

# **ESTO ES GESTALT**

**COLECCIÓN DE ARTÍCULOS SOBRE TERAPIA  
Y ESTILOS DE VIDA GESTÁLTICOS**

**COMPILACIÓN DE JOHN O. STEVENS  
TRADUCCIÓN DE TITO CALAS Y ALEJANDRO CELIS**



**CUATRO VIENTOS EDITORIAL**

ESTO ES GESTALT  
Este libro es traducción de:  
GESTALT IS

© Real People Press, 1975

© Editorial Cuatro Vientos, 1978

Registro de Propiedad Intelectual N° 47.731

ISBN: 84-89333-19-X

14ª edición, 2006

[www.cuatrovientos.net](http://www.cuatrovientos.net)

Teléfonos: (56 2) 225 8381, (56 2) 269 5343

Fax: (56 2) 341 3107

e-mail: [editorial@cuatrovientos.cl](mailto:editorial@cuatrovientos.cl)

Diseño las cubiertas: Allan Browne E.

Composición interiores: Salgó Ltda.

Impreso en Chile por: Andros Impresores

Derechos reservados de esta traducción para todos  
los países de habla castellana.

# Índice

INTRODUCCIÓN JOHN O. STEVENS y BARRY STEVENS	7
TERAPIA GESTÁLTICA Y LAS POTENCIALIDADES HUMANAS FREDERICK S. PERLS	11
TERAPIA DE GRUPO VERSUS TERAPIA INDIVIDUAL FREDERICK S. PERLS	19
<i>ACTING OUT</i> VERSUS ATRAVESAR FREDERICK S. PERLS y COOPER C. CLEMENTS	27
MORALIDAD, LÍMITE DEL EGO Y AGRESIÓN FREDERICK S. PERLS	39
TEORÍA Y TÉCNICA DE INTEGRACIÓN DE LA PERSONALIDAD FREDERICK S. PERLS	51
RESOLUCIÓN FREDERICK S. PERLS	79
INVOCANDO LO REAL WILSON VAN DUSEN	87
WU WEI, NO-MENTE Y EL VACÍO FÉRTIL WILSON VAN DUSEN	101
LA FENOMENOLOGÍA DE UNA EXISTENCIA ESQUIZOFRÉNICA WILSON VAN DUSEN	109
LA PERSPECTIVA DE UNA MANO VIEJA WILSON VAN DUSEN	127
EL PROCESO DE DESPEDIRSE STEPHEN A. TOBIN	133

<b>INTEGRIDAD Y AUTOAPOYO</b> STEPHEN A. TOBIN	147
<b>ESO SOIS: PROYECCIÓN Y JUEGO</b> JOHN B. ENRIGHT	169
<b>TRABAJO CORPORAL</b> BARRY STEVENS	177
<b>¡VACÍOS, VACÍOS, VACÍOS—ASENTIMIENTOS!</b> BARRY STEVENS	209
<b>MI VIDA MEDIDA EN PALABRAS ABANDONADAS</b> ROBERT K. HALL	227
<b>LA TERAPIA GESTÁLTICA COMO PRÁCTICA MEDITATIVA</b> STELLA RESNICK	251
<b>FIGURA—FONDO: GESTALT—ZEN</b> MARC JOSLYN	259
<b>HIPNOSIS, INTENCIÓN Y VIGILIA</b> JOHN O. STEVENS	281
<b>COMPROMISO Y APEGO</b> JOHN O. STEVENS	293
<b>APOYO Y EQUILIBRIO</b> JOHN O. STEVENS	305
<b>UNA FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO—NATURAL DEL CONCEPTO DE GESTALT</b> FRANCISCO HUNEEUS	311
<b>LO ORGANÍSMICO Y LO AUTOESTRUCTURANTE EN TERAPIA</b> ADRIANA SCHNAKE	329
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> POR FRITZ PERLS	339



## Introducción

JOHN O. STEVENS y BARRY STEVENS

Este libro es una colección de artículos sobre terapia gestáltica. Contiene todos los artículos que Fritz Perls publicó anteriormente en forma separada, algunos de los cuales han sido muy difíciles de obtener. Hemos omitido un artículo aparecido en la literatura psicológica bajo el nombre de Fritz, "La Antropología de la Neurosis". Laura Perls dice que en realidad éste fue escrito por Paul Goodman, quien pidió a Fritz que lo firmara porque Goodman ya había escrito otros dos artículos en el mismo número de *Complex* (Nº 2, verano 1950).

Los artículos de Perls fueron publicados en las décadas del cincuenta y sesenta, y los artículos de Van Dusen se publicaron originalmente en la década del sesenta. Estos artículos muestran aspectos importantes del desarrollo de la gestalt durante ese período. Los demás artículos fueron publicados dentro de los últimos cinco años o fueron escritos especialmente para este libro. Estos últimos muestran algunas de las tendencias que se desarrollan actualmente en la teoría y práctica de la gestalt.

Estos escritos han sido escogidos tomando en cuenta únicamente nuestra preferencia. Para nosotros, son los más claros, más interesantes, originales y vitales de la literatura actual sobre gestalt.

El título de este libro refleja nuestro punto de vista: que la gestalt sencillamente es, sin G mayúscula, sin glorificación. Gestalt es una palabra para una orientación, una descripción del proceso comprometido en el funcionamiento y en el darse cuenta humano a nivel individual. La mayoría de los estudios sobre las personas sólo miden unos pocos hechos o variables y ocupan a grandes cantidades de personas para obtener vali-

dez estadística, ignorando extensas áreas de experiencia. La gestalt se atreve a enfocar el funcionamiento momento-a-momento de un individuo en todos sus detalles y complejidad. Al igual que un mapa caminero, estos artículos pueden servir como guía a través de un territorio desconocido, describiendo *algunas* de sus características. Pero el mapa caminero no es el país que atraviesas. La realidad es: la descripción es sólo tan buena como nuestra observación. Tu vida es, y en el mejor de los casos, estos artículos pueden servir como guías para aspectos de tu vida de los que no te das cuenta.

Quizás el mensaje más notable, e incluso obvio, de la gestalt es éste: si ves claramente los hechos de tu vida, entonces tu vida transcurre bien, sin confusión y sufrimiento innecesario. Algunas veces la vida es difícil y dolorosa, y algunas veces es gozosa y plena. Con el darse cuenta puedes minimizar el dolor y maximizar las alegrías y satisfacciones.

En realidad, la gestalt es más una práctica personal, una forma de vivir, que una "terapia" o una "cura" profesional. Es algo que puedes hacer *con* otros y no a ellos. Walter Kempler expresa bien esta idea:

"La terapia gestáltica, aunque formalmente presentada como un tipo específico de psicoterapia, está basada en principios considerados como una sólida forma de vida. En otras palabras, primero es una filosofía, una forma de ser, y superimpuesto a esto hay formas de aplicar este conocimiento de modo que otros puedan beneficiarse de ello. La terapia gestáltica es la aplicación práctica de la filosofía gestáltica. En el mejor de los casos, el terapeuta gestáltico es identificado más por quien es que por lo que es o hace. El supuesto, entonces, es que las premisas fundamentales que subyacen al modelo psicoterapéutico son tan apropiadas en casa como en la oficina, tan aplicables a un niño sano como a un niño perturbado, tan relevantes en una fiesta como en un seminario; como profesor o estudiante, como supervisor o senador"\*.

\* "Gestalt Therapy", de Walter Kempler, en *Current Psychotherapies*, editada por Raymond Corsini, c. 1973, F.E. Peacock, Itasca, Illinois, p. 273.

La filosofía gestáltica sirve como una orientación para vivir, un recordatorio de que el darse cuenta es siempre útil y proporciona una cantidad de técnicas y estrategias específicas que podemos usar para enriquecer nuestra capacidad de darnos cuenta.

Todos los que estamos comprometidos con la gestalt tenemos también dificultades en este sentido. Somos como las ventanas de viejos edificios un tanto desvencijados, con manchas de suciedad, trozos pintados y otras obstrucciones y distorsiones. Cada uno de nosotros tiene zonas de claridad y zonas de oscuridad. A cada uno de nosotros le es más fácil hacerle terapia a un cierto tipo de personas que a otras.

En este libro, cada uno de nosotros escribe en áreas donde está adquiriendo mayor claridad, partiendo desde las bases personales de nuestra propia experiencia.

Estamos presenciando una “explosión gestáltica”. Hay un amplio interés popular por la gestalt, y existen terapeutas e institutos gestálticos incluso en ciudades pequeñas. Las ideas de la terapia gestáltica están siendo usadas o adaptadas para otros usos: se están aplicando en escuelas, organizaciones, iglesias, etc. Ya hay alrededor de 20 libros sobre gestalt y algo así como otros 15 están en preparación mientras éste es escrito.

Como *con muchas* cosas, la aceptación amplia es aún más peligrosa que el rechazo. Mucha de la “adaptación” es, de hecho, mutilación. Muchos de los terapeutas “gestálticos” son terapeutas recauchados que han recogido unos pocos trucos gestálticos para poder unirse a los que van adelante. Otros terapeutas se están acercando sinceramente a la gestalt y actualmente se hallan en transición. Algunos de los institutos han sido instalados por gente con muy poca habilidad y experiencia.

Existe una amplia variedad de orientaciones y práctica, incluso entre aquellos con muchos años de experiencia y entrenamiento en gestalt. Parte de esta variedad es resultado de una especialización, desarrollo y experimentación válidos y sinceros. Parte de esta variedad es producto de los síntomas, áreas no clarificadas, concepciones e interpretaciones erróneas del terapeuta. Debajo de la etiqueta “gestalt” hay un amplísimo espectro de experiencia y práctica.

Así que, como en todas las cosas, tienes que encontrar tu propio estilo, confiar en tu propia experiencia. Si encuentras algún escrito o alguna persona que es útil para ti y buena para estar con ella, regocíjate.

SHURA, UTAH  
junio de 1975

# Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas\*

FREDERICK S. PERLS

La terapia gestáltica es una de las fuerzas rebeldes, humanistas y existenciales de la psicología que buscan detener la avalancha de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas presentes en algunos miembros de nuestra sociedad. Es “existencial” en un sentido más amplio de la palabra. Todas las escuelas existencialistas enfatizan la experiencia directa, pero la mayoría de ellas tienen algún marco conceptual: Kierkegaard tenía su teología protestante; Buber, su judaísmo; Sartre, su comunismo; y Binswanger, su psicoanálisis. La terapia gestáltica es completamente ontológica, en el sentido que reconoce tanto la actividad conceptual como la formación biológica de *Gestalten*. Así, resulta autónoma y verdaderamente experiencial.

Nuestra meta como terapeutas es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinos del individuo.

Muchas de las necesidades del individuo se contraponen a las necesidades de la sociedad. La competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez son características de nuestra cultura actual. De este trasfondo es que emerge la maldición y la causa de nuestra conducta social neurótica. En un contexto así, ninguna psicoterapia puede ser exitosa, como tampoco un matrimonio insatisfactorio puede ser mejorado. Pero lo más importante es que el individuo es incapaz de disolver sus propios conflictos internos y lograr una integración.

\* Reimpreso de “Explorations in Human Potentialities”, editado por Herbert C. Thomas, Ch. c. 1966, Charles C. Thomas, Springfield, Illinois.

Los conflictos también se extienden a lo externo. Al exigir identificación y sumisión a una autoimagen, las expectativas neuróticas de la sociedad disocian aún más al individuo de su propia naturaleza. El primer y último problema para el individuo es integrarse por dentro y, con todo, ser aceptado por la sociedad.

La sociedad exige conformidad a través de la educación; enfatiza y recompensa el desarrollo intelectual del individuo. En mi lenguaje llamo al intelecto "la computadora incorporada". Cada cultura y los individuos que la componen crean ciertos conceptos e imágenes, los que constituyen la conducta social ideal, o maneras como el individuo debería funcionar dentro de este marco de referencia. Con el objeto de ser aceptado por la sociedad, el individuo responde con una serie de respuestas fijas. Llega a estas respuestas "computando" lo que considera es la reacción apropiada. Para estar de acuerdo con los "deberías" exigidos por la sociedad, aprende a pasar por alto sus propios sentimientos, deseos y emociones. Ocurre, entonces, que también se separa de la naturaleza.

Paradójicamente, mientras más le exige la sociedad al individuo que viva de acuerdo a sus conceptos e ideas, menos eficientemente puede funcionar él. Este conflicto básico entre las exigencias de la sociedad y nuestra naturaleza interna tiene como consecuencia un gasto de energía enorme. Es bien sabido que ordinariamente el individuo usa tan sólo un 10 a un 25 por ciento de su potencial total. Sin embargo, en momentos de emergencia, es posible que las respuestas condicionadas fracasen. En tales situaciones, la integración se torna espontánea. El individuo se hace capaz de enfrentar directamente los obstáculos y, a veces, incluso alcanza resultados heroicos. La terapia gestáltica busca efectuar la integración sin la urgencia de las situaciones de emergencia.

Mientras más descansa el carácter en conceptos preconcebidos, en formas fijas de conducta y en la "computación", menor es su capacidad para usar sus sentidos e intuición. Cuando el individuo intenta vivir de acuerdo a ideas preconcebidas de lo que el mundo "debería" ser, está colocando sus propios sentimientos y necesidades entre paréntesis. El

resultado de esta alienación de los propios sentidos es la obstrucción del potencial propio y la distorsión de su perspectiva.

El punto crítico en cualquier desarrollo, tanto colectivo como individual, es la habilidad para diferenciar entre lo que es la autoactualización y la actualización de un *concepto*. Las expectativas son producto de nuestra fantasía. Mientras mayor es la discrepancia existente entre lo que uno puede ser a través de su potencial innato y los conceptos ideales, superimpuestos, mayor es la tensión y la probabilidad de fracaso. Les doy un ejemplo ridículamente exagerado. Un elefante quiere ser un rosal; un rosal quiere ser un elefante. Hasta que cada uno se resigne a ser lo que es, ambos vivirán infelizmente por su inferioridad. El individuo autoactualizante espera lo posible. El que quiere actualizar un concepto espera lo imposible.

Al responder a los “debería”, el individuo juega un rol que no se basa en necesidades genuinas. Se torna falso y fóbico. Se resiste a ver sus limitaciones y representa roles que no responden a su propio potencial. Al buscar orientación en lo externo, está “computando” y responde con reacciones que básicamente no son propias. Construye un ideal imaginario de cómo “debería” ser y no como realmente es.

