra cosa que no sea tu vagina?

C: Sí, desde luego. Me siento los brazos y las manos y la silla dura, debajo, y cómo me duele de tanto estar sentada en esta posición.

F: Bien. Ahora vuelve a Abe. ¿Cómo vivencias a Abe?

C: Estoy separada, y luego lo puedo traer a él también aquí.

F: ¿Podrías permitirle que se quedara allí y ponerte en contacto con él en vez de consumirlo? ¿Sin tragártelo y contribuir a tu gordura?...

C: (Vacilante). Claro.

F: ¿Qué es lo que sientes?

C: El está simplemente ahí y se está sobando una pierna...

F: Ya.

C: Y está mirando... y yo estoy acá.

F: No te lo creo del todo. Creo que estás tratando de agradarme.

C: Me siento yo misma aquí y lo siento a él ahí.

F: ¿Y qué es lo que ves ahí? ¿Qué vivencias?

C: Oh, Bob está jugando con su pierna y está mirando. Veo que tu barba y tus ojos están mirando y tu boca está cerrada con fuerza...

F: ¿Aún estás ahí?... ¿Experimentas alguna reacción hacia él?

C: (Más animadamente). ¡Sí! Aquí me siento como una mujer y él me atrae sexualmente. Me parece que ahora estoy flirteando con él. No siento eso a que te estás refiriendo. No siento eso... eso... que él sea *realmente* yo o que yo sea *realmente* él, ni tampoco siento que esté *totalmente* separado de mí, allá. Siento una conexión entre nosotros, pero esta conexión no es... ah... una conexión de verdad, como que está ahí no más.

F: Considera a Sally...

C: Bueno, yo veo a Sally ahí y veo que sus pies se están moviendo y... y...

F: ¿Y cómo te vivencias a ti misma? Cierra los ojos.

C: Más como Sally que como Abe. Ahora me siento más como Sally. Sin embargo, no creo que eso sea poco común.

F: Pero tú no *reaccionas* ante ella.

C: No reacciono por mis propios medios.

F: Tú no *reaccionas* frente a ella. La destruyes. No reaccionas a ella, la destruyes tragándotela.

C: No me la *trago* como dices.

F: En vez de reaccionar ante ella. No hay contacto. *El contacto es la apreciación de las diferencias.*

C: ¿En otras palabras, cómo me siento respecto a Sally?

F: Ya.

C: Bien, yo siento que estás un tanto interesada y... yo...

Frank: Todavía estás describiendo.

Dale: Todavía eres ella.

C: Bueno, uno de ustedes dice que todavía soy ella y el otro dice que la estoy describiendo.

Dale: Es lo mismo.

Frank: Casi.

F: Es la misma cosa. En ambos casos no tienes una reacción *hacia* ella. Lo propio tuyo (*self*) está borrado.

C: A mí... a mí... ahora no me importa si está o no particularmente interesada en mí.

F: Aún no reaccionas hacia ella. Estás reaccionando ante un espejo... Puedes imaginarte un vaso de agua. Ahora bien, ¿cómo reacciona una gota de agua, en el vaso, frente a las demás?

C: Se mantiene separada, aparte.

F: (Amonestándola amistosamente). Ajá. Hay una confluencia. Eso no es una reacción. Hay igualdad. No hay contacto, no hay límites. Toma dos cubos de hielo... sí, ellos pueden contactar entre sí. Se tocan; ahí hay una diferencia.

C: Me está costando mucho conectarme con lo que estás diciendo.

F: Claro, claro, lo sé. Tienes...

C: Cubos de hielo... tienen contacto entre sí y se mantienen como cubos de hielo separados.

F: Ya. ¿Y el agua?... ¿Siguen en contacto los cubos cuando se derriten?

C: Se están mezclando.

F: Entonces confluyen. Desaparece toda sensación de contacto.

C: Bueno, lo que me tenía enredada acerca del agua fue que yo... alguien me dijo que una gota de agua se mantiene separada, y yo no lo sabía.

F: Estás mintiendo. Nadie te dijo eso.

C: Bueno, no estoy /F: Estás mintiendo. dispuesta a usar mi autoridad.

F: Lo estás inventando. *Ad hoc*.

C: No quiero hablar de eso. Quiero preocuparme de los cubos de hielo y de algo más que está mezclada.. con el aire... una partícula de aire... que se mantiene cambiante y moviéndose a otros lugares. No puedo ni siquiera imaginarme cómo es una partícula de aire.

F: Muy bien, te muestro algo. Observa el humo de mi cigarrillo... ¿Ves el humo? /C: Sí. Ahora observa. Está en contacto con el aire, ¿verdad? /C: Sí./ ¿Puedes ver cómo disminuye el contacto, cómo se hace más y más confluyente?

C: Sí. Hasta que está mezclado, todo junto.

F: ¿Ahora me puedes decir cuál es humo y cuál es aire?

C: No.

F: Bueno, esa es la situación. Tú no sabes qué es aire y qué es humo. El *contacto es la apreciación de las diferencias*. No sabes lo que es tuyo y lo que es del otro. Yo diría, *probablemente*, con la excepción de tus relaciones sexuales. Tus genitales aún tienen funciones de contacto, al menos como tú lo describes. Pero aún ahí no estoy completamente seguro. ¿Sientes la diferencia entre tu vagina y el pene cuando fornicas?

C: Desde luego que sí.

F: Bien, entonces allí *hay* contacto. Entonces, aparentemente tu intensidad sexual...

C: También puedo sentir eso cuando estoy tocando a alguien. Son distintos de mí. Tú ahora eres distinto de mí. Por eso no entiendo. Yo no soy tú. No siento que sea tú, en absoluto.

F: Ya.

C: Bueno, yo...

Dale: Proyectas algo sobre una persona, y entonces el único modo de recobrarlo es llevártela para dentro.

C: Me gustaría intentar eso y ver lo que puedo hacer. Me parece ajeno. Si proyecto en Steve lo que creo que está sintiendo, entonces estoy invirtiendo algo en él y luego tengo que recobrarlo. ¿Es eso lo que me quieres decir?

Fergus: Bueno, creo que lo que debes hacer es engordar y engordar.

C: (Sarcásticamente). Oh, gracias.

F: En estos momentos, por ejemplo, están todos ustedes dispuestos a que ella les engulla. Y ella se finge hambrienta, estúpida, "tú tienes que alimentarme". Y todos se acercan y desean que les engullan. Por favor les pido que no lo hagan. Cada vez que alguien se quede pegado, *no* vengan a rescatarlo...

C: Claro. Me parece que sería un modo muy fácil... de detenerme esta sesión. Sabes, para que diga que estoy tratando de tragarme a la gente, entonces tengo que decirme a mí misma algo que me he dicho muchas veces: que si quiero adelgazar no hay razón alguna para que no adelgace. Sucede que, sencillamente, quieres tragarte a la gente y sentir lástima de ti y todo eso. Bueno, he vivido en esto muchos años.

F: Ahora, trata de engullirme a mí.

C: Sí. Exactamente. Yo sé eso. Entonces uno de mis... ¿dónde voy a parar? Todavía me quedo con mi estúpido problema y... /F: Todavía te deja con hambre./ Me estoy haciendo la idiota.

F: Aún estás hambrienta.

C: Sí... Lo cual alimenta al otro problema.

F: Lo cual alimenta al otro problema...

C: Entonces, ahora, digo, bueno, ¿y cómo puedo hacer algo con esto? Aún estoy pegada en esto.

F: "Dame respuestas. Cómo puedo enfrentar esto. Ya pues, ya pues, dame, dame, dame".

C: Sabes... en realidad, ya ni siquiera deseo respuestas, porque en verdad *nadie* es verdaderamente, tú sabes... todo el mundo tiene una respuesta y no me sirven de nada.

F: "Ya pues, dame la respuesta correcta, la *única* que es *verdaderamente* alimenticia, sácame de mi *impasse*".

C: Así es que estoy de vuelta en la misma cosa. Yo soy la que tengo que darme a *mí* misma la respuesta para salir del *im-passe*.

F: No. Las respuestas no ayudan.

C: Bueno, ¿y entonces qué mierda ayuda?... ¿Qué es lo que ayuda?

F: Otra pregunta. "Ya pues, ya pues".

C: La respuesta es, uno deja de comer si uno no quiere comer.

F: Aquí están todos los síntomas típicos del *impasse*. El carrusel!... todo el mundo ve lo obvio excepto el paciente. Los vuelve locos, está pegada. Está desesperada. Moviliza todos los trucos que posee, para salir del *impasse*. Tengo la impresión que partiste con algún tipo de sensación interna, que estás muertas. O tú lo llamas aburrida. Aburrida y vacía. Aún tienes que llenarte...

C: Sí, en realidad como cuando estoy aburrida y vacía. A veces también como cuando... cuando estoy llena y no estoy aburrida.

Jane: ¿Claire, cómo es que estás muerta...?

C: (Carraspea)... No me siento muerta... ¡Oh, mierda!

F: "Me siento muerta. Me siento muerta cuando estoy aburrida. No, no me siento muerta". Y nuevamente estás en el carrusel.

C: No. No estoy muerta, sólo estoy aburrida y vacía.

F: Bueno, sé entonces la aburrida y vacía.

C: Aburrida y vacía cuando me niego a ponerme en contacto conmigo misma. Cuando *no* estoy en contacto conmigo misma. Es una trampa que me hago a mí misma.