El concepto de perfección es uno de esos ideales. Al responder a este ideal, el individuo desarrolla una fachada falsa para impresionar a los otros con lo buen chico que es. Las exigencias de perfección limitan al individuo en su capacidad para funcionar consigo mismo, como también en la situación terapéutica, en el matrimonio y en otras situaciones sociales.

Con frecuencia se puede observar en los conflictos matrimoniales que uno de los cónyuges (y a veces ambos) no está enamorado de su pareja, sino de una imagen de perfección. Inevitablemente, el cónyuge no cumple estas expectativas. La frustración mutua de no encontrar la perfección termina en una creciente tensión y hostilidad que, a su vez, produce un *statu quo* permanente, un *impasse* o, en el mejor de los casos, un divorcio inútil. La misma condición se aplica a la situación terapéutica. Ocurre un *statu quo* de muchos años de duración o un cambio de terapeutas, pero nunca una cura.

Al volver sus exigencias perfeccionistas hacia sí mismo, el neurótico se destroza con el objeto de ajustarse a su ideal irreal. Aunque la perfección generalmente es rotulada como un "ideal", en realidad no es más que una maldición barata que castiga y tortura tanto a sí mismo como a los otros, al no cumplir las expectativas de una meta imposible.

Hay al menos otros dos fenómenos que interfieren en el desarrollo del potencial genuino del hombre. Uno es la formación del carácter. El individuo entonces sólo puede actuar con un conjunto limitado y fijo de respuestas. El otro es la actitud fóbica, que es mucho más difundida de lo que la psiquiatría ha querido reconocer hasta ahora.

Freud fue el genio de las verdades a medias. Sus investigaciones sobre represión, bloqueo e inhibiciones revelan su propia actitud fóbica hacia las fobias. De acuerdo a Freud, una vez que un impulso se torna peligroso, nos volvemos activamente en contra de él y lo rodeamos con un *cordon sanitaire*. Wilhelm Reich hizo esta actitud aún más explícita en su teoría de la armadura. Pero el peligro no es siempre neutralizado agresivamente. Más a menudo, lo evitamos y huimos de él. Así, al evitar las distintas formas de conductas de evitación, dejamos de lado la mitad de las herramientas para lograr una cura.

El organismo evita dolores reales. El neurótico evita dolores imaginarios, tales como las emociones que le son desagradables. También evita correr riesgos razonables. Ambas actitudes interfieren con cualquier posibilidad de maduración.

Consecuentemente, en la terapia gestáltica llamamos la atención del paciente hacia su evitación de cualquier desagrado. Trabajamos con las sutiles maquinaciones de la conducta fóbica, además de hacerlo con los bloqueos, inhibiciones y otras conductas protectoras.

Para trabajar con dolores imaginarios y emociones desagradables, precisamos de un equilibrio fino entre frustración y apoyo. Una vez que el paciente siente la esencia del "aquí-ahora" y del "yo y tú", comienza también a entender su conducta fóbica.

Al principio hará cualquier cosa para mantener su atención alejada de sus experiencias presentes. Se sumirá en recuerdos y expectativas (pa-



sado y futuro), o recurrirá a las ideas volátiles (asociación libre) o a las intelectualizaciones, o expondrá el “caso” de lo correcto y lo incorrecto. Finalmente, enfrenta los hoyos de su personalidad dándose cuenta de su nada (no-coseidad), de su vacío, de su hueco y de su *impasse*.

Al final, el paciente toma conciencia del carácter alucinatorio de su sufrimiento. Descubre que “no tiene que” torturarse. Adquiere una mayor tolerancia ante la frustración y el dolor imaginario. En ese momento comienza a madurar.

Yo defino la madurez como la transición del apoyo ambiental al autoapoyo. En terapia gestáltica, la madurez del individuo se logra mediante la disminución del apoyo ambiental, el aumento de su tolerancia a la frustración y el desmoronamiento de su falso afán por *representar* roles infantiles y adultos.

La resistencia es grande, porque el paciente ha sido condicionado a manipular el ambiente para obtener apoyo. Esto lo logra haciendo de estúpido y desamparado; halaga, soborna y adula. No es que *sea* infantil, sino que *representa* un rol infantil y dependiente, esperando controlar la situación con una conducta sumisa. También representa los roles de un adulto infantil. Para él es difícil captar la diferencia entre conducta madura y “jugar al adulto”. Al madurar, el paciente aumenta su capacidad para movilizar sus propios recursos espontáneamente con el objeto de enfrentar al ambiente. Aprende a pararse en sus propios pies, se capacita para enfrentar sus propios problemas y las exigencias de la vida.

El potencial humano se ve disminuido por las exigencias inapropiadas de la sociedad y por el conflicto interno. La parábola de Freud sobre la disputa de los dos sirvientes, con la consiguiente ineficiencia, es de nuevo, en mi opinión, sólo una verdad a medias. En realidad, son los amos los que disputan. En este caso, los amos en disputa son lo que Freud llamó “superyó” y “ello”. El ello, en el concepto de Freud, es un conglomerado de instintos y recuerdos reprimidos. En la realidad observamos en cada uno y en todos los casos que el “superyó” es opuesto por una entidad personalizada que podría denominarse “infrayó”. En mi lenguaje, llamo a

estos amos que se oponen, perro de arriba y perro de abajo. La batalla entre los dos es interna y externa.

El perro de arriba puede ser descrito como virtuoso, amenazante, castigador, autoritario y primitivo. Continuamente dirige con afirmaciones tales como "tú deberías", "tú debes" y "¿por qué tú no...?". En forma bastante extraña, todos estamos tan identificados con nuestro perro de arriba, que ya no cuestionamos su autoridad. Tomamos su virtuosismo como un hecho.

El perro de abajo desarrolla una gran habilidad para evadir las órdenes del perro de arriba. Intentando cumplir sólo a medias con esas exigencias, el perro de abajo responde: "Sí, pero...", "Le pongo tanto empeño, pero la próxima vez lo haré mejor" y "Mañana". Usualmente obtiene lo mejor del conflicto.

En otras palabras, el perro de arriba y el de abajo son en realidad dos payasos que representan sus roles bizarros e inútiles en el escenario de un yo mudo y tolerante. La integración, o cura, se puede lograr sólo cuando cesa la mutua necesidad de control entre los dos perros. Sólo entonces se escucharán el uno al otro. Una vez que vuelven a la cordura (en este caso, al escucharse mutuamente) se abre la puerta a la integración y a la unificación. La oportunidad de unificar las partes separadas de la persona se constituye entonces en una certeza. El *impasse* o el eterno conflicto de la terapia interminable puede ser superado.

Una técnica de integración gestáltica es el trabajo de sueños. No jugamos a la interpretación psicoanalítica. Tengo la sospecha de que el sueño no es ni la realización de deseos ni una profecía del futuro. Para mí, es un mensaje existencial. Le dice al paciente qué situación vive y, especialmente, cómo cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de qué lugar histórico ocupa en la vida. En una cura exitosa, el neurótico despierta de su trance de ilusiones. En el budismo zen, este momento se llama "el gran despertar" (*satori*). En el transcurso de la terapia gestáltica, el paciente experimenta cierta cantidad de despertares menores. Al volver a sus sentidos, a menudo ve el mundo clara y brillantemente.

En la práctica actual, yo permito que el paciente actúe todos los detalles de su sueño. Como terapeutas, no nos imaginamos que sabemos más que el mismo paciente. Asumimos que cada parte del sueño es una proyección. Cada fragmento del sueño, sea persona, accesorio o ánimo, es una parte del yo *alienado* del paciente. Se hace que partes del yo enfrenten a otras partes. Por supuesto, el enfrentamiento principal se establece entre el perro de arriba y el perro de abajo.

Para ilustrar el método de integración de los dos perros por medio del trabajo con un sueño, relato el caso de un paciente que impresionaba a todo el mundo con sus excentricidades psicóticas. Durante una de mis sesiones de grupo, este paciente relató un sueño en el que veía a un hombre joven entrar a una biblioteca, botar los libros, gritar y dar alaridos. Cuando la bibliotecaria, una vieja solterona, lo retaba, él reaccionaba manteniendo su conducta errática. Desesperada, la bibliotecaria llamaba a la policía.

Dirigí a mi paciente para que actuara y experimentara el enfrentamiento entre el niño (perro de abajo) y la bibliotecaria y la policía (perros de arriba). Al comienzo, la confrontación fue beligerante e inútilmente consumidora de tiempo y energía. Después de participar en ese enfrentamiento hostil por dos horas, las diferentes partes de mi paciente fueron capaces de detener la pelea y escucharse mutuamente. El verdadero escuchar es entendimiento. Él llegó a darse cuenta de que al jugar "al loco" podía burlar a su perro de arriba, porque la persona irresponsable no es castigada. Siguiendo su exitosa integración, este paciente no necesitó más actuar como loco para poder ser espontáneo. Como resultado, ahora es una persona más agradable y libre.

Cuando el perro de arriba alimenta las expectativas de éxito, logros, mejoría y cambio del perro de abajo, generalmente éste responde con una suerte de pseudocomplacencia o sabotaje. El resultado es ineficiencia y pesar. Cuando el perro de abajo trata sinceramente de cumplir, tiene que elegir entre una neurosis obsesiva, un escape traducido en enfermedad o un "quiebre nervioso". *El camino al Infierno está pavimentado de buenas intenciones.*

Los perros de arriba y de abajo también pelean por el control externo. Marido y mujer, terapeuta y paciente, empleador y empleados, juegan roles de manipulación mutua.

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

Tal persona tendrá la posibilidad de ver la situación total (una gestalt) sin perder los detalles. De este modo, obtiene una mejor perspectiva que le permite enfrentar la situación mediante *la movilización de sus propios recursos*. Ya no reacciona con respuestas fijas (carácter) e ideas preconcebidas. No llora buscando apoyo en los demás, porque lo encuentra en sí misma. Ya no vive motivada por temores o por catástrofes inminentes. Ahora puede asir la realidad al *experimentar con posibilidades*. *Abandonará* la manía del control y permitirá que la *situación* dirija sus acciones.

Una parte esencial de la sabiduría de vivir es la capacidad para renunciar, para abandonar respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial.

## Terapia de Grupo versus Terapia individual\*

FREDERICK S. PERLS

Marshall McLuhan escribió un libro en el que expone la noción: el “medio” es el mensaje.

¿Cuál es el mensaje que recibimos del “medio” de la terapia de grupo? La terapia de grupo nos dice: “Yo soy más económica que la terapia individual”. La terapia individual contesta: “Sí, pero tú eres menos eficiente”. Y la terapia de grupo responde: “Pero, ¿quién dice que tú eres eficiente?”.

Notarán que en mi escenario privado estas dos terapias inmediatamente comienzan a reñir, a meterse en un conflicto.

Durante un tiempo traté de solucionar este conflicto en la terapia gestáltica pidiéndole a mis pacientes que tuvieran ambas: terapia de grupo e individual. Sin embargo, posteriormente he eliminado por completo las sesiones individuales, excepto en casos de emergencia. En realidad, he llegado a considerar que toda terapia individual está obsoleta y debería ser reemplazada por talleres de terapia gestáltica. Ahora, en mis talleres integro trabajo individual y de grupo. Sin embargo, esta integración resulta efectiva con un grupo sólo si se produce un real encuentro entre el terapeuta y el *paciente individual dentro del grupo*.

Pará entender la efectividad de la terapia gestáltica en estos encuentros prolongados, primero tenemos que considerar otro conflicto: la dicotomía existente en la psicología actual entre el enfoque *experencial* y

\* Reimpreso de *Etc: A Review of General Semantics*, vol. 34, N° 3, 1967, pp. 306-312, con autorización de la International Society for General Semantics.

el enfoque *conductista*. Entonces podremos entender cómo la terapia gestáltica integra ambas ramas de la psicología.

Por lo general, al conductista se le considera principalmente como un condicionador. Si él estuviera dispuesto a disociarse de la actividad de condicionar —de su compulsión a cambiar la conducta de los demás a través de los medios externos del ejercicio y la repetición—, podría llegar a ser un observador, un descriptor de procesos en transcurso. Podría entonces aprender que el aprendizaje es descubrimiento, que es cuestión de nuevas experiencias. Por otro lado, tiene una ventaja sobre la mayoría de los psicólogos clínicos: trabaja en el aquí y ahora. Se centra en la realidad, aunque de una manera más bien mecánica; y está más orientado hacia la observación que el clínico, que principalmente se guía por abstracciones y computaciones. Pero el clínico tiene lo que el conductista omite: un compromiso total con el fenómeno del darse cuenta. Y si lo denomina conciencia, sensibilidad o darse cuenta, es un asunto que no importa en absoluto.

Freud asumió que la mera trasposición de *recuerdos* inconscientes a conscientes sería suficiente para lograr una cura. La psiquiatría existencial tiene un punto de vista similar, aunque algo más amplio: asimilar y poner a disposición del paciente *todas* aquellas partes de la personalidad que han sido alienadas.

Lo que obstaculiza al terapeuta existencial es esto: si bien su foco es la experiencia, se aleja fácilmente del aquí y ahora del conductista. O empieza a preocuparse, como Freud, del pasado y de la causalidad, o bien comienza a preocuparse, como Adler, de las intenciones. La conducta real de *ambos*, terapeuta y paciente, es explicada y minimizada denominándolos “transferencia” y “contratransferencia”.

El interés por la conducta observable se desarrolló tempranamente en psicoterapia. El hipnotizador no sólo quería aliviar al paciente de sus síntomas, sino también cambiar hábitos indeseables por hábitos deseables. La escuela freudiana trazó un paralelo entre patrones de conducta y las tres zonas erógenas reconocidas: oral, anal y genital. El interés de Reich en la formación del carácter estuvo centrado principalmente en la

conducta *motora* de la persona. Trató de tomar un atajo y, como muchos terapeutas, descuidó observar los detalles de la voz y la conducta *verbal*.

La escuela gestáltica ha investigado muchos aspectos de nuestra conducta sensorial. Ya que nuestro contacto con el mundo está basado en el darse cuenta sensorial, especialmente ver, oír y tocar, estos medios de contactar con el objeto externo juegan un papel tan importante en la terapia gestáltica como lo hace el sistema propioceptivo interno en el autodarse cuenta. Ya que toda sensación tiene lugar en el aquí y ahora, la terapia gestáltica está orientada al “tiempo presente”, del mismo modo que el conductista.

Llamamos carácter a aquellas conductas manifiestas –motoras y verbales– que son fácilmente observables y verificables. Llamamos mente al lugar donde se originan estas conductas. Incluso nuestra conducta verbal secreta tiene un nombre: se la denomina pensamiento o intelecto. Pero esto último es, en realidad, la fantasía o, como lo vio muy bien Freud, el escenario imaginario en el que ensayamos los roles que queremos representar en la vida real.

El intelecto –la totalidad de la inteligencia– puede ser comparado con una computadora. Sin embargo, es un pálido sustituto de la vívida inmediatez del sentir y el vivenciar. El psicoanalista y el llamado terapeuta racional, al jugar juegos de interpretación y explicación, sólo refuerzan este dominio ilusorio del intelecto e interfieren con las respuestas emocionales que se hallan en el centro de nuestra personalidad. En el desierto emocional de los pacientes neuróticos, rara vez encontramos otros sentimientos que no sean aburrimiento, autocompasión y depresión.

En resumen, el psicoterapeuta clínico carece de un completo compromiso con la realidad, con el aquí y ahora, así como el conductista niega la importancia de la capacidad de darse cuenta. En la terapia gestáltica integramos las dos caras de la moneda haciendo una especie de psiquiatría microscópica, investigando el darse cuenta y la evitación del darse cuenta en cada uno de los detalles de la conducta del paciente y del así llamado terapeuta. Esta es la verdadera integración de las dos psicologías –no sólo eclecticismo, no sólo una componenda.

Pero es más difícil lograr esta síntesis al combinar la terapia de grupo y la individual.

Un neurótico puede ser definido como un individuo incapaz de asumir la completa identidad y responsabilidad de la conducta madura. Hará cualquier cosa por mantenerse en el estado de inmadurez, incluso actuar el rol de un adulto —esto es, su concepto infantil de cómo es un adulto. El neurótico no puede concebirse a sí mismo como una persona autosuficiente, capaz de movilizar su propio potencial al enfrentarse al mundo. Busca apoyo ambiental a través de la dirección, ayuda, explicaciones y respuestas. No moviliza sus propios recursos, sino sus *medios de manipulación* del ambiente —desamparo, adulación, estupidez y otros controles más o menos sutiles— para obtener apoyo.

El psicoanalista puede hacerle el juego al neurótico que recurre a tal conducta, al desatender la esencia de las relaciones humanas y al transformar cualquier relación en infantil, con rótulos tales como figurá paterna, incesto, superyó dominante. No se hace responsable al paciente, sino que es el inconsciente, el complejo de Edipo o lo que quieras, quien recibe la purga de la causa y de la responsabilidad.

La conducta básica de uno de mis estudiantes era lamentarse. Su padre era un lamentador profesional: un cantante. El estudiante *se daba cuenta* de que en muchos aspectos él era como su padre y combatía esta actitud; pero esta comprensión no le prestaba utilidad, pues nunca aclaraba cuál era la esencia de su lamento. Mientras más se lamentaba, mayor era su frustración al no producirse un resultado. No lograba percatarse que él y su padre estaban errando el punto. No podía haber respuesta, porque nadie, ni Dios, ni un mago, estaba allí para ayudarle. Imitar al padre no es el problema. Sí lo es la conducta irracional de ambos, padre e hijo.

El freudianismo también yerra el punto al centrarse en las causas e interpretaciones; la psicología, en general, lo hace al mezclar mente y fantasía. Cada paciente yerra el punto al esperar que la maduración surja a través de fuentes externas al ser psicoanalizado, recondicionado, hipnotizado o maratonizado, o tomando drogas psicodélicas. La maduración no



puede ser lograda *para él*; tiene que atravesar por el doloroso proceso de crecer por sí mismo. Un terapeuta sólo puede entregar la oportunidad —estando disponible como catalizador— y como una pantalla sobre la cual el paciente pueda proyectar su neurosis.

La teoría básica de la terapia gestáltica es que la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en autoapoyo. En un desarrollo sano, el niño moviliza y aprende a usar sus propios recursos. Un equilibrio adecuado entre apoyo y frustración lo capacita para llegar a ser independiente, libre para utilizar su potencial innato.

En contraste, una neurosis se desarrolla en un ambiente que no facilita adecuadamente este proceso de maduración. El desarrollo degenera en una formación de carácter, en un conjunto de patrones de conducta destinados a controlar el ambiente mediante la manipulación. A menudo, imitando a algún adulto, el niño aprende a asegurarse el apoyo ambiental jugando al estúpido o desamparado, amenazando, adulando, tratando de ser seductor, etc. Así, cualquier terapeuta solícito o demasiado apoyador, o algún miembro del grupo que resulte succionado o fascinado por las manipulaciones del paciente, sólo arruinará más a esa persona al privarla de la oportunidad de descubrir su propia fuerza, potencial y recursos. Aquí, la verdadera labor del terapeuta consiste en frustrar hábilmente al paciente.

Al centro de cada neurosis yace lo que los rusos llaman el *punto enfermo*. Percatándose que no pueden hacer nada para curarlo, se satisfacen con reorganizarlo y sublimar sus energías alrededor de este punto enfermo. En terapia gestáltica, a este punto enfermo lo llamamos el *impasse*; y hasta el momento no he visto otro método que la terapia gestáltica para superarlo. Aún más, dudo que sea posible superar el *impasse* en terapia individual; en cambio, sé que en la integración de terapia de grupo e individual es posible hacerlo.

Cuando se acerca el *impasse* existencial (y esto no significa atascamientos menores), el paciente entra en un remolino. Entra en pánico, sorde y mudo —no está dispuesto a abandonar el carrusel de la repetición

compulsiva. Siente realmente la desesperación que Kierkegaard reconoció como “enfermedad hacia la muerte”. El *impasse* existencial es una situación en que no hay apoyo ambiental próximo y el paciente es, o cree ser, incapaz de enfrentarse solo a la vida. De modo que hará cualquier cosa con tal de agarrarse al statu quo —en vez de crecer y usar sus propios poderes. Cambiará de cónyuge, pero no de expectativas; cambiará de terapeuta, pero no su neurosis; cambiará el contenido de sus conflictos internos, pero no abandonará sus juegos de autotortura; aumentará la sutileza de sus manipulaciones y su manía de control para asegurarse el apoyo ambiental, sin el cual no se imagina capaz de sobrevivir.

Ahora bien, en la situación de grupo ocurre algo que no resulta posible en la entrevista privada. Para todo el grupo es *obvio* que la persona angustiada *no ve* lo obvio, no ve la forma de salir del *impasse*, no ve (por ejemplo) que la mayor parte de su sufrimiento es pura imaginación. Frente a esta convicción colectiva del grupo, él no puede usar su habitual conducta fóbica, consistente en renegar al terapeuta cuando no logra manipularlo. De alguna manera, la confianza en el grupo parece ser mayor que la confianza en el terapeuta, a pesar de toda la así llamada confianza transferencial.

Detrás del *impasse* se oculta el monstruo amenazante que mantiene clavado al paciente a la cruz de su neurosis. Este monstruo es la expectativa catastrófica que, así lo imagina él, recita su condena y lo previene de correr riesgos razonables y tolerar los crecientes dolores de la maduración.

Es aquí donde el pensamiento racional halla su lugar: en la posibilidad de ver el grado en el cual la expectativa catastrófica es pura imaginación o exageración de un peligro real. En la resguardada emergencia de la situación terapéutica, el neurótico descubre que el mundo no se cae a pedazos si él se enoja, se excita sexualmente, se alegra o se apena. Tampoco hay que subestimar el apoyo del grupo para su autoestima y para la apreciación de sus logros hacia la autenticidad y hacia una mayor vitalidad.

En mi taller gestáltico, cualquiera que sienta el impulso puede trabajar conmigo. Estoy disponible, pero nunca presionando. Temporalmente se desarrolla una *díada* entre el paciente y yo mismo; pero el resto del

grupo está comprometido totalmente, aunque rara vez como participantes activos. Principalmente actúan como una audiencia que es estimulada por el encuentro para hacerse un poco de autoterapia silenciosa.

Hay otras ventajas al trabajar con un grupo. Gran parte del desarrollo individual puede ser facilitado realizando experimentos colectivos, hablando jerigonza juntos, haciendo experimentos de retirada, aprendiendo la importancia de la atmósfera o mostrando a la persona en el lugar mismo el modo cómo aburre colectivamente, hipnotiza o divierte al ambiente. En la pena, o en situaciones de similar carga emocional, ocurren frecuentemente reacciones en cadena. El grupo aprende pronto a entender la diferencia entre ayudar independientemente de la buena intención que implique y el verdadero apoyo. Y al mismo tiempo, las observaciones que hace el grupo de los juegos manipulativos del neurótico, de los roles que actúa con el objeto de mantenerse en un estado infantil, facilitan su propio autorreconocimiento.

En otras palabras, en contraste con el tipo usual de reuniones de grupo, yo llevo el peso de la sesión, ya sea haciendo terapia individual o conduciendo experimentos grupales. A menudo intervengo si el grupo comienza a jugar a las opiniones o interpretaciones, o si tiene enfrentamientos puramente verbales sin ninguna sustancia experiencial. Pero me mantengo al margen tan pronto como empieza a ocurrir algo genuino.

Siempre es una experiencia profundamente conmovedora para el grupo y para mí, el terapeuta, ver cómo personas que hasta entonces han sido meros cadáveres robotizados comienzan a volver a la vida, logran mayor sustancialidad, inician la danza del abandono y la autorrealización.

*La gente de cartón se está transformando en gente de verdad.*



## *Acting Out* versus Atravesar\*

FREDERICK S. PERLS

y COOPER C. CLEMENTS

Fritz: Antes que comiences a hacer preguntas, quiero decir algo sobre el *acting out* en general. Este término, *acting out*, me hace volver a la época en que yo era psicoanalista, cuando el *acting out* era algo malo. La rígida exigencia de Freud era: "No debes actuar, sino recordar". En su preocupación con el pasado, Freud decía que las personas deberían recordar en vez de actuar, pero en mi opinión, su idea era que deberían darse cuenta o tener la suficiente distancia frente al problema, de modo que pudieran trabajar en ello. En términos freudianos, las personas deberían estar más conscientes de lo que están haciendo. En cierto modo, la idea de Freud era correcta. Él creía que las personas viven ciertas actitudes neuróticas y que, al vivirlas y actuarlas, escapan al tratamiento. Ahora, cuando en terapia gestáltica hablamos de *acting out*, no queremos decir: "Vívelo", sino: "Sé un actor". Tenemos un guión bajo la forma de un sueño o una fantasía. Vemos que el sueño o la fantasía es una historia, un drama, y lo actuamos de nuevo en la terapia para darnos más cuenta de lo que somos, de nuestras potencialidades.

Cooper: Y esto es actuar el rol en la situación terapéutica.

Fritz: Exactamente. De modo que el problema descansa parcialmente en un nivel semántico. La idea de *acting out* de Freud debería decir: "Date cuenta de que actúas un rol". Pero, en cambio, Freud presentó un

\* Reimpreso de *Voices, the Art and Science of Psychotherapy*, vol. 4, N° 4, invierno 1968, pp. 66-73.

tabú como: “No deberías actuar, pues es algo malo”. Ahora, ocurre que en la terapia freudiana no llevas esto a la terapia, y así quizás la prohibición tiene sentido.

Cooper: En la terapia gestáltica, ¿buscas que los pacientes se den cuenta de los roles que actúan?

Fritz: Exactamente. La diferencia entre nosotros y Freud es que él enfatizó el recordar; nosotros enfatizamos el darse cuenta. Enfatizamos la diferencia entre el *actuar deliberado* y el no darse cuenta de que vivimos de cierta manera. Esto último implica vivir compulsivamente parte de nuestro propio guión vital, sin saber que es una forma patológica de vivir. Quiero enfatizar que, en la terminología freudiana, *acting out* es una palabra sucia. Y, entonces, muchas cosas son tachadas de *acting out* y se hace un tabú de cosas que buenamente podrían ser una expresión genuina de la personalidad. La idea de Freud era que todo está predeterminado y que cualquier cosa que suceda es sólo una repetición de algo que ocurrió antes. En otras palabras, este análisis freudiano no da cabida a un vivir creativo, porque si todo ha ocurrido antes, cualquier cosa nueva no es más que una repetición automática. Nuevamente, esto a menudo podría ser el caso en lo que concierne al tipo freudiano de *acting out*.

Cooper: De modo que queremos descubrir lo que es una auténtica expresión de vida o un dejar salir la propia neurosis.

Fritz: Mi opinión es esta: cualquier situación incompleta, cualquier acción incompleta, saldrá a la superficie y será completada o querrá serlo. Ahora, gran parte de lo que Freud llamó “compulsión a la repetición” (repetitividad compulsiva) es lo que ocurre cuando la situación está incompleta. Freud pensó que quizás esto es sólo un hábito, una forma petrificada de vivir. Y yo sostengo que es de la otra manera. Estas repeticiones compulsivas, el vivir algo de una manera muy similar, son nuestros intentos (vanos, en la mayoría de los casos) de solucionar la situación. Esto es porque muy a menudo algo queda fuera en este *acting out*; hay algo de lo que aún no se da cuenta.

Cooper: Esto nos llevaría a la evitación. Siempre hay algo que se evita.

Fritz: Sí, sí.

Cooper: Es un elemento crucial. ¿Y entonces tratas de llegar a esto, particularmente en el trabajo con sueños y mediante el lenguaje corporal?

Fritz: Yo no trato de llegar a esto. El organismo llega a esto, y si llega a través del *acting out* o de los sueños —quizás poetizando—, la forma en que la persona se expresa a sí misma es sólo una cuestión de probabilidad. Para hablar en términos pasados de moda, el extrovertido lo viviría y el introvertido haría de ello un trozo de mala poesía. Pero, en ambos casos, la evitación apunta a algo que obstaculiza el propio desarrollo, pues se evita dar un determinado paso, correr cierto riesgo.

Cooper: ¿De modo que lo relacionarías con una persona tratando de vivenciarse y expresarse a sí misma?

Fritz: Mira, piensa en un gato que juega, trepa por una cortina y usa sus garras. Cuando el gato es joven, no puede evitar utilizar sus garras. Usar sus garras es un asunto incompleto para el gato joven; así que no “actúa” en este momento clavándotelas a ti. Ahora, si un gato crecido usara siempre sus garras, “actuara” la clavada, entonces algo se está perdiendo en su desarrollo. En el momento en que aprende a caminar sin usar sus garras, entonces ha surgido la diferenciación.

Cooper: De modo que estás considerando más bien el desarrollo del individuo y sus necesidades de evolución, antes que enfocarte en una prohibición o en un tabú.