F: Exactamente. En vez de ponerte en contacto con tu aburrimiento y tu vacío, quieres llenarlo con algún otro...

C: Sí, y tampoco resulta.

F: Desde luego que no resulta.

C: Nunca resulta.

F: Podrías llenar un desierto con millones de dólares en flores artificiales. Y aún así no florecería.

C: Claro. Eso es cierto.

F: Si evitas tu vacío y lo llenas con roles falsos y actividades sin sentido no vas a llegar a ninguna parte. Pero algo empieza a ocurrir si realmente te pones en contacto con tu vacío... el desierto empieza a florecer. Esta es la diferencia entre un vacío estéril y un vacío fértil. Muy bien.

JANE I

Jane: Ah, en mi sueño voy a casa a ver a mi madre y a mi familia... estoy... conduciendo mi auto desde el Sur hacia... la casa de mi madre...

Fritz: ¿Qué está ocurriendo en este momento?

J: Realmente da miedo estar aquí. No me imaginé que sería tan terrorífico. (Esta sesión se efectuó en una sala grande, con otro grupo de seminario; había 30 personas observando).

F: Cierra los ojos... y quédate con tu temor... ¿Cómo sientes el temor?

J: Temblor en la parte superior del pecho (suspira), saltos en la respiración. Ah, me... me está temblando la pierna derecha. La pierna izquierda... ahora la pierna izquierda me está temblando. Si mantengo cerrados los ojos el tiempo suficiente, también me van a empezar a temblar los brazos.

F: ¿En qué momento surge este temor?

J: Mire allá a la gente. (Risas).

F: Entonces mira otra vez. Háblale a esa gente. "Ustedes me dan miedo", o algo así.

J: Bueno, ahora no es tanto. Estoy escogiendo y eligiendo,

F: ¿A quién escoges y eliges?

J: Oh, Mary Ellen y Allison, John. Me salté un montón de caras.

F: Ahora traigamos a tu madre y a tu padre al auditorio.

J: No los miraría.

F: Dilo a ellos.

J: Ah, donde sea que estén sentados yo no voy a mirarlos... porque... ¿quieres que lo explique? Oh, no. (Risas). Muy bien, mamá y papá, no los voy a mirar.

F: ¿Qué sientes cuando no los miras?

J: Más angustia. Cuando te cuento el sueño... es lo mismo.

F: Muy bien. Cuéntame el sueño.

J: Bien. Voy camino a casa a ver a mi madre y a mi padre y estoy ansiosa todo el camino mientras voy. Y... hay una escalera para llegar a la casa, de más o menos sesenta escalones. Y en el sueño me da más y más miedo. Entonces abro la puerta y la casa está muy oscura. Y llamo a mi madre... Oh, me doy cuenta que todos los autos están ahí, ellos deben estar en casa. Llamo a mi madre y no hay respuesta. Llamo a mi padre y no hay respuesta. Llamo a los niños y no hay respuesta. Es una casa muy, muy grande, y me voy de pieza en pieza buscándoles y llego al dormitorio, y mi madre y mi padre están en cama, pero ellos, ellos no son mis... son esqueletos. No tienen piel. No están, no hablan... no dicen nada. Y yo tiemblo... Este sueño me ha ocurrido muchas veces y ahora último estoy lo suficientemente valerosa como para sacudirles. Pero...

F: En el sueño puedes desempeñar la parte... ¿Qué pasa cuando los sacudes?

J: Ah, nada. Quiero decir... simplemente siento un esquele-

to... un esqueleto. Y les grito muy fuerte en el sueño. Y les digo que despierten. No despiertan. Son tan sólo esqueletos.

F: Bien. Comencemos de nuevo. Estás entrando a la casa, ¿Ya?

J: Muy bien. Estoy entrando a la casa y en primer lugar... en primer lugar camino hacia la cocina y está muy oscuro y no tiene el mismo olor que yo recuerdo. Tiene un olor azumagado, como si no la hubieran limpiado durante mucho tiempo. No escucho ruidos. Generalmente hay mucho ruido, mucho ruido de niños. Y no se escucha ruido. Entonces me voy a lo que era antes mi dormitorio y no hay nadie, nadie. Está todo limpio. Todo está en orden, nada ha sido tocado.

F: A ver si podemos tener un encuentro entre la cocina y tu dormitorio.

J: La cocina y el dormitorio. Muy bien. Yo soy la cocina y no tengo el mismo olor que generalmente tengo. Generalmente tengo olor a comida, generalmente tengo olor a gente. Ahora tengo olor a polvo y telas de arañas. Generalmente no estoy muy ordenada; ahora estoy muy, muy ordenada. Todo está guardado. No hay nadie dentro de mí.

F: Ahora representa el dormitorio.

J: El dormitorio... Estoy muy... muy ordenado. No sé como hacer el encuentro con la cocina.

F: Simplemente haz alarde de lo que eres.

J: Bueno, yo soy tan ordenado como tú. Yo también soy muy ordenado. Pero también tengo mal olor como tú, y no huelo a perfume, no huelo a gente. Simplemente huelo a polvo. Pero no tengo polvo en el suelo. Estoy muy ordenado y muy limpio. Pero no huelo muy bien y no me siento tan bien como de costumbre. Y sé que cuando entra Jane, se siente mal cuando estoy tan ordenado y no hay nadie dentro de mí. Ella entra en mí como entra dentro de tí, en el sueño. Tiene mucho miedo. Y somos muy... estoy muy vacío. Estoy muy hueco. Y cuando haces un ruido, hace eco. Así se siente en el sueño.

F: Ahora sé la cocina otra vez...

J: Yo estoy muy hueca, también... yo, oh...

F: ¡Ya! ¿Qué pasó?

J: Me siento vacía.

F: Sientes tú el vacío ahora. /J. Claro./ Quédate con el vacío.

J: Muy bien, yo... no lo siento allí ahora. Espera. Lo perdí. Soy muy, tú sabes, yo...

F: Quédate con la experiencia del "ahora".

J: Vuelvo a experimentar esa sensación de ansiedad.

F: Cuando te conviertes en la cocina. ¿Sí?

J: Sí. Claro, yo soy la cocina... y no tengo aire fresco. No hay nada bueno... debería estar haciendo un encuentro con el dormitorio. Hum. Ohhh...

F: Dile todo esto al dormitorio.

J: Estoy tan azumagada como tú. No tiene mucho sentido, porque estoy muy limpia y sin manchas. Y la madre de Jane generalmente no me mantiene tan limpia ni ordenada. Suele estar muy ocupada, como para mantenerme tan ordenada. Algo me ocurre. No estoy recibiendo el tipo de atención a que estoy acostumbrada. Estoy muerta. Una cocina muerta.

F: Repite esto.

J: Estoy muerta. /F: De nuevo./ Estoy muerta.

F: ¿Cómo vivencias el estar muerta...?

J: Bueno, eso no parece malo...

F: Ahora quédate como estás y date cuenta de tu mano derecha y de tu mano izquierda ¿qué están haciendo?

J: Mi mano derecha está temblando y está abierta. La izquierda está muy apretada y mis uñas se me están hundiendo en la palma de la mano.

F: ¿Qué quiere hacer tu mano derecha?

J: Está bien así. Yo creo que no quiere temblar.

F: ¿Nada más? ¿Quiere detenerse? ¿Tenderse? No puedo leer tu mano derecha. Continúa el movimiento. (Jane hace movimientos como de tender la mano derecha). Quiere tenderse. Bien. ¿Y qué hace tu mano izquierda...?

J: Mi mano izquierda quiere sujetarse. Se está sujetando con fuerza. Mi mano derecha se siente bien.

F: Entonces cambia. Deja que la mano izquierda haga lo que está haciendo la derecha y viceversa. Tiende la mano izquierda.

J: No... Mi mano izquierda no quiere tenderse.

F: ¿Cuál es la dificultad de extender y alcanzar con tu mano izquierda?

J: Se siente muy diferente, y mi mano derecha no está empuñada: está floja, blanda. Lo puedo *hacer*, lo puedo *hacer*, sin embargo...

F: Esto sería artificial. /J: Claro./ Ahora, nuevamente, tiende la mano izquierda... (suavemente). Alcánzame a mí... (Jane estira la mano como alcanzando algo... (suspira)... ¿Ahora qué ocurrió?

J: Comenzó a temblar... y la detuve.

F: Ahora tengamos un encuentro entre tu mano derecha e izquierda, tal como estaban originalmente. "Yo me estoy sujetando y tú te estás tendiendo".

J: Soy la mano derecha y me estoy tendiendo. Soy libre. Estoy muy relajada e incluso cuando tiemblo no parece malo. Estoy temblando ahora y así se está bien...

Ah, soy la mano izquierda y no quiero tenderme. Hago un puño. Ahora tengo largas las uñas, tan largas que me hago daño cuando empuño la mano... Oh...

F: Ya, ¿qué ocurrió?

J: Me hice daño.

F: Quiero decirte algo que generalmente viene al caso. No sé, sin embargo, si va a ser adecuado a ti. La mano derecha suele ser la parte masculina de la persona y la mano izquierda la parte femenina. El lado derecho es el agresivo, activo, el que va hacia fuera, y el lado izquierdo es sensitivo, receptivo y abierto. Ahora ensáyalo, averigua, si te resulta adecuado.

J: Muy bien. Tú sabes que a la gritona no le cuesta salir. /F: Ya./ Pero la parte suave... no es fácil...