Fritz: Sí. Ahora tomemos un ejemplo de un ser humano aprendiendo a hacer algo, digamos, escribir a máquina. Cuando he aprendido a escribir bien y formado la gestalt mediante la práctica, entonces estoy libre para atender al contenido de lo que escribo y no a la mecánica de la dactilografía. Pero si mi escritura todavía tiene errores, como poner una “m” en lugar de una “n”, entonces aún debo invertir una gran cantidad de esfuerzo en la situación incompleta. Por ejemplo, siempre nos desilusionamos con el mismo amigo o siempre nos sentimos engatusados por ciertas personalidades. Todo esto es porque evitamos algo en la relación que nos conduciría a un cierre, a una comprensión de esa persona, o a la capacidad de “soltarla” si ésta no es la persona adecuada. Es casi seguro que los psicoanalistas piensan en los mismos términos. Ellos dirían que

tenemos que curar, que tenemos que trabajar con ese complejo. Pero, al trabajar el complejo, no se intenta llegar a un cierre, sino sólo relacionar el hecho con algún trauma, con algo ocurrido en la infancia. Esto es algo bastante diferente a completar a la persona.

Cooper: Y captar lo que está sucediendo aquí y ahora.

Fritz: Y trabajar en lo que está aquí y ahora y en lo que se está perdiendo en esa persona.

Cooper: Me pregunto si querrías relacionar el *acting out* con las cuatro capas de la terapia y la neurosis de las que hablabas en el grupo esta mañana. Describías como primera capa la de representar roles, luego venía la capa implosiva que conduce al *impasse*, después la capa explosiva y finalmente el vivir auténtico. ¿Verías el *acting out* como relacionado con la tercera capa, la explosiva?

Fritz: Sí, esto es muy interesante. Hacemos *acting out* en la primera capa al representar roles, pero definitivamente no lo consideramos en el sentido freudiano como una situación incompleta que es negativa. Hacemos que el paciente realice su *acting out* en la terapia, de modo que eventualmente se logre una explosión. El *acting out* en el sentido freudiano es el *bloqueo* de la explosión, es la situación incompleta sin un darse cuenta.

Cooper: Estoy pensando en las cuatro áreas de explosión que mencionaste en esta tercera etapa: explosiones de amor sexual, de rabia, de alegría y de pena. La rabia y el amor sexual son las que atraen mayor atención y de las que los terapeutas se preocupan más, por las consecuencias sociales.

Fritz: Yo diría que Freud está muy en favor de vivir y actuar la pena. Hizo un hermoso trabajo sobre el duelo. No veo que haya escrito mucho del *acting out* de la alegría. Tanto Freud como Wilhelm Reich, Adler y muchos otros han escrito largamente sobre la rabia, todo lo cual está completamente fuera de lugar, ya que hacen una real confusión semántica. Algunas veces hablan de agresión, luego de sadismo o crueldad, luego de rabia, luego de hostilidad.

Cooper: La hostilidad parece ser muy popular en estos días.



Fritz: Sí, y nunca dejan claro lo que está sucediendo. Estas son formas completamente diferentes de funcionamiento. Un vendedor puede ser agresivo, al tener iniciativa, sin ser necesariamente hostil.

Cooper: Su asertividad también podría ser bastante apropiada.

Fritz: Quiero darte mi ejemplo favorito. Si trago mi comida, forzándola a bajar, basado en mi gula, sin ser agresivo hacia el alimento (sin tratar de destruirlo), entonces podría llegar a tener problemas estomacales y también desarrollar en cierto grado una “tendencia introyectiva” en vez de asimilación comprensiva.

Cooper: En la gestalt, la agresión es una parte necesaria del proceso de asimilación.

Fritz: ¿En la gestalt? ¡En la naturaleza! El supermercado hace que nos olvidemos que constantemente matamos para sobrevivir. Todo ser mata con el objeto de sobrevivir. Sólo el ser humano, por su codicia, mata más de lo que necesita realmente. Mata por hábito.

Cooper: Pienso que hemos estado hablando principalmente sobre el *acting out* en términos de elaborar el proceso con la persona en la situación de terapia. Muchas veces cuando aparece el tabú del *acting out* es que el paciente está haciendo algo fuera de la situación terapéutica. Está actuando sexual o agresivamente de un modo que llega a preocupar al terapeuta. El terapeuta siente que la persona puede no estar contribuyendo a su desarrollo mediante esta conducta.

Fritz: Bien, te daré un ejemplo mío. Cuando yo estuve en análisis, no tenía ninguna relación con el tipo ése. Difícilmente habló alguna vez en la terapia. Cinco minutos antes que la hora terminara, rascaba el piso como una señal de que la sesión había terminado. Creía en la terapia completamente pasiva. Ahora capto lo que esperaba. Me llamaba Omar Khayyam cuando escuchaba mis aventuras. De modo que todo lo que hice durante el tiempo que estuve con él en análisis fue tener más y más aventuras para poder decirle algo. Actué, y el *acting out* fue para complacerlo. Nunca discutió esto conmigo.

Cooper: De modo que estabas tratando de tener algo que relatar.

Fritz: Así fue, y esto también sucede con otros terapeutas. Toda esta

cuestión del *acting out* es tan tonta. Tan tonta como el psicoanálisis mismo entre terapeutas gestálticos. ¡El *acting out*, la compulsión! Con lluvia, con sol, la persona va todos los días al mismo lugar por una hora, esté deprimida o contenta, quiera o no quiera ir, va. ¡Qué rígida compulsión, que rígido *acting out* es esto! Y luego, la hora no debe ser ni un minuto más ni un minuto menos que cincuenta, sin reparar en que la mayoría de la gente no dice algo verdadero hasta los dos últimos minutos. Entonces, repentinamente, tienen algo urgente que decir, de modo de torturar al terapeuta, prolongar la sesión y ponerlo en el acertijo de cómo dar término a la sesión y obtener sus diez minutos de descanso. ¿No has visto esto?

Cooper: Sí, y yo mismo lo he hecho.

Fritz: Eso de los cincuenta minutos es una porquería y, además, es ser compulsivo. Fíjate en las ventajas de nuestro sistema. Algunas veces trabajamos 20 minutos con una sola persona, otras veces una hora y media. Toda esa tontería de la terapia individual está obsoleta. Es un sobreviviente fosilizado del período freudiano, cuando pensaban que el psicoanálisis era un medio para curar a la gente.

Cooper: De modo que ves este término general de *acting out* como un tabú que comenzó Freud.

Fritz: No sólo eso. Voy un paso más allá. Considera la profunda fobia de Freud, que era un hombre muy, muy enfermo; ¿cuál era su *acting out*? Él estaba actuando el asunto de no salir, no actuar. Cuánto le costaba cruzar la calle, cuánto sufría al hablarle a cualquier persona. Era tan vergonzoso y autoconsciente. Sin embargo, intentando comprender profundamente a Freud, pienso que él quería decir cuidado con el *acting out* como medio de evitación; trae tus problemas reales a la terapia, esto es mejor. Sin contradecir esto último, soy muy suspicaz respecto a si este tabú del *acting out* no es más que una racionalización de la fobia de Freud.

Cooper: ¿Cómo relacionarías el tabú del *acting out* con costumbres y ambientes culturales diferentes? Por ejemplo, en un ambiente determinado podría permitirse una mayor libertad sexual y más expresión agresiva.

Fritz: Freud nunca se refirió a esto como "*acting out*". Con "*acting out*", Freud quiso decir que cierto tipo de conducta patológica se desliza

fuera y es ejercitada como un trozo de vida, en lugar de como un trozo de discusión en el diván. De lo que estás hablando es de la libertad de acción, un darse cuenta completo de que esto es permitido y eso no lo es. En cierta medida esto está bien, pero no tiene relación con la cosa específica que Freud quiso decir con “*acting out*”. Si llevas el asunto a un extremo, entonces la única forma de vivir sería no hacer nada.

Cooper: Así que te interesa más el proceso que ocurre en la persona y cuánto se da cuenta de lo que está haciendo.

Fritz: Sí, así como cuánta conciencia tiene de lo que no está haciendo.

Cooper: Lo que está evitando.

Fritz: Sí.

Cooper: ¿Y ésa sería la base para diferenciar entre jugar roles en las primeras capas de la neurosis y el vivir auténtico?

Fritz: Sí, sí. Por decir, alguien que no pueda verse a sí mismo como adulto. Tendrá que tener padres; colgarse de una madre real, de una madre muerta, una madre psicoanalítica, cualquier cosa de qué depender.

Cooper: ¿Esto está relacionado con lo que llamaste El Complejo de Bobalicón (*Dummy Complex*) en tu libro *Yo, Hambre y Agresión*, no es cierto?\*

Fritz: Sí. Colgado de la idea de que uno es niño, y esto es *acting out* freudiano, uno repite lo que ya ha sucedido antes, investiga lo que ha sucedido antes, y esto es mantener al paciente en un estado infantil. Ahora, el *acting out*, en un buen sentido, significa dejarse ir, permitir que el muerto entierre al muerto, permitir a los padres ser los padres. El otro hombre lo hace así y así, pero yo soy un agente libre, un agente libre por sí mismo. No me relaciono con este tipo por una fijación; me relaciono con él porque quiero y hasta el grado en que sienta que hay relación.

Cooper: Una experiencia del aquí y ahora con la persona.

Fritz: Sí, sí.

Cooper: ¿Podrías relacionar el *acting out* con el concepto de equili-

\* *Yo, Hambre y Agresión*, Fondo de Cultura Económica, México, 1975 (N. del E.).

brio en gestalt, el equilibrio de figura-fondo de la persona con la que estás trabajando?

Fritz: Sí, en este material de *acting out* (la repetición de algo), una de las polaridades está siempre escondida. Tomemos el *acting out* básico. ¿Qué es lo que actuamos habitualmente como nuestro sistema moral o de automejoramiento? El sistema perro de arriba/perro de abajo. Conoces este juego. Nos damos cuenta de la parte ineficiente “perro de abajo” en nosotros mismos, pero no nos damos cuenta del carácter de la parte de arriba de nosotros mismos. Nuestra propia conducta virtuosa y normativa la damos por hecho. Y así el equilibrio entre conducta sumisa y conducta bravucona, entre el agresivo y el asustado, no se logra jamás. Volvamos a los términos freudianos. Él diría que no hay un yo fuerte porque el paciente es todo superyó. Lo que le faltó decir a Freud es que hay un infrayó que equilibra al superyó. ¿A qué llamas *acting out* allí? Si me torturo a mí mismo, entonces es seguro que estoy haciendo *acting out*. ¿Pero dónde está el punto exacto en que el *acting out* se torna algo malo? ¿Sólo porque eres pícaro y no le llevas estas cosas al terapeuta?

Siento que es bueno darle una nueva mirada al *acting out* y a lo que ha sido parte de la confusión. Esto es lo que siempre ocurre cuando alguien crea una noción equívoca. Esta noción equívoca es luego aceptada como una realidad donde no debería haber nada. Ocurre entonces que el mundo entero tiene que empezar a refutar y pelear el sin sentido. Mira lo que le hizo a Wilhelm Reich tomar la libido como algo real en vez de como un capricho conceptual de Freud. Se salió completamente de su marco. ¿Hay algunas preguntas que quisieras hacerme?

Cooper: Sé por grupos en los que he estado contigo que usualmente dices que no te responsabilizas por la conducta de un individuo fuera de la situación de grupo. ¿Sería esa tu posición respecto a la conducta del paciente fuera de la situación de terapia, que es algo que le corresponde a él?

Fritz: Exactamente. Sólo soy responsable por mí mismo. Si decides volverte loco, es problema tuyo. Si yo soy un terapeuta responsable, dedico mis habilidades y conocimientos a trabajar contigo.

Cooper: Si él quiere traer esto a la situación de terapia y trabajar, ¿entonces estás ahí para trabajar con él?

Fritz: Sí. No tengo la compulsión de triunfar o ser el Todopoderoso o el mejor terapeuta del mundo. Cualquiera que no esté dispuesto a limitar su responsabilidad a sí mismo, se halla acosado por la omnipotencia. Esta es una visión distorsionada del sí mismo y del propio potencial.

Cooper: Espera más de sí mismo de lo que realmente puede entregar.

Fritz: Claro.

Cooper: ¿Qué hay sobre la segunda capa, la implosiva? ¿Qué piensas que ocurre allí?

Fritz: Lo que está sucediendo en la implosión es una falta de *acting out*. Hay miedo a ser, hay una contradicción básica o congelamiento. Esto es el equivalente de lo que Freud sintió como el instinto de muerte. Pero no es un instinto que nos lleva a la muerte; en todo caso, es lo opuesto, como lo has visto cuando es trabajado y llevado a la explosión, ¡es algo muy vital! Mira mi mano. Si mantengo un equilibrio exacto entre músculos extensores y contractores, puedo llegar a tener una garra extremadamente rígida que no puede moverse. Una posición muy rígida. Sin embargo, hay allí una doble cantidad de energía, dos partes de mí mismo tratando de tomar control y en un equilibrio exacto. Aún es vida; si bien está catatónica.

Cooper: No tienes ningún cambio en la formación figura-fondo.

Fritz: Exactamente. Este es el *impasse* —estar atascado—, no es *acting out* ni *no-acting out*. Aquí, el más ligero *acting out*, un ligero temblor, es el comienzo de la disolución de la capa implosiva.

Cooper: ¿Qué hay respecto a la tercera capa, la explosiva? Aquí mencionas explosiones de amor sexual, rabia, alegría, pena.

Fritz: Estas son explosiones que provienen del centro de la personalidad, que es el alma, también llamado el centro de la emoción. Esto trae consigo la capacidad de sentir y vivir nuevamente.

Cooper: ¿En ese punto comienza a salir en forma fuerte?

Fritz: No necesariamente fuerte. En algunos casos, se producen explosiones extremas en este punto. En otros casos, sólo hay un ligero tem-

blor. Las explosiones pueden ser como las del motor de tu automóvil, y aún menos notorias. La cosa es que la persona completa comienza a latir nuevamente. La capa implosiva es como la hibernación. Un animal que hiberna se congela, se contrae. No está muerto, está preservando la vida. Y, finalmente, comienza a vibrar de nuevo.

Cooper: ¿Ocurre que las personas llegan a la capa explosiva para luego volver a la capa implosiva antes de llegar al vivir auténtico?

Fritz: Sí. Algunas veces encuentras que sólo un pequeño sentimiento es liberado por explosión, y luego la energía es liberada en la personalidad total. La persona se torna más viva. Entonces es capaz de entenderse mejor con otros niveles del sentimiento. La emoción más fácil de alcanzar es generalmente la pena, porque es, en la mayoría de los casos, aceptable socialmente. La explosión al amor es a menudo difícil. La más difícil para el neurótico es la explosión a la alegría.

Cooper: ¿Podrías hablar sobre la forma en que trabajas, digamos, con la rabia y el amor sexual en terapia, y los tipos de límites que estableces?

Fritz: No pongo límites a ninguna explosión, ¡incluso fornicar! En realidad jamás se llega a fornicar, pero no hay de estos tabúes en mi tipo de terapia. Al menos puedes fornicar en fantasía y agredir a un cojín.

Cooper: Una vez aquí en el taller tuviste gente peleando sólo con los pies. ¿No fue éste un modo de limitar lo que pudieran hacerse mutuamente?

Fritz: No, no, la cuestión de la pierna salió porque alguna gente no tenía piernas. Las piernas son muy importantes en el autoapoyo. Sugerí que se apartaran un poco a medida que comenzaban a usar sus piernas, de modo que no se golpearan accidentalmente los genitales o algo así. Hay pequeñas precauciones. Pero en situaciones extremas, he estado en serio peligro varias veces. Pero si no quieres correr el riesgo, entonces no seas terapeuta.

Cooper: ¿En una situación grupal cuentas con el apoyo del grupo para ayudar a controlar explosiones?

Fritz: ¿Qué quieres decir con “controlar explosiones”? ¡No queremos controlar explosiones!

Cooper: Bien. ¿Diré mejor prevenir heridas?

Fritz: Esas heridas no son verdaderas explosiones. Las verdaderas

explosiones que he visto usualmente son aquellas como la alegría donde la gente se pone a bailar. Las excepciones son casos psicóticos reales, un episodio psicótico donde alguien quiere realmente matar. En vez de explotar a la impotencia y comprender la impotencia de la impotencia, tratan de evitar la impotencia matando. Matar siempre es un signo de impotencia.

Cooper: ¿Así que corres tus riesgos?

Fritz: ¡EXACTAMENTE!





## Moralidad, Límite del Ego y Agresión \*

FREDERICK S. PERLS

La idea de una moralidad absoluta, la convicción de que lo bueno y lo malo existen y que lo bueno y lo malo se hallan delimitados clara y definitivamente, es tan vieja como la cultura humana. En la Biblia, la serpiente tienta a Adán prometiéndole que, al comer una manzana, él podrá conocer lo malo y lo bueno. (Nótese que él adquiere tal conocimiento al comer). Incluso, un hombre de la Iluminación como Sigmund Freud muestra rasgos de tal idea cuando dice: "El Inconsciente no es siempre malo; algunas veces es mejor que la persona consciente". Sin duda, las investigaciones psicoanalíticas muestran que al menos nuestras conciencias se comportan como si realmente existiera una moralidad absoluta; la conciencia evalúa nuestras obras como buenas y malas. El carácter absoluto de la moralidad presenta una enorme ventaja. Proporciona al creyente una sensación de seguridad. Sabe cómo actuar, sabe lo que es correcto e incorrecto. La ley exige que una persona sana pueda distinguir lo correcto de lo incorrecto. Esto puede no gustarle, pero con ello evita la duda y los "problemas".

La idea de una moral relativa tampoco es nueva. Las pruebas de ello son tan aplastantes que difícilmente podemos entender por qué la humanidad ha permanecido sufriendo las nociones de pecado y culpa, que a menudo llevan a la desesperación, al suicidio, a la santidad, a la locura o a la encarcelación voluntaria. Pero, en realidad, estamos suspendidos entre los dos polos: la incertidumbre de la moralidad relativa y la desespera-

\* Reimpreso de *Complex*, N° 9, 1955, pp. 42-52.

ción de la moralidad absoluta, entre la Escila de la razón y el Caribdis de la revelación.

¿Hay alguna solución frente a este conflicto? ¿Podemos acaso encontrar un absoluto unificante detrás de la relatividad de la moral, un punto de vista desde el cual puedan unificarse la fe, la convicción y la racionalidad? Yo creo que sí; pero no pienso que esto pueda lograrse sin llegar a una nueva actitud hacia la agresión. Pretendo demostrar en este trabajo que la moralidad y la agresión están esencialmente unidas.

Podemos considerar la moralidad absoluta y relativa con respecto a la personalidad total o a la situación. En la historia del Dr. Jekyll y Mr. Hyde, la personalidad total es buena o mala. Incluso es representada por dos personas con dos nombres distintos. Es así como en el lenguaje ordinario solemos decir: "Él es una persona diferente", "Ella solía ser tan buena", "Eres un niño malo", "Eres un mentiroso". En cada caso estamos identificando a la personalidad total. Consideren las devastadoras consecuencias de esta clase de identificación "*como si*": etiqueten unas pocas veces a su hijo como mentiroso por tener una vívida fantasía y se sentirá con la obligación de cumplir con el epíteto "mentiroso"; si mamá lo dice, de hecho se volverá un mentiroso crónico, porque mamá sabe más. Respecto a situaciones, piensen en la moralidad victoriana y comparen eso con la actualidad. El mejor tema para esta comparación es la actitud hacia el sexo. En ese tiempo, la condenación del sexo era tan fuerte que "inmoral" significaba sexualmente inmoral. Comparen el ideal victoriano con nuestro ideal. El ideal victoriano era ser hermoso, casto y económico; el ideal estadounidense actual es ser encantador, sexy y eficiente. A causa de la independencia económica, del conflicto siempre creciente entre religión y ciencia, la simplicidad de la fe y la codicia de progreso, la situación social se ha visto alterada.

Desde el punto de vista del psiquiatra, podemos decir que se ha ganado la batalla contra la represión sexual productora de neurosis, pero aún queda mucha limpieza por hacer. Por ejemplo, siendo que el sexo se practica a destajo, la calidad del acto sexual como la expresión más íntima e intensa deja mucho que desear. En vez de hallar satisfacción y gratitud en lo que debiera ser el clímax extático de la experiencia humana,

encontramos vacío y disgusto, frigidéz y perversiones. El peligro implícito en la visión actual es éste: mientras en la época victoriana la mayor parte de la maldad era atribuida al sexo, ahora la atribuimos con demasiada facilidad a la represión del sexo.

Aun así, podemos decir con seguridad que en la esfera sexual hay menos sufrimiento. Ahora podemos perseguir al siguiente duende de la humanidad, la agresión, que hoy en día es considerada como la "raíz de todo mal". La agresión comparte este sitio con el dinero, pero soy de la opinión que la maldición del dinero no puede ser resuelta hasta que hayamos llegado a un mejor entendimiento de la agresión. Por ejemplo, permítanme solamente mencionar que, sin resolver el enigma de la agresión, no podemos entender la codicia.

Existe una mezcla interesante de moralidad relativa y absoluta dentro del individuo. Usamos la expresión "norma doble"; esto significa que tenemos dos varas para medir la moral: una para nosotros mismos y otra para los demás. "*Quod licet Jovi, non licet Bovi*": lo que le es permitido a Júpiter, le es prohibido a las vacas. En psiquiatría encontramos una enfermedad que tiene esta doble moralidad como su síntoma principal. Me refiero a la paranoia. El paranoico es siempre un moralista, y está muy orgulloso de ello. Es tratado injustamente, victimizado, ofendido, pero ni por un momento se da cuenta de que es él quien se coloca en el papel de víctima u ofendido. Sin embargo, todos tenemos estas dobles normas, aunque algunos de nosotros somos adeptos a cubrirlas con buenas racionalizaciones.

Para el médico y el psicólogo, el problema de la moralidad se reduce a una pregunta: insatisfechos con la moralidad absoluta y relativa, ¿podemos acaso encontrar una respuesta inequívoca en la moralidad del organismo? ¿Podemos encontrar, en un nivel no verbal, experiencias que puedan ser etiquetadas como buenas y malas? Si tales experiencias existen y acaecen como un proceso normal, podemos convertirlas en la base de una moralidad útil; incluso puedo ir tan lejos como para afirmar que una visión objetiva, sin que el organismo evalúe en forma alguna, es una imposibilidad.

Mi argumento es que tal moralidad del organismo existe. Bueno y malo son respuestas del organismo. Pero, desafortunadamente, la *etiqueta* "bueno" o "malo" luego es proyectada al estímulo; entonces, aisladas y fuera de contexto, estas etiquetas se organizan en códigos de conducta, sistemas morales, a menudo legalizados y conectados con creencias religiosas. Tomemos una muestra.

Bueno y malo son respuestas del organismo. Decimos: "Me produces irritación", "Me haces sentir feliz" y, con menos frecuencia, "Me haces sentir bien", "Me haces sentir mal". Entre la gente primitiva, estas frases se utilizan con extrema frecuencia. Aquí encontramos nuevamente expresiones que no consideran al estímulo, como: "Me siento bien" o "Me siento podrida". Lo que ocurre, sin embargo, es que un alumno entusiasta hace que su profesor se sienta bien, un niño obediente hace que sus padres se sientan bien. El boxeador victorioso hace que sus admiradores se sientan bien, como lo hace el amante eficiente con su amada. Un libro o un cuadro producen el mismo efecto cuando satisfacen necesidades estéticas. Y viceversa: si la gente u objetos no cumplen nuestras necesidades y no logran producirnos satisfacción, sentimos disgusto con respecto a ellos.

El próximo paso es que, en vez de reconocer nuestras experiencias como propias, las proyectamos y arrojamos la responsabilidad de nuestras reacciones al estímulo que las provoca. (Esto puede ser porque tenemos miedo de nuestra excitación, porque sentimos que no logramos excitarnos, porque queremos evitar la responsabilidad, etc.). Decimos que el niño, el alumno, el boxeador, el amante, el libro o el cuadro "es" bueno o malo. En ese momento, al etiquetar al estímulo como bueno o malo, amputamos lo bueno y lo malo de nuestra propia experiencia. Se transforman en abstracciones, y los estímulos-objetos son correspondientemente clasificados. Esto trae secuelas. Una vez que separamos sentir de pensar, juicio de intuición, moralidad de autoconciencia, premeditación de espontaneidad, lo verbal de lo no verbal, perdemos el sí mismo, la esencia de la existencia, y nos transformamos en frígidos robots humanos o en confundidos neuróticos.

La naturaleza no nos ha provisto de un profundo sentido para sentirnos bien o mal sin que ello tenga una profunda significación para la supervivencia; esta brújula emocional nos indica una dirección, incluso en los niveles más refinados y abstractos de la existencia. Resumiendo: para el organismo, sentirse bien significa identificación, ser uno consigo mismo; sentirse mal significa alienación, alejarse de sí mismo. En el sentimiento de malo y bueno vemos la función discriminatoria del organismo; este trabajo es lo que en terapia gestáltica llamamos los límites del yo.

Consideremos la naturaleza de este límite, del ego. Quiero señalar dos puntos: (1) El límite del ego es flexible. En la persona sana cambia en la medida que las situaciones cambian; pero en los estados psicopatológicos es más bien rígido. Esta rigidez parece destinada a lograr estabilidad, pero la estabilidad que se obtiene es la de una persona "normalizada" que desatiende sus emociones y la realidad en honor a sus ideas preconcebidas. Uno de los mayores peligros de la moralidad absoluta es que rigidiza los límites del ego. (2) El límite del ego puede ser concebido como un encuentro de grupos opuestos de emociones, de aceptaciones y rechazos, de identificaciones y alienaciones, de emociones positivas y negativas.

Tengamos presente que "yo" no es un objeto con existencia real o una parte del organismo. "Yo" es un símbolo de un símbolo. "Yo" indica un estado o un funcionamiento. Lo que subyace a ello se halla mejor descrito en términos como "intuición" o "ánimo". Como ese algo indescriptible que llamamos el "ánimo" de una persona, "yo" es vivenciable, pero no está estructurado.

Cuando digo: "Yo estoy aquí", quiero decir: "Aquí está un organismo frente a ti, con cuyas funciones el que habla se identifica". Si este organismo dijera: "Yo no lo hice", hay una alienación, está comprometido un "Yo no".

Quizás la función básica del límite del ego es la discriminación. También podemos decir que el conflicto neurótico es simplemente el conflicto entre dos tipos de discriminación, una discriminación "introyectada" o alienada (las elecciones de algún otro que hemos incorporado) y la discriminación del organismo. Por ejemplo, Karen Horney habló de imagen

idealizada, y Sullivan de sistema del yo, como discriminación introyectada. Bergler, como muchos psicoanalistas antes que él, encontró en la conciencia la fuente principal de conflicto. Freud usó para esto el nombre de superyó.

Ahora bien, curiosamente se ha pasado por alto el hecho de que el conflicto entre estas dos discriminaciones debe, necesariamente, implicar agresión, porque la agresión es la esencia del conflicto. Sin agresión, la paz mental debería prevalecer. Así, cualquiera sea el conflicto neurótico, debemos atenernos antes que nada a la agresión que causa y mantiene al conflicto.

Volvamos al Dr. Jekyll y a Mr. Hyde. En esa historia, el conflicto aparentemente desaparece en lo que al doctor se refiere. Él ha negado todas sus cualidades indeseables y ha llegado a ser un ideal. Su discriminación ha mantenido todo lo que en su época era considerado como bueno, proyectando todo lo malo en Mr. Hyde. Por ejemplo, podemos decir que negó su naturaleza animal. El límite de su ego corría entre las dos personalidades. Todo lo que está dentro del límite es bueno y todo lo que está fuera es malo. En realidad, deberíamos llamar a nuestro héroe Mr. X, porque, como lo están viendo, el Dr. y Mr. son dos partes de una persona disociada, y la separación, el área aislada, es el límite del ego. Por supuesto, el idealista en esta persona querría transformarse en un asesino, con el fin específico de matar a su propia naturaleza animal, pero esto significaría suicidio y el final de la historia, porque no podemos matar a la naturaleza.

Hablando en términos más generales, dentro de cada límite del ego encontramos las fuerzas cohesivas de la integración, que llamamos lo bueno, y en el otro lado, las fuerzas destructivas de la agresión, que llamamos lo malo. En el interior está lo que aceptamos o nos es familiar, y afuera está lo que rechazamos como ajeno o extraño. Las leyes del límite del ego, la identificación y la alienación, se aplican a todos los fenómenos de límites. Se aplican a las relaciones interpersonales como "Tú eres mío", "Ya no te conozco", "Éste no puede ser hijo mío". Se aplican intrapersonalmente, como en el caso de Mr. X. Podemos llenar libros completos

con ejemplos de nuestras disociaciones de partes de nosotros mismos, debidas a represiones, proyecciones, autocontrol y otros medios de alienar la discriminación orgánsmica. La identificación y la alienación también se presentan en las organizaciones sociales, en una nación, en un club, en un grupo racial, en una fraternidad. Estas leyes son particularmente notorias cuando se destaca la "otridad", como en los nacionalismos, en los cultos, en los sistemas de explotación o reforma. Mientras más estrechos sean los lazos internos de los miembros de un grupo, mayor es la agresión y la hostilidad, que se acumula hacia lo que está fuera de los límites. La fuerte cohesión, tanto de Montescos como de Capuletos, explica su mutua hostilidad. El propio Dios es siempre el mejor; el Dios extranjero es rechazado. Nuestros soldados son valientes héroes; el soldado enemigo es un bellaco y un violador.