F: Muy bien. Entra a la casa de nuevo y ten un encuentro con lo que allí halles... con el silencio.

J: Encuentro con el silencio. /F: Silencio, ya./ ¿Ser el silencio?

F: No, no. Entras a la casa y todo lo que encuentras es silencio. ¿Verdad?

J: Sí. Me molesta. El silencio me molesta. No me gusta.

F: Dile esto al silencio.

J: Yo soy. El está sentado ahí. Me molestas. No me gustas. No escucho mucho en ti y cuando lo hago no me gusta.

F: ¿Qué contesta el silencio?

J: Bueno. Nunca he tenido la oportunidad de aparecer mucho, porque, cuando era joven, siempre estaban cerca muchos niños y tus padres, los dos, son harto gritones y tú también lo eres; en realidad no sabes mucho de mí. Y tengo la impresión que quizás me tienes miedo. ¿Podrías tenerme miedo?

Ahora ensayemos eso. Claro. Ahora no siento miedo, pero podría llegar a tenerte miedo.

F: Entonces entra a la casa una vez más y encuéntrate de nuevo con el silencio. Vuelve al sueño.

J: Muy bien. Estoy en la casa y está muy silenciosa y no me gusta. No me gusta que esté silenciosa. Quiero escuchar ruidos, quiero escuchar ruidos en la cocina, ruidos en los dormitorios, y quiero escuchar niños (la voz se le comienza a quebrar), quiero escuchar a mi madre y a mi padre riéndose y hablándose...

F: Dilo a ellos.

J: Les quiero escuchar, riéndose y hablando. Quiero escuchar a los niños. Les echo de menos (empieza a llorar). No puedo soltarme de ustedes... quiero escucharles. Quiero escucharles... quiero escucharles.

F: Muy bien, ahora invirtamos el sueño. Déjales hablar a ellos. Resucítalos.

J: Resucítalos. /F: Ya./ Los tengo aquí.

F: Dices que los tratas de remecer. Sólo son esqueletos. /J: (Con temor) ¡Ohhh!/ Quiero que tengas éxito.

J: Quieres que tenga un encuentro... estoy confusa. (Ha dejado de llorar).

F: Estás en el dormitorio, ¿verdad? /J: Sí./ Tus padres son esqueletos. /J: Uhuh./ Por lo general los esqueletos no hablan. A lo más tiemblan y claquetean. /J: Claro./ Yo quiero que los resucites.

J: Que los haga vivir.

F: Hazles vivir. Hasta aquí dices que los borrarías. Eso es lo que estás haciendo en el sueño.

J: En el sueño los sacudo. Los tomo y los remezco.

F: Háblale a ellos.

J: ¡Despiértense! /F: De nuevo./

(Con fuerza) ¡Despiértense! /F: De nuevo./

(Con fuerza) ¡Despiértense! /F: De nuevo./

(Con fuerza) ¡Despiértense!... Y... (En voz alta, casi llorando). ¡No me pueden escuchar! ¿Por qué no me oyen?... (Suspira). Y no contestan. No dicen nada.

F: Ya, pues. Haz trampa. Invéntalos. Resucítalos. Hagamos un juego falso.

J: Muy bien. No sabemos por qué no te podemos escuchar. No lo sabemos. No sabemos ni siquiera que no queremos escucharte.

Somos simplemente esqueletos. ¿O estamos quietos? No... No sabemos por qué no te podemos escuchar. No sabemos por qué estamos así. No sabemos por qué nos encontraste así. (Llorando). Quizás, si nunca te hubieras ido, quizás, si nunca te hubieras ido esto no hubiera ocurrido. Eso es. Eso habría dicho. Eso es lo que habrían dicho.

F: Muy bien. Vuelve a tu asiento...

J: Me parece que quiero decirte que me fui demasiado pronto y que en verdad no me puedo ir del todo. (Casi llorando).

F: Diles que aún les necesitas.

J: Aún les necesito.

F: Diles más detalladamente lo que necesitas.

J: Aún necesito que mi madre me tenga en brazos.

F: Dilo a ella *

J: Todavía necesito que me abrace. (Llorando). Quiero ser una niñita, a veces... olvídate de los "a veces".

F: Aún no le hablas a ella.

J: (Sollozando). Muy bien. Mamá, mamá, tú crees que soy muy grande y yo también creo que soy muy grande. Pero hay una parte mía que no se ha separado de ti y no puedo... no puedo dejar que se vaya.

F: ¿Ves cómo ésta es la continuación de nuestra última sesión? Empezaste como una desvergonzada y luego empezó a aparecer la ternura. Ahora parece que lo que necesitas es ternura... Sé tu madre.

J: (Tímidamente). Bueno, tú sabes que puedes volver cuando quieras, Jane. Pero no va a ser igual que antes, porque tengo otras niñitas que cuidar. Tengo que cuidar a tus hermanas, que son pequeñas y tú eres una niña grande y ahora te puedes cuidar sola. Estoy contenta de que estés tan grande. Estoy contenta de que seas tan habilidosa... De todos modos, ya no sé cómo hablarte. Quiero decir que... te respeto pero la mitad de las veces no te entiendo... (sollozando) y, y...

F: ¿Qué ocurrió ahora? ¿Qué ocurrió cuando te detuviste?

J: Me dolió el estómago. Me senti frustrada.

F: Dilo a Jane.

J: Jane... (llorando). Me duele el estómago. Me siento frustrada porque no te entiendo; porque haces cosas tan raras; porque te fuiste tan joven y en realidad nunca volviste. Huiste de mí y yo te quería y quería que volvieras y tú no quisiste volver. Y ahora quieres volver y es demasiado tarde.

F: Representa otra vez a Jane.

J: (Sin llorar). Pero aún te necesito. Quiero sentarme en tu falda. Nadie más me puede dar lo que tú tienes. Mamá, todavía te necesito (llorando)... No lo puedo creer. Simplemente no puedo creer lo que estoy diciendo. Quiero decir que puedo estar de acuerdo con lo que estoy diciendo, pero...

F: Bueno. Interrumpámonos aquí. De todos modos ya te despertaste./ Vuélvete al grupo. ¿Cómo nos vivencias a nosotros? ¿Puedes decirle al grupo que necesitas una madre?

J: Himm (risas). (Jane rie). Te lo puedo decir a ti, Fritz. Ah, no, son demasiados.

F: Muy bien, ahora veamos si podemos juntar esas cosas. Ten un encuentro entre tu dependencia infantil y tu desparpajo. /J: Muy bien./ Esos son tus dos polos.

J: (Como el desparpajo). Eres realmente una porquería. Incluso pareces una porquería. Te has movido por todas partes. Has estado aquí por largo tiempo. Has aprendido muchas cosas. Sabes cómo estar sola. ¿Qué diantres te pasa? ¿De qué estás llorando?

Bueno, me gusta ser desvalida a veces, Jane, y sé que no te gusta. Sé que no sueles soportarlo. Pero a veces sucede. Parece que no puedo trabajar con Fritz sin que suceda. Lo puedo ocultar... durante largo tiempo, pero... si no te encantas conmigo de verdad, voy a seguir apareciendo y nunca voy a poder crecer.

F: Repite esto último.

J: Voy a seguir apareciendo y quizás nunca vas a crecer.

F: Dilo con mucho más rencor.

J: Voy a seguir apareciendo y quizás nunca vas a crecer...

F: Muy bien. Sé otra vez el desparpajo.

J: (Suspira). Bueno, he tratado de pisotearte y ocultarte y empujarte a los rincones y hacer que todo el mundo crea que no existes. ¿Qué más quieres que haga contigo? ¿Qué quieres de mí?... Quiero que me escuches...

F: ¿La Jane desvalida está dispuesta a escuchar?

J: Acabo de empezar a escuchar... Muy bien, te voy a dar una oportunidad. Siento que si te doy una oportunidad... (empuña amenazadoramente la mano derecha).

F: ¿Ya? ¿Ya?... No, no, no, no lo escondas. Deja que salga. No le diste una oportunidad, la amenazaste.

J: Sí, sí lo sé. Eso es lo que hago.

F: Ya, ya... Dale ambas. Dale una amenaza y dale una oportunidad.

J: Muy bien, te voy a dar una oportunidad. (La mano derecha hace señal de amonestar).

F: Ajá, eso significa "ven a mí".

J: Claro. Juntémonos. Tratemos de juntarnos y veamos qué podemos hacer... Pero te advierto, (risas), si continuas engañándome del modo que lo haces, Jane, con tus lloriqueos y tu dependencia... nunca me vas a dejar crecer. (Pensativamente). Nunca te lo voy a permitir... Hm (risas). Bien.

F: Vuelve a ser la otra Jane.

J: Bueno, no quiero crecer... esta parte de... no quiero crecer. Quiero seguir así como soy.

F: Repite esto último.

J: Quiero seguir así como soy.

F: "No quiero crecer".

J: No quiero crecer. /F: De nuevo./

No quiero crecer. /F: Más fuerte./

No quiero crecer. /F: Más fuerte./

No quiero crecer (la voz empieza a quebrarse). /F: Más fuerte./

¡NO QUIERO CRECER!

F: Di esto con todo el cuerpo.

J: (Llorando) ¡No *quiero* crecer! No quiero crecer. Estoy cansada de crecer. (Llorando). ¡Es demasiado difícil!... (Suspira).