La agresión y la cohesión son mutuamente dependientes. Después de la agresión de Pearl Harbor, creció considerablemente la cohesión interna, el sentimiento de unidad dentro de los Estados Unidos, y la agresión que hasta entonces había sido volcada a las contiendas partidistas y de clase fue dirigida hacia un país extranjero, como un poderoso medio de defensa.

Así, entonces, hemos llegado con bastante naturalidad al tema de la agresión. Si la propia discriminación llama malo a cualquier cosa que esté fuera, entonces emerge un peligro real. Porque mientras más próximos estén los vecinos en espacio o espíritu, mayor es el peligro de identificación con ellos, lo que implica el peligro de perder la propia identidad. Así emerge la necesidad de destruir la amenaza. Y, por el contrario, si una unidad quiere expandirse, como en el crecimiento de una personalidad individual o de una nación, o en la necesidad de un movimiento reformista de reclutar prosélitos, tal unidad necesita la agresión para destruir la resistencia con que se encuentre. De modo que discutamos por un momento la palabra "destruir".

A menudo pensamos que destruir es aniquilación, pero no podemos destruir una sustancia importante para nosotros de manera de hacerla *nihil*, nada. Destruir significa desestructurar, romper en partes. La agre-

sión tiene un doble propósito: primero, desestructurar a cualquier enemigo amenazante hasta el punto de dejarlo impotente; y segundo, en una agresión expansible, desestructurar la sustancia que es necesaria para el crecimiento, para hacerla asimilable. Incluso Hitler, al disponer la destrucción de Checoslovaquia, se cuidó de no destruir las fábricas de armamento que él quería incorporar a su gran Alemania.

Así, la agresión es esencial para la subsistencia y el crecimiento. No es una invención del demonio, sino un medio de la naturaleza. Podemos entender el deseo de los padres de que la agresión sea meramente una neurosis de niños perversos, o el deseo de los psiquiatras de hospitales mentales de que la agresión pueda ser descargada como una excreción física, para así liberarse de algo desagradable. En realidad, la naturaleza no es tan derrochadora como para crear una energía tan poderosa como la agresión sólo para “deshacerse de ella” o “eliminarla”. En los casos de agresión patológica, tenemos ejemplos de agresiones desorganizadas e inútiles. Como herramienta de la naturaleza, la agresión es valiosa; como herramienta de la discriminación moralista, se transforma en un instrumento de no-supervivencia. Por ejemplo, un caso de colapso nervioso está causado por un exceso de autocontrol, y esto significa que la persona está dirigiendo la agresión hacia sus propios impulsos espontáneos.

Para vivir, un organismo debe crecer física y mentalmente. Para crecer, debemos incorporar sustancia externa, y, para hacerla asimilable, tenemos que desestructurarla. Consideremos tan sólo la herramienta fundamental de la desestructuración agresiva: los dientes. Para elaborar las proteínas altamente diferenciadas de nuestro cuerpo, tenemos que desestructurar las moléculas de nuestra comida. Hacemos esto en tres etapas: morder, masticar y digerir. Para morder tenemos los incisivos, los dientes frontales, que en nuestra cultura están de alguna manera reemplazados por el cuchillo. El primer paso es cortar los pedazos grandes en bocados. En segundo lugar, molem los bocados hasta transformarlos en una pulpa, con la ayuda de nuestros molares, o, culturalmente, con molinos. (Un paciente me dijo que él no veía nada agresivo en masticar, aunque sí lo veía en morder; pero, ¿cómo se sentiría si yaciera entre dos piedras de moli-



no?). Finalmente está la desestructuración química, que se realiza en nuestro estómago por medio de los ácidos disolventes. (Por ejemplo, el caso del resentimiento, que es una agresión incompleta, a menudo termina en úlceras estomacales).

Por supuesto, no sólo los dientes son herramientas de agresión, sino también los músculos de las mandíbulas, las manos, las palabras. La agresión se da en el quehacer armónico de todas las partes de la personalidad.

Ahora, si queremos integrar a la personalidad neurótica, primero tenemos que desestructurar los síntomas. En otras palabras, no tratamos de deshacernos de los dolores de cabeza o las obsesiones eliminándolos o expulsándolos de algún modo. Si esto fuera posible, el paciente quedaría lisiado; dejamos esos intentos a los psicocirujanos. Lo que deseamos hacer es reorganizar, desestructurar y reestructurar la personalidad. Cuando hacemos eso, invariablemente nos encontramos con mucha agresión que ha sido utilizada en autocontrol, autocastigo e incluso autodestrucción. Encontramos agresión que ha sido proyectada y que aparece como un miedo crónico a una catástrofe inminente. Encontramos agresión destructiva en la irritabilidad, en la retirada y en la autorrepresión. En resumen, encontramos un montón de agresión "sobrante". Pero sostener que la agresión como tal es responsable de las distorsiones patológicas, como el hitlerismo o el sadismo, es como sostener que el impulso sexual es responsable de las perversiones. Ni la agresión ni el sexo son responsables de la neurosis, sino la desafortunada canalización de la agresión que acaece en nuestras instituciones y familias, que se refleja especialmente en la inhabilidad para enfrentarse con el progreso industrial y con el infierno de la vida urbana. Hemos olvidado nuestra discriminación orgánica y así hemos aminorado el grado de satisfacción en nuestras vidas. Atrapados en la prisa y las preocupaciones, no tenemos tiempo para finalizar situaciones. Principalmente, quizás, en vez de ser atraídas por lo que les interesa, las personas son llevadas por el "deber", por la necesidad de ganarse la vida en ocupaciones que no son apropiadas para ellas, que no son su verdadera vocación, por codicia de cosas en vez de apetito de relaciones significativas, por codicia de entretención en lugar de esfuerzo por la felicidad.

En mi opinión, todo esto está conectado en forma importante con el carácter defectuoso de nuestros hábitos de comer; y en cada terapia dedico considerable tiempo a la reestructuración de estos hábitos. Las perturbaciones en la respiración producen síntomas de ansiedad; el no empleo de la agresión biológica en una satisfactoria y adecuada ingestión del alimento provoca muchos problemas neuróticos.

Veamos si podemos conectar todos estos hilos.

El crecimiento del organismo se produce al integrar nuestras experiencias, esto es, con la asimilación al organismo de las sustancias físicas, emocionales e intelectuales que el ambiente ofrece y que satisfacen una necesidad.

Si no hay asimilación, nos quedamos con los introyectos, las cosas son tragadas enteras, no hacemos propio el material foráneo. Esa es una moralidad introyectada: es el producto de una agresión incompleta, un morder, un masticar y una digestión incompleta de los modelos de padres, profesores y sociedad. Quizás parte de ese alimento no fue hecho para ese organismo; nunca debió probarlo siquiera; sin embargo, lo tragó a la fuerza. Todo esto debe ser vomitado. Otra parte de todo ello pudo haber sido potencialmente saludable, pero fue ingerido en el momento incorrecto o en dosis equivocadas, de modo que nunca llegó a ser digerido.

Aún más, a partir de una agresión incompleta, a partir de una interrupción de la desestructuración del alimento, ocurre una disociación de parte de la agresión, que surge como agresión libre, y la correspondiente hambruna reaparece como avaricia. La esencia de lo que es incorporado por codicia es que no satisface; la codicia requiere más y más para llenar el pozo sin fondo —porque el alimento no nutre. Por ejemplo, en el plano de la autoestima, si necesitas alabanza, nunca será suficiente la que obtengas, porque la alabanza no es asimilada, no es apreciada (tragada sin saborearla) o se transforma en una fuente de fanfarronería (vomitándola). Y la agresión volante, que debió haber sido usada para la asimilación, encuentra su expresión en la tiranía, en el sadismo, en la irritación, y así sucesivamente.

El organismo, entorpecido con esta introyección, pierde su apropiada discriminación; el estómago y la boca se ponen amargos o se

desensibilizan; no hay apetito. Entonces, se hacen elecciones equivocadas, se busca la alimentación en direcciones equivocadas, de acuerdo a “necesidades” ajenas. Así, entonces, se fijarán aún más los hábitos de desestructuración incompleta o mal hecha, porque sin saborear, sin apetito y sin necesidad, ¿cómo podríamos esperar una movilización completa de las funciones de la agresión, ya sea hacia el alimento, hacia la satisfacción sexual, hacia el conocimiento o hacia las relaciones sociales? La agresión sana no es más que el compromiso con nosotros mismos para el logro de la autorrealización.

En la terapia, por el contrario, a medida que vamos reestructurando gradualmente los hábitos de agresión, examinamos y reevaluamos los actos de discriminación. Por ejemplo, con un ejercicio de masticación pueden venir primero arcadas y vómitos, pero luego surgirán nuevas sensaciones gustativas y un apetito más vigoroso. Y viceversa: al reevaluar cuáles son los objetos repulsivos y cuáles los deseables, pueden aparecer, primero, dolores y calambres en las mandíbulas y en otros músculos de agresión; sin embargo, luego aparece una fuerza nueva para alcanzar y morder lo que es necesario para el organismo.

Cuando el apetito y la agresión surgen de las necesidades del organismo y los objetos son discriminados por el organismo, está presente la misma seguridad que entregaban los rígidos cánones morales absolutos. Al mismo tiempo, existe la flexibilidad y la relatividad necesaria y placentera en las circunstancias cambiantes del mundo, porque no se experimenta la angustia de perderse a sí mismo: es uno mismo quien está eligiendo.

Desde luego que en la práctica encontramos que el mayor obstáculo para la reorganización de la agresión es el miedo del paciente a herir o ser herido en represalia. Sin embargo, podemos ver que este miedo a herir, en su mayor parte, no es más que autoengaño e hipocresía, porque, aunque la persona inhibe su acción o escotomiza sus deseos de herir directamente, siempre lo hace en forma indirecta. Hace esto al mostrarse frío e indiferente, al llegar atrasado, al decepcionar, al estar de mal humor, siendo torpe o rompiendo algo, etc., *ad infinitum*. Lo que causa el sufrimiento no es el conflicto y la agresión que nos llevan a un cierre de la situación —cierre

que suele ser creativo y sorprendentemente satisfactorio—, sino que es evitar traer la lucha a un terreno abierto y ventilar el asunto. Les menciono un caso extremo: uno de mis pacientes en Sudáfrica. Había perdido un botón de su chaqueta. Durante tres semanas sintió un agudo resentimiento contra su esposa porque no le había cosido el botón. Sin embargo, no le habló acerca de esto ni se tomó los cinco minutos necesarios para coser él mismo el botón. En cambio, hizo la vida imposible, para sí mismo y para su esposa, con su amurramiento de tres semanas.

¿Qué concluimos respecto a la moralidad y la agresión?

El organismo no puede tolerar una situación incompleta. Con cada situación completada, nos sentimos bien; con cada situación incompleta, nos sentimos mal. Intentando finalizar una situación, con el objeto de lograr bienestar y estabilidad, movilizamos nuestras fuerzas para atacar el problema. Mientras más obstáculos hay en el camino, mayor es la cantidad de energía que ponemos en juego. En el hambre hay agresión oral; los deseos y frustraciones de otros tipos comprometen a otras agresiones musculares. En el lenguaje, cuando nos sentimos bien o estamos logrando la conclusión deseada, nuestro discurso es suave y amistoso; cuando nos sentimos mal o nos estamos frustrando, nuestras voces rechinan y maldecimos. Respecto a nuestros semejantes, cuando nos sentimos bien, nos sentimos agradecidos, tenemos una sensación de contacto armonioso; cuando nos sentimos mal, atacamos de alguna manera y tratamos de modificar el ambiente. Si evitamos agredir, sentiremos, en cambio, resentimiento o culpa.

De modo que debemos decir: no es la agresión en sí la que es buena o mala, sino que es nuestro malestar o incomodidad el que provoca nuestra agresión.

# Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad\*

FREDERICK S. PERLS

Desde el punto de vista del psicoterapeuta, puedo distinguir tres eventos de interés decisivo en el desarrollo del hombre, desde su estado de animal inferior hasta el presente. El primero de estos eventos fue el desarrollo de la corteza cerebral específica del *homo sapiens*. Por primera vez un animal adquiría facultades radicalmente diferentes de aquellas que otros animales desarrollaban en su lucha por la supervivencia. El cerebro humano desarrolló la facultad de postergar las respuestas, logrando así modular la conducta instintiva y haciendo posible, al mismo tiempo, el consultar a las experiencias anteriores. Esto desembocó en el desarrollo de las herramientas y de las acciones deliberadas; dicho de otro modo, en esa etapa, la capacidad deliberante del hombre vino a dar apoyo a su conducta, instintiva espontánea, destinada a la gratificación de sus necesidades orgánicas y a su autodefensa.

La segunda etapa comenzó cuando al hombre se le exigió usar su capacidad de deliberar, ya no para apoyar su conducta instintiva, sino para enrielarla. Esto ocurrió en una época en que la supervivencia de la sociedad asumió más importancia que la del individuo. Así, entonces, los instintos fueron meramente enrielados y canalizados; no estaba aún la tendencia a eliminarlos como algo malo.

El tercer período empezó con la filosofía griega, cuando el hombre se tornó consciente de sí mismo como objeto y, al mismo tiempo, descu-

\* Reimpreso de *American Journal of Psychotherapy*, vol. 2, N° 4, octubre 1948, pp. 565-586.

brió la “mente”. Comenzando con la noción cristiana del “pecado por pensamiento”, el hombre volcó su fuerza de voluntad contra sí mismo, olvidando cada vez más que sus necesidades orgánsmicas son la tierra misma en la que florece. Había nacido la dicotomía, que en nuestro tiempo ha alcanzado un estado tal que derrota su propio propósito. El individuo de nuestro tiempo ya no vive para el beneficio de la sociedad de la que es parte, sino por el amor a la producción de máquinas y dinero. Tanto el desarrollo personal como la iniciativa y otras características primarias son proyectados. El fetiche de nuestro tiempo es el desarrollo industrial, un desarrollo en que al trabajador se le exige cada vez más ser un autómatas. Produce unidades hechas a máquina que, y esto es de vital importancia, no deben mostrar variación alguna. En este proceso, tanto el individuo como la sociedad están perdiendo rápidamente su potencial de supervivencia.

La dicotomía de la personalidad humana puede ser abordada desde tres ángulos distintos: desde el punto de vista de la estructura dualística de la *personalidad*, de la *conducta* dualística y del *lenguaje* dualístico. El hombre podría recuperar su valor de supervivencia si estos dualismos pudieran ser reintegrados, si pudiera crear un lenguaje unitario y una cantidad suficiente de personalidades unitarias. Ya somos individualmente capaces de hacer lo último, pero estamos lejos de poder producir personalidades unitarias en la línea de armadura. El requisito esencial para la reintegración sería la producción de una herramienta adecuada, y este instrumento tendría que ser el lenguaje unitario.

Tanto Leonardo da Vinci como Goethe, Freud y Einstein comenzaron con la estructura misma de los hechos y mantuvieron siempre el contacto primario con el mundo no-verbal, verbalizando sólo *a posteriori* lo que habían descubierto. ¡Cuán diferente es el modo como la mayoría de nosotros abordamos las cosas! *Comenzamos* con las palabras. Escuchamos palabras como “complejo”, “represión”, “libido”, “obsesión”, “esquizoide”. Luego tratamos de comprender el significado de estas palabras y nos lanzamos en la búsqueda de los hechos confirmatorios. Exclamamos entusiasmados: “¡Freud tiene razón! Estas cosas realmente *existen*”, o bien, si no nos gusta

lo que encontramos, nos tornamos para-freudianos, aceptando partes y trozos aquí y allá, y rechazando otros. Pero si aún nos queda suficiente discriminación y no nos tragamos tan fácilmente las obras completas —esos millones de palabras—, todavía nos quedan esperanzas de algún progreso. Sin embargo, tampoco debemos estancarnos en el pantano de nuestras propias teorías. No debemos dejarnos engañar por aquellos pensadores de dos lenguas, locuaces y compartamentalizados, que en un momento nos dicen que el mismo maestro consideraba sus ideas como meras teorías, y que al momento siguiente reaccionan con indignación cuando exponemos nuestras propias ideas acerca de la “libido” y de algunas otraspreciadas etiquetas de su jerga.

A causa de la importancia del problema del lenguaje, es importante que tratemos de entenderlo. ¿Qué hace al lenguaje tan atractivo y a la vez tan oculto? ¿Puede uno concebir un medio a través del cual sea posible penetrar el velo lingüístico que esconde a la realidad? ¿Volveremos a nuestra creencia en la magia o denunciaremos la ineficacia del lenguaje? Finalmente, ¿es nuestro lenguaje adecuado para la tarea que hemos emprendido: la integración o, más bien, la reintegración de los seres humanos?

Nuestro lenguaje actual parece ser un instrumento totalmente inadecuado para esta tarea. Si esto es verdad, ¡qué desventaja! Después de todo, el lenguaje es nuestra herramienta profesional, y ciertamente toda persona de oficio se ve seriamente impedida si sus herramientas son pobres. Mientras el cirujano mejora su técnica, el físico construye mejores ciclotrones, el médico general usa drogas más eficientes, el agricultor mejora sus implementos, nosotros aún tratamos de hacer lo imposible: integrar personalidades con la ayuda de un lenguaje no-integrativo. Un lenguaje unitario que podría crear, o provenir de, personalidades unitarias es una condición *sine qua non* para una estructura social o personal integrada; pero hoy, el desarrollo de tal lenguaje está aún en su infancia. (Entre otros, Korzybski y L.L. White están abocados a la tarea de crear un lenguaje unitario).

En la actualidad, somos personalidades disociadas, dualísticas, con un lenguaje dualístico, una mentalidad dualística, con una existencia

dualística. La profunda división en nuestra personalidad, el conflicto entre conducta deliberada y espontánea, es la característica sobresaliente de nuestro tiempo. Nuestra civilización se caracteriza por la integración técnica y el deterioro de la personalidad. Las estadísticas de la producción industrial y de los desórdenes de la personalidad muestran un incremento paralelo.

Si fuese correcta la suposición de que la división de la personalidad es la norma, e incluso sea quizás un producto inevitable de nuestro tiempo, entonces emergen dudas de si es posible una integración. De ser posible, habría que preguntarse si esa integración tiene o no valor de mercado o, al menos, valor de supervivencia. Si una personalidad integrada o, como prefiero llamarla, una personalidad unitaria llegara a tener un lenguaje unitario, ¿qué grado de entendimiento lograría con aquellos que usan el lenguaje dualístico actual?

Los ejemplos de Heráclito, Spinoza, Bach y Goethe, que eran personalidades unitarias, son evidencia de que no se trata sólo de una meta fantástica. Por otra parte, Freud, como Beethoven, era un gigante dualístico. Produjo un sistema científico aparentemente equilibrado de fuerzas opuestas, incluso a costa de tener que introducir su misterioso instinto de muerte. Pero no logró ese grado de unificación con su propia personalidad. De ser así, habría visto las dualidades como aspectos diferentes del mismo fenómeno, en lugar de como contradicciones irreconciliables.

Veamos algunos de los dualismos prevalentes: por ejemplo, la concepción de "cuerpo y mente". Los filósofos trataron de reunirlos en su paralelismo psicofísico. Se considera que las enfermedades tienen causas, ya sea psicológicas u orgánicas. En el concepto unitario del organismo-como-un-todo, el "cuerpo" viene a ser el aspecto visible de la personalidad, mientras que la "mente" aparece como una serie de funciones, especialmente como atención, lo que se traduce en una relación sujeto-objeto.

Otro concepto dualístico presente en las convicciones de muchos creyentes es la idea de "Dios y mundo". La integración que realizó Spinoza fue prematura; no tuvo consecuencias sociales decisivas. Contrastando



con esto, la sociedad actual acepta la integración de tiempo y espacio, de masa y velocidad, como una expresión oportuna de nuestro siglo cuantitativo, y la teoría de la relatividad de Einstein es —al menos por ahora— una interpretación unitaria válida.

Comparemos el concepto de “libido” de Freud con el de “atracción”. Si se coloca “libido” como opuesto a “agresión”, resulta dualístico; no se puede efectuar una unificación mediante la integración, sino sólo como un perro que trata de morderse la cola. De ahí que no resulte sorprendente encontrar en el lenguaje freudiano monstruosidades del lenguaje tales como “libido agresiva” y “transferencia negativa latente”.

El concepto de “atracción” pertenece al enfoque unitario. No está irreconciliablemente opuesto al de “separación”; ambas expresiones denotan movimiento de un cuerpo en relación a un campo determinado. Así es como los conceptos de Karen Horney de tipo “moviéndose hacia” y “alejándose de” tienen valor integrativo. Freud mismo vio el significado antitético de muchas raíces de palabras; por ejemplo, el latín “*altus*”, que traducimos como “alto” o “bajo”. Él vio la relación dialéctica de numerosos procesos, como en el caso del sadismo y del masoquismo, pero en conceptos más decisivos retuvo su visión dualística. Después que hubo cristalizado y, al mismo tiempo, solidificado, su sistema se completó. Ningún desarrollo posterior puede esperarse de ello.

Alfred Adler fue el primero en sentir que el sistema de Freud le quedaba chico. Comprendió cuán unilateral había sido Freud frente al pasado y frente a las causas, pero él era igualmente prejuiciado y puso demasiado énfasis en el futuro y en la positividad. Wilhelm Reich rehusó aceptar las vagas nociones de Freud acerca de los mecanismos mediante los cuales se establecía la represión. Encontró la respuesta en las tensiones musculares coexistentes con cada neurosis y llamó a la totalidad de estos espasmos “la armadura motora”.

Sin embargo, la tendencia general parece apartarse de los fundamentos biológicos de nuestra existencia y, en cambio, hace hincapié en el aspecto caracterológico y en nuestra ubicación dentro de la sociedad (como si el carácter se llevara puesto como las máscaras en las tragedias griegas, y

como si nosotros mismos no fuéramos la sociedad). La seguridad y la adaptación parecen ser más importantes que el desarrollo de la personalidad.

Ahora se puede formular el problema que tenemos que enfrentar: ¿cómo podemos lograr la transición de una personalidad dividida a una personalidad unificada?; ¿de un lenguaje dualístico a uno unitario?; ¿de una filosofía antitética a una filosofía verdaderamente abarcadora y englobadora?

No debemos subestimar ni la importancia ni la dificultad de la tarea. La supervivencia de la humanidad se ve amenazada por una dicotomía progresiva. Nadie puede decir en este momento si la humanidad se está suicidando o se está preparando para una forma más adecuada de existencia. Lo último tendría que ser una existencia reintegrada, no una construcción de puntos de vista incoherentes pegoteados artificialmente. Esto implica la aceptación del organismo-como-un-todo con la sinceridad de un William Alanson White o un Kurt Goldstein, y no el mero homenaje verbal que tantos movimientos actuales tributan a este concepto. Su visión unitaria está bloqueada por puntos ciegos. Tienen un pedazo de la torta e imaginan que la tienen entera. Sus personalidades están mutiladas y su concepto de organismo-como-un-todo corresponde al aspecto específico de sí mismos que ellos permiten que exista.

El concepto de organismo-como-un-todo es el centro del enfoque psicológico *gestáltico* que está superando a la psicología del asociacionismo mecanicista. Nueva York, donde como en ningún otro lugar del mundo surgen diversos movimientos intentando comprender a brazo partido la psicoterapia, también atrajo a los tres grandes psicólogos *gestálticos*: Koehler, Wertheimer y Kurt Goldstein. Goldstein fue quien primero se rebeló ante el concepto rígido de arco reflejo. Según él, ambas categorías de nervios, los sensitivos y los motores, se extienden desde el organismo hacia el medio ambiente. El concepto de que el sentir es un fenómeno pasivo y mecánico había que reemplazarlo por la comprensión de que nuestro sentir es a la vez activo y selectivo. He denominado a nuestro aparato sensorial “nuestro medio de orientación”, y al aparato motor, “nuestro medio de manipulación”. Con este ajuste lingüístico, los sentidos, le-

jos de ser medios puramente mecánicos destinados a transportar ondas acústicas y demás, vuelven a ser una vez más un aspecto de la personalidad misma. Se abre así una perspectiva para un enfoque en que el individuo puede nuevamente recobrar sus sentidos.

Ahora nos encontramos en un terreno familiar. Los sentidos son los medios de la capacidad de darse cuenta, de la conciencia y de la atención. En el neurótico, es característica la dificultad o la disminución de su capacidad de darse cuenta. Freud da como la causa de la neurosis un darse cuenta insuficiente de las experiencias traumáticas del pasado. La frigidez y el escotoma son dos ejemplos más de una capacidad disminuida de darse cuenta. He estudiado extensamente el fenómeno correspondiente del tracto alimenticio.

Muy brevemente, mi teoría es la siguiente: las situaciones difíciles crean pensamiento fantasmático y mágico, manipulación científica, propaganda y la filosofía del libre albedrío; en resumen, propositividad en lugar de espontaneidad. La conducta humana, en tanto es objetable a una persona o a un grupo, tiene que ser modificada. Pero la conducta "intachable" no reemplaza a la actitud espontánea, sino que la desplaza. Los instintos, como fuente de conducta indeseada, no pueden ser eliminados; sólo sus manifestaciones pueden ser modificadas o aniquiladas. Generalmente, lo que se escotomiza y se paraliza es la expresión y la ejecución de las necesidades orgánicas de la personalidad original biológica. Consecuentemente, el hombre moderno tiene que ser resensibilizado y removilizado, con el objeto de lograr la integración.

Si partimos con la idea de correlacionar el sistema nervioso sensoriomotor con la orientación y la manipulación, llegamos a una secuencia de interdependencias que comienzan por la rápida reacción automática, el así llamado reflejo, y que progresa hacia las respuestas retrasadas de orden medio y superior. Un buen ejemplo de respuesta de orden medio es el disparar con un fusil. Para darle a un blanco móvil, se requiere de una coordinación continua y perfecta entre orientación y manipulación, un ajuste permanente ante una situación cambiante. En este ejemplo ya se ve claramente la capacidad del cerebro humano de retra-

sar y aplazar la acción. Escalando la ladera de las abstracciones, llegamos a las actividades de orden superior, como hacer planes, teorizar y, finalmente, filosofar. Cada teoría, cada filosofía es un mapa del que tomamos nuestra orientación para nuestras acciones. Un mapa adecuado es aquel que representa la realidad tan fielmente como sea posible en un momento determinado. Sin embargo, si uno abre un atlas, encuentra toda clase de mapas; algunos dan una orientación acerca de la geografía de un país, otros nos dicen sobre su situación etnográfica o política. Además, uno puede obtener información acerca de los movimientos de los vientos, datos económicos o cualquier otro aspecto de la realidad en que uno esté interesado.

En otras palabras, para el ser humano no existe la realidad *per se*. Es algo diferente para cada individuo, para cada grupo, para cada cultura. La realidad está determinada por los intereses y necesidades específicos del individuo.

Todo está fluyendo. Sólo después de habernos asombrado por la infinita diversidad de procesos que constituyen el universo, podemos entender la importancia del principio organizador que crea orden del caos; principalmente, la formación figura-fondo\*. Cualquiera sea la necesidad más destacada del organismo, ésta hace aparecer la realidad como tal. Hace emerger como figuras a objetos que corresponden a diversas necesidades. Evoca nuestro interés, atención, catexis, o como quieran llamarlo.

Lleven el *Herald Tribune* del domingo a una familia numerosa y observen la diversidad de intereses. El padre busca orientación en la sección negocios, mientras que la madre ojea ligeramente el diario buscando ventas de saldos. Alec busca ejemplos de apremios en las clases oprimidas,

\* *Figura-fondo*. Concepto de psicología de la gestalt. Se refiere a la distinción que surge en todo proceso perceptivo entre lo que está en primer plano o relieve, llamado *figura*, y el ambiente en que se encuentra, el *fondo*. Ciertas imágenes —como el logotipo de esta editorial— permiten la formación de más de una pareja figura-fondo. Podrán aparecer ante una primera inspección como figura, ya sea una copa o el perfil de dos personas mirándose de frente. Dificilmente podrán verse ambas figuras a la vez. Al percibir una de las figuras, la otra pasa a constituir el fondo (N. del E.).

mientras que Jack se entusiasma con el partido de fútbol. La tía Jenny se abandona en la columna de defunciones y los mellizos pelean por las tiras cómicas.