F: Ahora vuelve a ser la Jane desvergonzada.

J: Claro que es difícil. Yo sé que es difícil. Pero lo puedo hacer. Yo puedo hacer cualquier cosa. Ando por ahí demostrándolo todo el tiempo. ¿Qué es lo que te pasa? ¿Por qué estás siempre detrás de mí? Tienes que alcanzarme... Ven y alcánzame...

Muy bien, te voy a alcanzar, Jane, pero tienes que ayudarme.

F: Dile cómo te puede ayudar.

J: Tienes que permitirme existir sin amenazarme, sin castigarme.

F: Repítelo.

J: (Casi llorando). Tienes que permitirme existir sin amenazarme ni castigarme.

F: ¿Puedes decirlo sin lágrimas?

jane II

277

J: (Calmadamente). Tienes que permitirme existir sin amenazarme ni castigarme.

F: Dile esto al grupo. La misma frase...

J: Tienen que dejarme existir sin amenazarme ni castigarme.

F: Dile esto también a Raymond. (El novio).

J: (Llorando). Tienes que dejarme existir sin amenazarme... tú sabes eso...

F: ¿Entendiste?

J: Sí...

F: Bien.

JANE II

Jane: Anoche tuve un sueño que me gustaría trabajar. Estoy en este parque de diversiones y es muy ruidoso, muy abigarrado... Y estoy atravesando el gentío y me topo con la gente y la gente se topa conmigo, y no lo estoy pasando bien. Y estoy llevando de la mano a mi hermano chico para que no se pierda. Y estamos atravesando el gentío y él dice que quiere entrar a... uh... ese juego donde la gente se mete a esos asientos pequeños y atraviesa un túnel. Y... uh...

Fritz: Volvemos al asunto "y". Tú usas "y, y, y", como si temieras que los eventos no se sustentaran por sí mismos.

J: Claro. Entonces no tenemos dinero... no tenemos dinero para meternos en ese juego. Me saco el reloj de la muñeca y se lo doy a mi hermano y le digo a él que le pregunte al hombre que recibe los boletos si recibiría el reloj en pago. Vuelve y me dice que el boleterero no va a aceptar el reloj, así que nos vamos a entrar a escondidas.

F: Bueno. Comencemos otra vez el sueño. Ahora no lo sueñas tú; tu hermano lo está soñando.

J: (Más animosamente). Bueno, estamos en este parque de diversiones y es muy entretenido, excepto que mi hermana tiene que asirme de la mano. Me está apretando la muñeca para que yo no me pierda; yo quiero que me suelte. En realidad no me importa si me pierdo. Pero a ella le importa, así que la dejo sujetarme de la muñeca. Hay un juego al que me quiero subir. No me importa si ella viene conmigo o no, pero sé que no me va a dejar, a menos

que también pueda venir, a menos que pueda estar conmigo. Ella no quiere estar sola... No tenemos dinero para subirnos, y me da su reloj. Estoy feliz por... porque ahora tenemos cómo subir. Le pregunto al hombre de los boletos, y no da resultado, pero tengo muchísimas ganas de subirme al juego.

F: Repite esto último.

J: Tengo muchísimas ganas de subirme al juego. /F: De nuevo./ Tengo muchísimas ganas de subirme al juego. /F: De nuevo./

(Más fuerte). Tengo muchísimas ganas de subirme al juego.

F: No te creo.

J: Oh... yo no quiero; mi hermano quiere. (Risas) Hum. De verdad quiero subirme en eso, Jane. Realmente quiero ir... Aunque no quieras ir conmigo, yo quiero ir. *Es divertido*. Así que dame tu reloj... y ella me da el reloj. El hombre de los boletos dice que no. ¡Jane! Nos vamos a meter a escondidas. Ella no quiere. Bueno, entonces *yo* me voy a meter a escondidas. ¡Oh! No quieres ir sin mí, así que también vas a tener que meterte a escondidas. Muy bien, nos vamos a meter a escondidas. En lugar de que *tú* me tomes de la mano, *yo* te voy a tomar a ti de la mano, y yo te voy a ayudar a ti a meterte a escondidas. Sujétate y pasemos por debajo de la reja, yo soy muy pequeño, soy muy joven...

F: Interrúmpelo, ahora. Cierra los ojos y siéntete las manos.

J: Hum. Tengo rígida la mano derecha, muy rígida. Está apuntando a algo. La mano izquierda me está temblando... está abierta. Me están temblando las dos manos. Me están temblando las dos manos. Y me siento rígidas las rodillas y los tobillos. No siento la habitual pesantez en el pecho. Pero me siento pesada en la silla, y mi mano derecha está apuntando. Y ahora...

F: Advertí que mientras tirabas... la mano derecha es el hermano, y la mano izquierda es Jane.

J: Hum... Olvidé dónde estaba. Yo soy Jane. Oh, vamos, claro, nos vamos a meter a escondidas. Tengo mucho miedo, pero tengo más miedo de perderlo a él que de meterme a escondidas y que me pillen, así que le tomo la mano...

F: Espérate un momento. ¿Cómo se llama tu hermano?

J: Paul.

F: *Paul* todavía está soñando el sueño.

J: ¡Oh! Muy bien. Tómame de la mano, entonces. Sé que

tienes miedo de cosas como éstas, pero también sé que tienes *tanto* miedo de que me pierda; por eso me puedo colar, y puedo conseguir que tú te cueles conmigo, porque quiere meterte a escondidas en este juego. Y me encanta divertirme, me voy a divertir bastante, aunque tengas miedo. Vamos, vamos a pasar por debajo de la reja, y vamos a irnos entre las piernas de la gente, y pasaremos por el lado del vendedor de los boletos...

F: No te creo. No estás en el sueño. La voz te hace Ahhhh-hhhrrrr...

J: Me duelen las piernas, me duelen y los muslos como que... Tengo a Jane tomada de la mano. Vamos, vamos (la voz se hace más expresiva) vamos pasando entre las piernas de la gente y estamos... estamos gateando y (brillante, feliz) me gusta, me gusta hacer esto y ella tiene miedo. (Solloza). Y vamos, vamos a entrar por la puerta, vamos a pasar por la puerta y me está *arrastrando* y yo la estoy *arrastrando* a ella. Estoy tratando de empujarla adentro y ella no viene conmigo. Le agarro la muñeca tal como ella me tenía la mía y la tiro y soy más pequeño que ella, pero la puedo tirar y ella está con las manos y las rodillas en el suelo y la estoy arrastrando y atravesamos y pasamos la puerta y me subo en el carrito y la dejo parada ahí, y el chicuelo atraviesa por la puerta, ella no, ella me pierde. Apenas entré pude subirme en el juego...

F: Ahora dile adiós a Jane.

J: ¡Adiós, Jane!... Estoy... no quise decirle adiós. Preferiría pasarlo bien... Jane está parada allá atrás como una tonta. Está parada allí y le están temblando las piernas. A mí no me importa un carajo. Realmente me da lo mismo. Es fácil decirle adiós. (Se ríe). Está parada allí como una idiota y me está llamando, me está llamando por mi nombre. Parece que estuviera aterrorizada. (Desinteresadamente). Pero prefiero pasarlo bien. Ella estará bien.

F: Muy bien. Ahora cámbiate de roles. Vuelve a ser Jane.

J: Este sueño es muy largo.

F: Ya tenemos mucho ahí.

J: Ser Jane de nuevo. Muy bien. Estoy en el parque de diversiones con mi hermano y estamos atravesando... no creo que realmente quiera estar ahí, y...

F: Háblanos a nosotros. Dinos a *nosotros* tu posición...

J: ¿Lo que acabo de decir?

F: Tu posición completa. La situación está abierta, ¿verdad?

Muy claro. Ahí está tu hermano y ahí estás tú. Tú quieres aferrarte a él; él quiere ser libre.

J: Bueno, creo que... que él es menor que yo, y es menor que yo y no quiero que haga lo que yo hice. (En voz baja y vacilante). Quiero protegerle. Quiero retenerle. Creo... creo que continuo intentando hacer lo que mi madre no puede hacer... Es una locura. Realmente una locura... Le hablo. Le digo, Paul, deja las drogas y deja de andar vagando. (Llora). No pretendas ser tan libre, te vas a arrepentir. Cuando tengas veinte años te vas a arrepentir.

Ahora quiero adoptar su punto de vista. El diría, ¿cómo me puedes decir que no haga precisamente lo que tú haces?... lo que hiciste cuando tenías dieciséis y diecisiete años. ¿Cómo puedes decir eso? No es justo. Me gusta lo que estoy haciendo. ¡Déjame tranquilo! Eres... eres realmente una perra. Eres igual que mi madre, eres una perra. ¿Cómo puedes tú ser tan perra si ya hiciste esto?... (Suspira).

Te... te estoy tratando de cuidar. Estoy tratando de cuidarte y sé que no puedo... (Llora). Sé que tengo que soltarte, pero sigo intentándolo en sueños, retenerte y mantenerte seguro, ¡porque lo que estás haciendo es peligroso!... Vas a quedar todo jodido. (Llora).

¿Pero cómo es que tú no estás toda jodida? ¡Mírate a ti misma! Has cambiado, realmente has cambiado. Ya no mientes. Mucho. (Risas). Ya no tengo drogas como antes. Voy a cambiar así también. Tengo que hacer lo que tengo que hacer. ¿No confías en mí, verdad? Eres como mi madre, no confías en mí. No crees que soy fuerte.

F: Muy bien, Jane. Creo que puedes trabajar esto por tu propia cuenta. Quiero hacer otra cosa ahora. Quiero empezar desde el comienzo. Siempre hay que mirar el comienzo del sueño. Fíjense en qué lugar transcurre el sueño, en un auto, en un motel, en la naturaleza o en un edificio de departamentos. Esto inmediatamente nos lleva a uno la impresión del fondo existencial. El primer mensaje de tu sueño parece ser: "La vida es un parque de diversiones". Yo te pediría que nos hicieras un discurso acerca de la vida como si fuera un parque de diversiones.

J: La vida... la vida es un parque de diversiones. Uno se mete en este juego, y se sale. Uno se sube a ese juego, y se sale. Entonces uno se topa con todo tipo de gente, uno se topa con *todo tipo* de gente, a algunos se les mira, a otros no se les mira, algunos te irritan, realmente te chocan y otros no, otros resultan generosos. Y uno puede ganar cosas en el parque de diversiones. Uno puede

ganar premios... regalos. Y algunos juegos, la mayoría, los viajes. dan miedo, pero son divertidos. Son entretenidos y te asustan. Hay mucha gente y gran bullicio... muchos, muchos rostros... En el sueño me estoy... me estoy aferrando a alguien en el parque de diversiones y él quiere meterse en todos los juegos y diversiones, y me quiere dejar sola.

JANE III

Jane: Trabajé pero nunca terminé el sueño que empecé la última vez, y creo que el final es tan importante como la primera parte. Lo dejé cuando estaba en el Túnel de! Amor...

Fritz: ¿Qué te estás rascando? (Jane se ha estado rascando la pierna).

J: Hum. (Carraspea)... Estoy sentada aquí, un minuto, para poder estar realmente aquí. Es difícil quedarse con esta sensación y hablar al mismo tiempo... Ahora estoy en la zona intermedia y estoy... estoy pensando acerca de dos cosas: debiera trabajar en el sueño o debiera trabajar en esto de escarbar, porque es algo que hago con frecuencia. Me rasco la cara y... voy a volver al sueño. Estoy en el Túnel del Amor y mi hermano está metido en... alguna parte, a mi izquierda. Hay una sala muy grande, que está pintada del color... del color que estaban pintadas las salas de clase de mi colegio, una especie de verde desteñido. A mi izquierda hay bancos. Miro allá y hay gente sentada. Parece que están esperando subirse al juego. Hay mucha gente alrededor de una persona, de Raymond. (El novio). El está hablando, está explicando algo y todos le están escuchando. Está moviendo su dedo, así, y haciendo gestos. Me sorprende verlo, Me acerco y es obvio que no me quiere hablar. Le interesa estar con toda esa gente, entretener a toda esa gente. Y le digo que lo voy a esperar. Me siento tres... tres bancos más arriba y miro hacia abajo y observo lo que sucede. Me irrito y estoy molesta. Le digo "Raymond, me voy. No te voy a esperar más". Salgo por la puerta... me quedo afuera, junto a la puerta un rato... y me angustio. Me puedo sentir angustiada en el sueño. Ahora me siento angustiada, porque realmente no quiero estar allí afuera. Quiero estar adentro, con Raymond. Así que voy a entrar. Vuelvo a entrar por la puerta...

F: ¿Nos estás contando una bella historia o es que quieres trabajar este sueño?

J: Estoy contando un sueño.

F: ¿O estás cumpliendo una tarea?

J: Estoy contando un sueño, pero todo está quieto... no estoy contando un sueño.

F: Hum. Evidentemente, no.

J: Estoy cumpliendo una tarea.

F: Te di sólo dos alternativas.

J: No puedo decir que me estoy dando cuenta realmente de lo que estoy haciendo. Excepto físicamente. Me doy cuenta de lo que me está ocurriendo físicamente. Pero... realmente no me doy cuenta de lo que estoy haciendo. No estoy pidiendo que me digas lo que estoy haciendo... sólo diciendo que no lo sé.

F: Me di cuenta de una cosa: cuando subiste aquí a la silla, dejaste de jugar al ganso tonto.

J: Hum. Me da miedo estar aquí arriba.

F: Te pones muerta.

J: Hay... Si cierro los ojos y me meto en mi cuerpo, sé que no estoy muerta. Si abro los ojos y "cumpla esta tarea", entonces estoy muerta... ahora estoy en la zona intermedia. Me estoy preguntando si estoy muerta o no. Me doy cuenta que tengo frías las piernas, y los pies. Y las manos. Me siento... me siento rara... ahora estoy en el medio. No estoy ni con mi cuerpo ni con el grupo. Me doy cuenta que la atención se me concentra en esta cajita de fósforos que está en el suelo.

F: Bien. Ten un encuentro con la cajita de fósforos.

J: En este momento estoy descansando al mirarte, porque... porque no sé lo que está ocurriendo ni lo que estoy haciendo. Ni siquiera sé si estoy diciendo la verdad.

F: ¿Qué contesta la caja de fósforos?

J: No me importa si dices la verdad o no. No me interesa. Soy simplemente una caja de fósforos.

F: Ensayemos, veamos si resulta. Dinos a nosotros, "soy simplemente una caja de fósforos".

J: Soy simplemente una cajita de fósforos. Y me siento tonta diciendo esto. Me siento tonta siendo una caja de fósforos.

F: Hum.

J: Un poquito útil, pero no muy útil. Hay millones como yo. Y me puedes mirar a mi y te puedo gustar y, entonces, cuando

estoy toda gastada y vacía, me puedes botar. Nunca me gustó ser una caja de fósforos... No sé... no sé si esa es la verdad. Cuando digo que no sé lo que estoy haciendo, una parte mía sabe lo que estoy haciendo. Y me siento suspendida, me siento... inmóvil. No me encuentro relajada. Ahora estoy tratando de entender por qué, en los dos segundos que tardo en moverme desde el grupo hasta esta silla, cambia toda mi persona... Quizás porque... quiero hablarle a la Jane que está en *esa* silla.

Ella estaría diciendo (con autoridad), bueno, *tú* sabes en lo que estás, te estás haciendo la tonta. Te estás haciendo la estúpida. Estás haciendo esto, estás haciendo aquello, estás tratando de engañar a la gente y... (con más fuerza) ¡No estás diciendo la verdad! Estás pegada, y estás muerta...

Y cuando estoy *aquí*, inmediatamente... la Jane de aquí diría (voz pequeña, trémula) bueno, ahora estoy a la defensiva en esta silla. Me siento a la defensiva. Noto que por alguna razón tengo que defenderme. Y sé que no es cierto... Así pues, ¿quién está abusando de ti? Es *esa* Jane de *allá* la que está abusando de mí.

F: Ya.

J: Ella dice... Ella está diciendo (rápidamente) ahora, cuando estés en esa silla, tienes que estar en el aquí y ahora, tienes que hacerlo bien, tienes que incitarte de algún modo, tienes que saberlo todo...

F: "Tienes que cumplir con tu tarea".

J: Tienes que hacer tu tarea y tienes que hacerla *bien*. Y además tienes que actualizarte completamente a ti misma y librarte de todos tus complejos y junto con eso... no es obligatorio que lo hagas, pero es conveniente que incluso resultes divertida todo el tiempo, mientras haces todo eso. Trata de sazonarlo un poquito, de modo que la gente no se aburra y se ponga a dormir, porque eso te angustia. Tienes que saber *por qué* estás en la silla. No puedes sencillamente venir acá y no saber por qué estás ahí. Tienes que saberlo *todo*, Jane.

Realmente me haces la vida muy difícil. Me haces demasiadas exigencias... muchas exigencias... Yo no lo sé todo. Y es difícil decirlo. Y para colmo, la mitad del tiempo no sé lo que estoy haciendo... No sé... no sé si eso es la verdad o no. Ni siquiera sé si acaso es una mentira.

F: Sé otra vez tu "perro de arriba".

J: Es eso...

F: Tu "perro de arriba". Ese es el famoso perro de arriba. El virtuoso. Allí está tu fuerza.

J: Ya. Bueno. Yo soy tu perro de arriba. No puedes vivir sin mí. Yo soy quien... te mantengo, de modo que se den cuenta de ti. Jane. Yo te mantengo para que se den cuenta de ti. Si no fuera por mí, nadie se fijaría en ti. Debieras estar un poco más agradecida de mi existencia.

Bueno, no quiero que se fijen en mí. Tú sí lo quieres. Quieres que se fijen en ti. No, no quiero que se den cuenta de mí. No quiero... Realmente no quiero que se fijen en mí, al menos no lo quiero tanto como tú.

F: Me gustaría que atacaras al lado "ejemplificador" de ese perro de arriba.

J: Atacar el lado ejemplar..

F: El perro de arriba siempre es virtuoso y ejemplar. El perro de arriba *sabe* lo que tienes que hacer, tiene derecho a criticarte, etc. El perro de arriba jode, exige, abusa y te deja a la defensiva.

J: Claro... ¡Eres una perra! Eres igual a mi madre. Sabes lo que me conviene. Tú... me complicas la vida. Me ordenas que haga cosas. Me ordenas que sea *verdadera*. Me dices que me autoactualice. me exiges que... uh, que diga la verdad.

F: Ahora, por favor, no modifiques lo que están haciendo tus manos, pero dínos qué está ocurriendo en ellas.

J: Mi mano izquierda..

F: Déjalas que hablen.

J: Soy mi mano izquierda. Estoy temblando y estoy empuñada, empujando hacia adelante y (la voz comienza a quebrarse) eso es como... el puño está muy apretado, empujando... empujando las uñas dentro de mi mano. No es agradable pero lo hago todo el tiempo. Me siento apretada.

F: ¿Y tu mano derecha?

J: Te estoy sosteniendo de la muñeca.

F: Dile por qué la sujetas.

J: Si te dejo ir... vas a golpear algo. No sé a qué le vas a pegar pero tengo que... tengo que sujetarte porque no puedes hacer eso. No puedes andar por ahí golpeando las cosas.

F: Ahora pégale a tu perro de arriba.

J: (Un grito corto, áspero). ¡Aaaarkh! ¡Aarkkh!

F: Ahora háblale a tu perro de arriba. "Deja de reclamar".

J: (Fuerte, dolorida). ¡Déjame tranquila! /F: Ya, de nuevo./
¡Déjame tranquila! /F: De nuevo./

(Gritándolo y llorando). ¡Déjame tranquila! /F: De nuevo./

(Gritándolo con mucha fuerza). ¡DEJAME TRANQUILA! ¡NO TENGO QUE HACER LO QUE ME ORDENAS! (Sigue llorando). ¡No tengo que ser tan buena!... ¡No tengo que estar en esta silla! No *tengo* que. *Tú* me obligas a hacerlo. ¡Tú me haces venir acá! (Grita) ¡Aakhh! Tú me haces escarbarme la cara (llorando), eso haces *tú*. (Grita y llora). ¡Aarkhh! Me gustaría matarte.

F: Repite esto último.

J: Me gustaría matarte. /F: De nuevo./

Me gustaría *matarte*.

F: ¿Puedes aplastarla con la mano izquierda?

J: Es tan grande como yo... La estoy estrangulando.

F: Bueno. Di esto: " Te estoy estrangulando".

J: (En voz baja). Te voy a estrangular... te voy a coger del cuello. Grrummm. (Fritz le pasa un almohadón, que ella estrangula mientras hace ruido). Arrghh. Unghhh. ¡Qué te parece *esto*! (Ruido de llantos y gritos ahogados).

F: Hace más ruido.

J: ¡Hruggghh! ¡Aachh! ¡Arrrughhh! (Continúa pegándole al almohadón, gritando y llorando).

F: Bueno. Relájate. Cierra los ojos... (Una larga pausa). (Suavemente). Muy bien, vuelve a nosotros. ¿Estás lista?... Ahora vuelve a ser ese "perro de arriba"...

J: (Débilmente). No debieras haber hecho eso. Te voy a castigar por eso... Te voy a castigar por eso, Jane. Te arrepentirás por haber hecho eso. Ten mucho cuidado.

F: Ahora hablemos así a cada uno de nosotros... Sé vengativa con cada uno de nosotros. Escoge algo que hayamos hecho... Comienza conmigo. Como este perro de arriba, ¿por qué me vas a castigar a mí?

J: Te voy a castigar por hacerme sentir tan estúpida.

F: ¿Cómo me vas a castigar?

J: (Prontamente). Siendo estúpida... Todavía más estúpida de lo que soy.

F: Bueno. Continúa haciendo esto.

J: Raymond, a ti te voy a castigar por ser tan tonto. Te voy a hacer sentirte como un burro... Te voy a hacer creer que soy

más lista que tú y te vas a sentir más tonto, y yo me voy a sentir lista... Tengo miedo, no debiera estar haciendo esto. (Llorando). No es bueno.

F: Dilo a él. Inviértelo. "Tú no debieras"...

J: Tú... no debieras, no debieras, no debieras estar haciendo... ¡oh!, no debieras estar haciendo, no debieras ser tan tonta. No debieras hacerte la tonta. Porque no es bueno.

F: Otra vez estás cumpliendo una tarea.

J: Sí, lo sé. No lo quiero hacer. (Llorando). Yo sé cómo te castigo. (Suspira). Te voy a castigar volviéndome indefensa.

Raymond: ¿Por qué me estás castigando?

J: Te voy a castigar por quererme. Por eso te voy a castigar. Me las voy a arreglar para que te resulte difícil quererem. No te voy a dejar saber si voy o vengo de vuelta.

F: "¿Cómo puedes ser tan ruin como para querer a alguien como yo?" ¿Ya?

J: Eso mismo es lo que yo hago.

F: Lo sé. ¿Cómo se puede querer a una caja de fósforos?...

J: Fergus, te voy a castigar por ser tan lento... de cuerpo, pero tan rápido de mente. Te voy a excitar, te voy a tratar de excitar y así lo voy a hacer, de verdad. Te voy a castigar por ser inhibido sexualmente. Te voy a hacer creer que soy muy "sexy". Te voy a hacer sentir mal cuando estés cerca mío... Y te voy a castigar por hacernos creer que sabes más de lo que realmente sabes.

F: ¿Qué es lo que sientes cuando estás impartiendo castigos?

J: (Más alerta, viva). Es una experiencia muy rara. No recuerdo que la haya hecho nunca antes, durante mucho tiempo. Es una especie de sensación que tenía cuando me vengaba de mis hermanos porque eran malos conmigo. Apretaba los dientes y pensaba en lo peor que les pudiera hacer... y me gustaba.

F: Ya. Así me parece. No te gustó lo que hiciste aquí.

J: Hum.

F: Bien. Regresa, sé nuevamente el perro de arriba y trata de que te guste castigar a Jane. Abusa de ella, tortúrala.

J: Tú eres la única que verdaderamente me gusta castigar... Cuando vociferas demasiado, cuando vociferas demasiado... te voy a castigar por gritar tanto. (Ningún indicio de que disfrute de esto). Cuando no grites bastante te voy a decir que eres demasiado inhibida. Cuando bailas demasiado... cuando bailas demasiado, te voy a decir

que estás tratando de excitar sexualmente a los demás. Cuando no bailes bastante te diré que estás muerta.

F: ¿Puedes decirle a Jane, "te estoy volviendo loca"?

J: (Llora). Te estoy volviendo loca. /F: De nuevo./

Te estoy volviendo loca. /F: De nuevo./

Te estoy volviendo *loca*... Antes volvía loco a todo el mundo, ahora te vuelvo loca a *ti*... (su voz decae, se hace muy débil). Pero es por tu propio bien. Eso habría dicho mi madre. "Por tu propio bien". Te haré sentirte *culpable* cuando hagas algo malo, de modo que no lo vuelvas a hacer. Y... te voy a dar golpecitos en la espalda cuando hagas algo bueno, de modo que te acuerdes de hacerlo de nuevo. Y te voy a mantener fuera del presente. Te voy a mantener haciendo planes y te voy a mantener programada, de modo que no vivas; no te voy a dejar vivir en el presente. No te voy a dejar gozar tu vida.

F: Me gustaría que usaras esto: "soy inflexible".

J: Soy, *soy* inflexible. /F: De nuevo./

Soy inflexible. Haz cualquier cosa, especialmente si alguien me desafía a que no haga algo. Entonces tengo que decirte que lo hagas, Jane, para que puedas probarlo, que puedas probarte a ti misma. *Tienes* que probarte a ti misma, en este mundo.

F: Ensayemos esto. "Tienes una tarea que cumplir".

J: (Se ríe). Tienes una tarea que cumplir. Te vas a dejar de hacer tonterías y, además... durante largo tiempo no has estado haciendo nada...

F: ¡Ah! Ahora no cambies de postura. Tu brazo derecho va hacia el izquierdo y éste hacia el derecho. Di lo mismo de nuevo y date cuenta de esto.

J: Durante largo tiempo no has estado haciendo nada. Tienes que hacer algo, Jane. Tienes que *ser* algo... Tienes que lograr que la gente esté orgullosa de ti. Tienes que crecer, tienes que ser una mujer y tienes que mantener oculto por ahí todo lo malo tuyo, de modo que nadie lo vea, de modo que piensen que eres perfecta, simplemente perfecta... Tienes que mentir. Yo te hago mentir.

F: Ahora toma otra vez el lugar de Jane.

J: Tú... tú, (llora), tú me estás volviendo loca. Estás abusando de mí. Me gustaría estrangularte... uh, entonces me vas a castigar más. Vas a volver, y me vas a armar un infierno por eso. ¿Por qué no te vas de una vez? No te voy a molestar más. Vete y déjame sola... ¡y no te estoy rogando! ¡Vete! /F: De nuevo./

¡Vete! /F: De nuevo./

¡Vete! /F: Cambia de asiento./

¡Si me voy serás la mitad! Serás media persona si me voy. Entonces sí que vas a estar jodida. No puedes obligarme a que me vaya. Tienes que arreglártelas para *hacer* algo conmigo, tendrás que *usarme* de algún modo.

Bueno, entonces... entonces, si tuviera que hacerlo, te cambiaría tu opinión acerca de una serie de cosas.

F: ¡Ah!

J: Y te diría que nada de lo que puedas hacer es malo... quiero decir que si me dejas sola y tranquila, no haría nada malo...

F: Bien. Descansa otro instante.

J: (Con los ojos cerrados)... No puedo descansar.

F: Entonces vuelve a nosotros. Cuéntanos acerca de tu inquietud.

J: Estoy constantemente pensando acerca de lo que debo hacer con eso. Mientras estaba con los ojos cerrados, me decía, "dile que sólo se relaje".

F: Bien. Ahora representa *su* perro de arriba.

J: Simplemente relájate.

F: Hazla a ella el perro de abajo y tú eres el perro de arriba.

J: Y no tienes que hacer nada y no tienes que demostrar nada. (Llora). ¡Tienes solamente veinte años! No tienes que ser la *buena*...

Ella dice: muy bien, eso lo entiendo. Lo sé. Es que tengo *prisa*. Tengo *mucha* prisa. Tenemos muchas cosas que hacer, y ahora sé, cuando tengo prisa, no puedes estar en el ahora, no puedes... cuando tengo prisa, no puedes quedarte en el minuto en que estás. Tienes que seguir, tienes que seguir dándote prisa y los días pasan y crees que estás perdiendo el tiempo o algo así. Soy *demasiado* dura contigo. Tengo que... tengo que dejarte sola.

F: Bueno. Me gustaría interrumpir. Deja que tu perro de arriba diga, "voy a tener un poco más de paciencia contigo".

J: Uh. Voy a tener un poco más de paciencia contigo.

F: Repite esto.

J: (Suavemente). Me es muy difícil ser paciente. Tú lo sabes. Sabes lo impaciente que soy. Pero, pero voy a intentar ser un poco más paciente contigo. "Voy a intentar"... *seré* un poco más paciente contigo. Y a medida que lo digo, voy golpeando con el pie y moviendo la cabeza.

steve I

289

F: Bueno. Di: "no voy a tener paciencia contigo".

J: (Fácilmente). ¡No voy a tener paciencia contigo, Jane!
No voy a tener paciencia contigo. /F: De nuevo./

No voy a tener paciencia contigo. /F: De nuevo./

No voy a tener paciencia contigo.

F: Ahora dinos esto a nosotros... Escoge a unos pocos.

J: Jan, no voy a tener paciencia contigo. Claire, no voy a tener paciencia contigo... Dick, no voy a tener paciencia contigo. Muriel, no voy a tener paciencia contigo. Ginny, no voy a tener paciencia contigo... Y June, tampoco voy a tener paciencia contigo.

F: Bien. ¿Cómo te sientes ahora?

J: Bien.

F: Tú entiendes, el perro de arriba y el perro de abajo aún están juntos. Pero por lo menos el conflicto está claro y descubierto, tal vez un *poquito* menos violento.

J: Cuando trabajé antes, en el sueño, y el asunto del sueño, sentí que ya lo había casi resuelto. Me sentí *bien*. Pero sigo, y sigue, y sigo volviendo a lo mismo.

F: Ya. Este es el famoso juego de auto-tortura.

J: Lo hago tan *bien*.

F: Todo el mundo. No lo haces mejor que nosotros. Todo el mundo piensa, "soy de lo peor".

STEVE I

Steve: Quiero trabajar este fragmento de sueño. Estoy de pie en una pradera. Es de noche y el aire está muy fresco. En realidad es una noche muy hermosa. Creo que hay algo de reflejo de la luna. Puedo ver un poco. Y hay un campo cultivado lleno de tomates.

Fritz: ¿Qué es lo que sientes?

S: El corazón me está latiendo bastante rápido, tengo la voz aguda, hay algo de tensión, algo de temor de escena.

F: ¿Cómo nos vivencias a nosotros?

S: Los suprimo, me estaba metiendo en el sueño.

F: ¿Podrías volver a nosotros?

S: Claro. Ahora estoy temblando. Siento temblor en las piernas y en las manos. Mi mano izquierda me está sujetando... para que no me mueva. Cuando estoy acá tiemblo mucho.

F: ¿Te das cuenta de nosotros?

S: No, no como un... no. Me volví a mí mismo. Te miro a ti y me disminuye el temblor... me siento la transpiración en la frente. Continúo viéndome a mí mismo... Veo a la gente, no veo nada en especial. Los veo a todos ustedes. No estoy particularmente interesado en ustedes... (Una risa corta). Quiero meterme en mi sueño... Te estoy pidiendo permiso.

F: No te doy permiso.

S: Claro...

F: Me gustaría averiguar en qué medida estás en contacto o fuera de contacto con nosotros, y hacerlo mediante lo que te está ocurriendo.

S: Ahora no me siento en contacto con ninguno de ustedes. Miro alrededor y veo que la gente está haciendo cosas uno con otro... tú... con... uh, Teddy y Elena, y con Sally. Veo algunos que se están mirando y que no están poniendo atención a lo que hago y no me siento formando parte de nada...

Teddy: ¿Eso es lo que acabas de ver?

S: No, no. Ya estaba de vuelta. Estaba de vuelta. No, ahora me estabas mirando a mí. (Se ríe). Al menos hace un momento lo estabas. Justo *ahoru* me estabas mirando con algo de interés. Aún veo triste a Elena... con su tristeza.

Elena: Aún estoy en mi cosa. (Acaba de trabajar).

S: Sí. Claro. Blair se ve muy atrás, lejano, desinteresado. Sally, tú me ves, pero no siento nada de lo que ves.

F: Ahora empiezas a *poner* atención.

S: Sí.

F: En vez de *querer* atención.

S: Sí.

F: Préstanos *más* atención.

S: Dick se ve tan preocupado, se está sobando la cara, se está sobando la cara... te ves expectante. No sé dónde está Bob. Bob, no sé dónde estás. Jane, estás mirando a Bob...

F: Muy bien. Estoy dispuesto a poner atención a tu sueño.

S: Bien. Estoy en este campo, es de noche, es un campo lleno de matas de tomates. La tierra está húmeda, es fértil, no hay malezas.

F: Sé ese campo.

S: Ser este campo. (Se tiende en el suelo). Estoy cultivado en hileras, la tierra puede ser... soy suave, húmeda, tengo hileras... uh, con pequeños vallecitos por donde puede correr el agua; estoy

nutriendo estas plantas, hay una cantidad de estacas enterradas en mí. Las estacas sujetan las matas de tomates. Las plantas de tomates viven en mí, las raíces están en mí y están creciendo altas y soy fresca y húmeda y alimenticia. /F: Repite esto último./

Soy fresca, húmeda y alimenticia. /F: De nuevo./

Soy fresca, húmeda y alimenticia. También tengo otra cosa. Hay una cerca que corre por el centro del campo y la cerca está enterrada en mí. Grandes vigas de madera roja de 10 x 10.

F: ¿Qué es lo que divides con la cerca?

S: Debiera convertirme en la cerca para eso. (Se pone de pie, y extiende los brazos hacia los lados). Soy la cerca *en* medio de este campo. Realmente no tengo sentido. Las plantas son iguales a ambos lados de este campo. La tierra es igual, la luz es la misma. La cerca tiene dos lados. *Tengo* dos lados. Tengo dos lados. Tengo un lado bueno y un lado malo. El lado bueno está mirando hacia allá (atrás). El lado malo está mirando hacia acá (adelante). Mi lado malo mira en este sentido. Pero estoy en la mitad de este campo y... no tengo sentido. No sirvo para nada. El campo queda a ambos lados. Si fuera a proteger este campo o sus plantas, tendría que estar en el borde, o justo por fuera, pero estoy en el medio y hay plantas por ambos costados... No he descrito el... quiero ser las plantas de tomates y las estacas, en el...

Soy una estaca que está sujetando una planta de tomates y hay cordeles alrededor mío, alrededor de las plantas, y me estoy sujetando en las plantas así. (Describe un círculo con los brazos). Si no las sujeto a ustedes, plantas, se irían al suelo y no tendrían luz del sol, porque todos estos otros tomates tienen estacas y están erguidos, derechos y altos; yo los sujeto.

F: Me cuesta seguirte. Te sugiero que seas tu voz.

S: Ser mi voz. Mi voz suena como hueca.

F: "Soy".

S: Soy hueca. Soy un eco a través de un tubo largo. Soy mi voz. Soy mi voz. Estoy, estoy bordeada por tristezas. Tengo por afuera... siento que hay algo que me obstruye por afuera. Estoy saliendo, pero siento que hay algo que me arrastra, hay algo que me sujeta, hay algo que se está arrastrando conmigo. A medida que salgo, algo me sujeta y me detiene por fuera...

F: Me estoy poniendo más y más pesado.

S: Sí... estoy lanzando un paraguas... estoy cubriendo todo

Soy mi voz. Soy pesado abajo... Quiero apagarlos a todos ustedes... creo que eso es computar. Soy mi voz. Voz...

F: ¿Y qué vivencias ahora, en este momento?

S: Una pesantez, la boca seca... como estar colgando, como... todo... siento como que estoy colgando, todo está *arrastrándose* hacia abajo, soy simplemente un arrastre. La tensión en los hombros... que acabo de relajar. Tenía los hombros encogidos. Transpiración, calor.

F: Bien. ¿En tu sueño hay seres humanos?

S: No. Hay solamente otra parte. Estoy en este campo y lo estoy ahí mirando. Estoy parado, y la cerca se incendia por el otro lado, por todo el costado.

F: Ajá. No es completamente implosivo, no está completamente muerto.

S: Las plantas de tomates están vivas... Claro, el fuego es lo único que se mueve. Y a medida que veo fuego es como un relámpago y toda la parte de afuera de la cerca estalla en llamas. Un viento suave sopla hacia acá y las llamas salen de este modo... justo hacia este costado. (El lado malo de la cerca, mirando hacia adelante).

F: Bailalo. Baila las llamas.

S: (Gesticula como llamas saltando). Estoy pegado a la cerca, estoy pegado a la cerca, pero yo...

F: Háblale a la cerca.

S: Te estoy consumiendo. Estoy pegado a ti. No me puedo alejar de ti. Te necesito, eres mi combustible. Estoy saltando hacia afuera. Lejos de ti. Voy a quemar todas esas plantas de tomates que están allá. Voy a... cuando estoy en sueño, como yo, veo que la cerca es estúpida y me gustaría eliminarla, pero el fuego no es el modo adecuado de hacerlo, quemaría todas las plantas cercanas, no quiero hacer eso. En el...

F: Representa al fuego. Háblanos como el fuego. "Si yo fuera fuego los consumiría a todos y eso es malo", etc.

S: Claro. Si yo fuera fuego, los quemaría a todos, los mataría, se enroscarían, se morirían, sus frutas abortarían, la fruta verde nunca maduraría... se quemarían hasta las estacas que les sujetan. Todo se arrugaría y se encogería y se secaría. Quedarían todos chamuscados.

F: ¿Podrías emplear la palabra *yo*, en lugar del pronombre impersonal "it"? "Yo haría esto, yo haría..." (Ver nota 23)

steve II

293

S: Yo les haría encogerse, chamuscarse...

F: "Yo los encogería".

S: Yo los encogería. Yo abortaría sus frutos. Yo los mataría... Ustedes se morirían. Yo los mataría. Yo los mataría. Si yo fuera fuego, los mataría a ustedes. No a los que están lejos, pero sí a cualquier persona que esté cerca. Mataría a cualquier persona cercana... (Lentamente se hunde a una posición en cuclillas y llora profundamente un momento...)

Recuerdo un poema que escribió mi padre. No sé si lo puedo recordar completo. Habla acerca del amor del mar y...

"...No le hago exigencias al mar...

Pero cuando mis manos se tienden hacia otras manos.

Mi tocar es veneno y los obsequios que traigo...

Exigencias inoportunas, desconfianza e interrogación

Estoy cansado de la lucha y el dolor.

Volveré y amaré nuevamente el mar".

Eso es. (Suavemente). Gracias, Fritz.

STEVE II

Steve: Tengo que dedicarme a cortar cordones.

Fritz: ¿Qué?

S: (Hace un movimiento como si cortara algo en la vecindad de su ombligo). Tengo que dedicarme a cortar cordones.

F: ¿Y qué tengo que ver yo con esto? *

S: Bueno. Es un anuncio. A todos... Tengo otro sueño aburrido, sin gracia, en que estoy parado en medio de un campo, de otro campo. Este es... es el final de la temporada y hay muchas plantas y malezas juntas... Rastrojos. Ya todo ha sido cosechado. En medio de esta pradera hay una gran encina, pero sospecho que es todo relativamente sin importancia. Lo que allí importa es una figura. La figura muy borrosa de una mujer de edad que me da permiso para quedarme y recoger flores, etc., hacer lo que yo quiera. Y en el mismo momento, en el sueño, me parecía bien, pero más tarde, pensando en ella, no me gustó.

(Desafiante). Vieja, ¿quién eres tú para darme permiso en la cabeza, en mi propio sueño, para pasearme por mi propio sueño...?

(Apaciguador). Sólo quiero darte permiso, creí que te gustaría estar aquí. Me duele lo que dices... Estoy en la zona intermedia. Estoy pensando... uhh.

F: Entonces trabaja la proyección. Dinos a cada uno de nosotros: "te doy permiso. Te permito". Sé auspiciador.

S: Muy bien. Daniel, te doy permiso para que seas un niño chico. Raymond te autorizo para que, imaginariamente, seas tan importante y *grandioso* como quieras. Jane, sé todo lo matona que quieras —dos revólveres en la cintura. Sally, sé tan delicada y dulce como quieras —sé muy buena y gentil y dulce y atractiva. Dale, ¡quédate en tu trampa! ¡Vuelve a tu trampa! Es un hermoso lugar para quedarse. Te permito que te quedes atrapado. Uhhh... Ginny, quédate tan *confundida* como quieras. Lánzate en todas direcciones, tanto como quieras. Realmente compleja. Mientras más complicada puedas ser, mejor; y Frank, tú eres un payaso fantástico —*te autorizo* para ser un payaso. Nunca descendas, Lily, te permito ser una goma elástica e ir de aquí para allá. Snap. Snap. Snap. Snap.

F: Entonces, ahora haz lo opuesto. "*No te autorizo...*"

S: Muy bien. No te autorizo. Uhh. Bob, no te permito ser maestro Zen, esconderte debajo de la cara impasiva, *no te autorizo*. Tienes que participar. Tienes que lanzarte. Muriel, *no te permito* irte en tus viajes cerebrales. No te permito que estés en la luna. Dick, *no te autorizo* para... uh...

F: ¿Te das cuenta que estás picoteando? (Steve ha estado haciendo pequeños movimientos, apuntando con la mano derecha).

S: ¿Picoteando? Sí.

F: Breves excursiones cortas.

S: Uh. Sí. No sé qué *hacer* con eso.

F: (Secamente). Te autorizo para que no sepas qué hacer con eso. (Risas).

S: Ohh, Dios mío. (Risas). ¡Creí que jamás me permitirías hacer nada! Muy bien, Dick. (Más lentamente). No te autorizo para quedarte atascado.

F: Dile lo que debiera hacer.

S: Debiera hacer la misma maldita cosa que hago yo. (Suspira). Derrítete, explota, avívate, resucita, cágate, enójate. No sé qué. Tú sabes, libérate... Es tan fácil decirle a *otra* persona lo que debe hacer.

F: Habla con tu mano izquierda.

S: Hablar con mi mano izquierda. Muy bien. Abe, no te

con tus grandes escenas y dando tumbos de una escena a otra, y con tu voz que... (imita el estar sin aliento) "¡Oh! ¡Tuve una *experiencia maravillosa!*" (Risas). Yo hago lo mío, que es quedarme detrás del vidrio y mirarles a ustedes y haré mis escapaditas de vez en cuando. Ah. Muy bien.

Frank: Dejaste fuera a Fritz.

S: Oh, Fritz. Claro. (Risas). Uh. Tú haces lo tuyo y yo hago lo mío. Tú te quedas aquí sentado y chupas tus cigarrillos de lechuga, juega al Rey de la Montaña y... ¿A quién recurres *tú* para terapizarte? (Risas).

S: ~~(Deja salir el aire) Esta es una gran experiencia. Esta silla no está en absoluto caliente. ¿Cómo lo hacen?~~

F: ~~Simplemente metiéndose en una proyección.~~

S: Claro. Claro.

F: No importa cuál proyección, con tal que la trabajes en su totalidad.

S: Claro. Vivirla de verdad. Hacerlo de verdad.

F: ~~Esto es lo que queremos lograr trabajando con las proyecciones. Una vez que hace el "click", entonces todo se acabó, se terminó la proyección. Primero uno mira por una ventana y súbitamente se descubre que uno se está mirando en un espejo.~~

Doctor en Medicina y Psicoanalista, Frederick S. Perls comenzó su carrera en Berlín y Viena donde se relacionó con personas como Reich, Federn, Deutsch, Horney por parte de la escuela Freudiana, y Friedlander, Goldstein, Wertheimer de la psicología de la Gestalt. En 1933, huyendo del nazismo, llega a Sud-Africa. En Durban publica, en 1942, su libro *Ego, Hunger and Agression*, primera aplicación de los principios descubiertos por la psicología de la Gestalt al desarrollo y crecimiento de la persona. En 1946 llega a los Estados Unidos, donde luego de trabajar con clientela privada en Miami, Nueva York y Los Angeles, es invitado en 1966 a formar parte del Instituto Esalen de California para dirigir seminarios y dictar cursos sobre Terapia Gestáltica.

El doctor Frederick S. Perls murió en 1970.



Este libro no sólo es el más fundamental de Fritz Perls, sino que con toda seguridad llegará a ser un clásico en Psiquiatría y Psicología. Está escrito en un lenguaje directo y sencillo, sin tecnicismos oscuros, que lo hace accesible a cualquier lector interesado en los procesos del desarrollo, crecimiento y contacto humanos. La primera parte es una transcripción textual de seminarios donde Perls explica lo que constituye las bases de su terapia y los principios organísmicos que la inspiran. El tema central de la segunda parte son los sueños. Más que situaciones inconclusas o deseos frustrados, los sueños son mensajes existenciales que a todos nos ocurren, recordémoslos o no. Perls nos muestra -con casos individuales- su modo genial y absolutamente original de trabajar los sueños. No los interpreta, no elabora teorías sobre ellos, simplemente ayuda al sujeto a descubrir el mensaje que encierran. Al modo como lo hace Perls, el problema de lo onírico aparece simple y obvio. Todo el libro está impregnado de la personalidad de su autor y de los participantes en sus seminarios y talleres de donde se tomó el texto. Fue publicado por primera vez en 1969 por la Real People Press en los Estados Unidos, cuya traducción podría ser *Editorial Gente de Verdad*, lo cual indica su objetivo: la publicación de ideas y medios que la persona puede usar en forma independiente, con el sólo fin de llegar a ser más verdadera, de incrementar su crecimiento como ser humano y desarrollar sus relaciones y su comunicación con los demás.



9 788489 333048 >