El hecho más importante acerca de la formación de figura-fondo es que si una necesidad es satisfecha genuinamente, la situación cambia. La realidad pasa a ser una diferente de la que era mientras la situación se mantenía inconclusa. Una neurosis se caracteriza siempre por una gran cantidad de situaciones incompletas. El paciente no se percata de ellas o es incapaz de superarlas, lo que significa que está limitado en su orientación o en su manipulación, o en ambas.

El organismo sano acomete con todas sus potencialidades hacia la gratificación de sus necesidades más destacadas. Apenas una tarea se completa y concluye, ésta retrocede al fondo y permite que emerja hasta el primer plano la que ahora se ha vuelto más importante. Este es el principio de la autorregulación orgánica. Wilhelm Reich se refirió a este principio en relación al orgasmo y lo contrastó con el principio de regulación moralística. Yo preferiría llamar a éste "el principio de la regulación deliberada".

La filosofía del terapeuta determina su enfoque específico. El sacerdote purificará el alma con métodos que aumentan la conciencia de la pecaminosidad de los actos prohibidos; el médico intentará cambiar la conducta mediante los bromuros; el brujo aplicará magia. El freudiano se ocupará de la extracción del trauma infantil; el adleriano intentará insuflar confianza en sí mismo a su arrogante paciente (enfermo de inferioridad). Si una escuela determinada considera las inconsistencias del carácter como la raíz de todos los males, se empeñará en reconciliarlas; si la falta está en el sistema del sí mismo, su estabilización traerá seguridad en las relaciones interpersonales. Si el orgasmo sexual perfecto produce la personalidad perfecta, el esfuerzo terapéutico se concentrará en esa dirección; y si la incompleta capacidad de darse cuenta y la inmovilidad, como sugiero, son los chivos emisarios del desorden de personalidad, el método en cuestión será la resensibilización del darse cuenta de la pareja figura-fondo y la removilización de todas las potencialidades de la perso-

alidad. Esto incluye la armonización de las actitudes, tanto espontáneas como deliberadas.

La meta última del tratamiento puede formularse así: tenemos que lograr aquel grado de integración que facilita su propia evolución consiguiente. Esto está en concordancia con el hecho de que la persona disociada está inhibida, e incluso, degenerando en su desarrollo. Dicho de otro modo, el criterio de un tratamiento exitoso es: *el logro de aquel grado de integración que facilita su propio desarrollo*. A veces basta con un hoyo pequeño abierto en una acumulación de nieve para drenar el agua. Una vez que el drenaje ha comenzado, el goteo se amplía por sí mismo; facilita su propio desarrollo. Esta facilitación del propio desarrollo debería tener un lugar importante en la educación del niño. El niño requiere, primeramente, la gratificación de sus necesidades inmediatas y, en segundo lugar, la facilitación de su desarrollo.

Pero el niño, incluso con padres bien intencionados, rara vez cuenta con una facilitación del desarrollo de sus potencialidades inherentes. Tiene que ser moldeado, de modo que cuente con la aprobación de sus padres y de la sociedad. Esto implica dos clases de procesos: el deterioro de *algunas* actitudes y el desarrollo artificial de otras. La personalidad espontánea es sustituida por una personalidad deliberada. En el nivel conductual vemos operar, entonces, el mismo dualismo que previamente discutíamos respecto al nivel lingüístico. Lo espontáneo y lo deliberado luchan entre sí, produciendo conflictos, inconsistencias, distorsiones e incomodidad en nuestra civilización, mientras que la integración de la espontaneidad y lo deliberado podría producir hombres capaces de autoexpresión y autorrealización.

Ya sea que uno llame a estas actitudes deliberadas voluntad, conciencia o llenar expectativas, no significan necesariamente una inconsistencia dentro de la personalidad o un conflicto con el ambiente, pero conducirían a dicotomías si están en conflicto con los niveles más profundos de la personalidad; es decir, si conducen a la producción y acumulación de situaciones incompletas dentro de la personalidad. Las situaciones incompletas claman por ser solucionadas, pero si son excluidas del darse

cuenta, el resultado serán los síntomas neuróticos y la formación del carácter neurótico.

El hombre es parte de la naturaleza; es un acontecimiento biológico; por lo tanto, la sociedad es también parte de la naturaleza. El hablar es un evento témporo-espacial; también lo es el pensamiento. Toda noción abstracta es tan proceso como la visualización de un objeto. La acción deliberada, el autocontrol, la conciencia, son al mismo tiempo funciones *sociales y biológicas*. La reintegración puede ser exitosa sólo si toda actividad humana, tanto deliberada como espontánea, tanto los pensamientos como los instintos, son considerados y tratados como procesos biológicos.

Aun a riesgo de ser redundante, este tema merece elaboración. Un sistema es, al igual que un libro, una precipitación de procesos. Los procesos de observar, verbalizar, escribir, vender, imprimir; los procesos de hacer papel, tinta, tipos; los procesos de distribuir, promocionar y muchos más hacen un libro. Una vez que ha tomado forma, puede participar en una variedad de otros procesos posteriores. Puede transformarse en un proyectil para ser arrojado a otro; en un objeto para canjear por un poco de comida; algo con lo que uno se puede lucir, o algo para esconder de sus padres; algo para ser quemado por los nazis; incluso, puede llegar a ser algo para leer. En este último caso, la cantidad de procesos receptivos es considerable, y van desde la contemplación a la introyección, e incluso a la digestión y la asimilación.

Del mismo modo, un síntoma neurótico es la precipitación de muchos procesos; por ejemplo, un dolor de cabeza histérico puede ser el resultado final de estar quisquilloso, de querer llorar y de ser heroico al respecto, hasta el punto de tensar los músculos oculares y con ello producir el dolor. Un síntoma como ése puede ser usado para obtener simpatías, una aspirina o un examen neurológico completo. También puede ser analizado y los procesos contribuyentes pueden ser integrados.

La experimentación funcional y evolutiva es característica de la vida orgánica global. El bebé experimenta con sonidos; el gatito, con la firmeza de las ramas que quiere trepar. El escolar experimenta con su profesor: cómo engañarlo o cómo estar en la buena con él. Una vez que ha desarro-

llado actitudes que parecen funcionar adecuadamente, prosigue con otros experimentos.

El neurótico se caracteriza siempre por funciones inadecuadas, principalmente en la forma de actividad innecesaria. Esto es particularmente obvio en el neurótico obsesivo, pero todos los rasgos del carácter neurótico son de una naturaleza rígida y compulsiva, en contraste con la actitud experimental que es a la vez sana y elástica. El mal funcionamiento del neurótico se hace manifiesto en esta falta de autoexpresión genuina. No se puede revelar frente a sí mismo y menos aún frente a otros. Consecuentemente, sus relaciones interpersonales y su desarrollo se deteriorarán cada vez más.

¿De qué técnica se dispone actualmente para integrar la personalidad de nuestros pacientes, es decir, para restaurar el balance orgánico y abrir el camino para una autorrealización productiva?

Los experimentos de Freud con la histeria lo hicieron descartar finalmente la técnica de hipnosis y desarrollar un procedimiento que ahora es seguido rígidamente por la escuela clásica. Su espíritu de pionero estaría ahora más a tono con el movimiento no ortodoxo que con el movimiento ortodoxo. La naturaleza experimenta prodigiosamente; muchas de las especies e individuos que produce no manifiestan valor de supervivencia, y de hecho no sobreviven. De la misma forma, muchos de nuestros intentos por encontrar una solución abortarán; pero un *movimiento* que ha petrificado es un absurdo, una contradicción en sí misma. En tanto no enfrente las situaciones cambiantes y no asimile cualquier conocimiento valioso disponible fuera del templo de su doctrina, cesará de ser un factor en el desarrollo de la humanidad. El psicoterapeuta que escotomiza la semántica y la psicología gestáltica, por mencionar sólo dos herramientas desarrolladas desde Freud, estará pronto quedándose atrás.

Actualmente mi técnica está basada en la función y el experimento. Lo que haré el próximo año no puedo predecirlo. Nuestra meta es la integración, y el procedimiento analítico es sólo uno de los muchos instrumentos que se dirigen a este fin. Trato de averiguar todo lo posible acerca de los desórdenes de la personalidad del paciente, mediante la observa-



ción y la discusión. En la primera entrevista se pondrá de manifiesto una que otra disociación. Aparecerá cierta angustia; cierto hablar en torno al tema proporcionará la oportunidad de mostrarle la existencia de conflictos aún no percibidos.

Estos conflictos sólo tienen una pauta: la pauta identificación/alienación. Es decir, el paciente se identifica con muchas de sus acciones, ideas y emociones, pero dice violentamente “¡No!” a otras. La integración requiere una identificación con todas las funciones vitales. Cada intento de integrar está destinado a traer al primer plano algún tipo de resistencia, y es esta resistencia la que persigo, y no el contenido del “inconsciente”. Cada resistencia que es cambiada en *a*-sistencia de la personalidad es una doble ganancia, ya que libera tanto al carcelero como al encarcelado.

Tengo plena conciencia de que el paciente no puede triunfar inmediatamente en las tareas que le pongo delante. Si pudiera, no precisaría de mi ayuda. En relación a esto, investiguemos el experimento freudiano básico: la exigencia de que el paciente debería decir cualquier cosa que tenga en mente. De hecho, ningún paciente es enteramente libre en su autoexpresión. En su intento por complacer, a menudo tiene la sensación de que las resistencias son algo malo, algo que no debería tener. Desarrolla una técnica de aparente complacencia, pero mantiene sus declaraciones a un nivel verbal muerto. Habla *en torno a* sus resistencias en vez de *acerca de* ellas; las barreras —la vergüenza, el miedo y el disgusto— que producen la disociación no se vivencian. El análisis a menudo es mantenido en un nivel de irrealidad, porque todo está relacionado con una transferencia, es decir, con algo que en realidad no tiene importancia. El contacto con el analista es un vacío, ya que en él las relaciones interpersonales no pueden ser examinadas ni discutidas. Las asociaciones libres, originalmente destinadas a clarificar el significado de un síntoma, degeneraron en una fuga de ideas.

No veo otra forma de salir de este dilema que comenzar por lo obvio, por la situación en que el paciente se encuentra durante la entrevista. Por ejemplo, sugiero el siguiente experimento: hagan que el paciente comience cada frase con las palabras “aquí y ahora” y observen cómo reacciona.

Puede que resulte cooperador o quizás sea un “cliente mañoso” y comience unas pocas frases con “aquí y ahora”, para luego deslizarse a la primera oportunidad al ayer o al mañana. O puede que sea una de esas personas obsesivas que trata de engañar a los demás. Puede ridiculizar el experimento diciendo: “Aquí y ahora el viernes visité a un amigo”. Otro podrá preguntar: “¿Qué tiene que ver esto con mis problemas?”. Con estos pocos ejemplos, podrán apreciar que la actitud del paciente aparece también en la sesión, al igual que en todas partes. Así, si su carácter cambia en su relación con el analista, también puede cambiar en sus otras relaciones. Las primeras reacciones dan al analista y al paciente desde ya una oportunidad para discutir algunas actitudes básicas. Por ejemplo, su tendencia a escapar del presente, del contacto con la realidad, o la tendencia a engañarse a sí mismo y a otros (la mayor parte de las veces esto no es consciente) o la costumbre de hacer racionalizaciones plausibles.

Se escogen frases como “aquí y ahora” o “ahora me doy cuenta de” no sólo para hacer aparecer el nivel superficial de la formación del carácter del paciente y algunas de sus resistencias más primitivas, sino también para limpiar el camino al reconocimiento de todas sus funciones: especialmente, sus disfunciones, sus conflictos y sus actitudes de escape.

Ya anteriormente he discutido lo relativo de la realidad y de su determinación a través de la formación de la pareja figura-fondo. Al usar como sinónimos realidad y actualidad; al acentuar la importancia del “aquí y ahora”, espero que el freudiano pregunte: “¿Y qué hay del pasado y de las causas de la neurosis?”, y que el adleriano proteste: “¿Y qué hay del futuro y de las metas de nuestra existencia?”. A éstos debo decir: el pensamiento unitario no reconoce pasado, presente o futuro; sólo reconoce procesos a los que artificialmente podemos adscribir un comienzo. O bien, si queremos, podemos llamar “causa” al comienzo y “propósito”, o “meta”, al evento futuro. Sin embargo, el pensamiento unitario reconoce *registros* de formas y eventos previos como precipitados de funciones previas. Reconoce como aspectos del así llamado futuro: planeamiento, esperanza, predicción y vectores, pero sostiene que estos procesos tienen lugar aquí y ahora. Además, una simple frase, incluso una palabra, es un evento

témporo-espacial. Cuando leemos una frase compleja, uno puede volver al pasado con el objeto de retomar el hilo o, como diría yo, consultar rápidamente nuestros registros acústicos para producir una gestalt significativa.

Existencia es actualidad. Es capacidad de darse cuenta, de tomar conciencia, de percatarse (*awareness*). Para Freud, el presente incluía algo así como las últimas 48 horas. Para mí, el presente incluye incluso una experiencia infantil, siempre que sea recordada vívidamente ahora; incluye un ruido en la calle, una picazón en la mejilla, los conceptos de Freud y los poemas de Rilke, y millones de experiencias más que en cualquier momento afloran a la existencia, a *mi* existencia del momento.

A veces, las dificultades iniciales en aceptar el concepto de pensamiento funcional son considerables. Quizás uno pueda generalizar y decir: la resistencia más dura está proporcionada por lo que al paciente se le aparece como obvio. Para él es obvio que no se debe insultar al analista. Es obvio que uno relata recuerdos y, si es posible, recuerdos infantiles. Es obvio que las resistencias son algo indeseable, que uno no debería tenerlas. Es obvio que las dificultades de uno tienen causas; que hablando aparecerá la solución; que el terapeuta es un dios o un idiota.

En forma bastante curiosa, todos los grandes adelantos fueron hechos examinando lo obvio. Luego de haber tomado casos que han fracasado con otros terapeutas, frecuentemente he descubierto que lo obvio ha sido dado por hecho, no sólo por el paciente, sino también por el terapeuta.

Aquí hay varios ejemplos.

Un hombre había tenido dieciséis meses de análisis. Le gustaba su análisis y el analista, pero tenía la impresión de que no había progresado mucho. En este caso, lo obvio consistía en el hecho de que para él el análisis consistía en yacer en un diván y contarle al analista todas las experiencias desagradables de los días recién pasados. Esta actitud obvia era su forma de preservar el *statu quo*, es decir, sacar afuera cualquier cosa que no pudiera tolerar. En vez de abordar las experiencias desagradables y beneficiarse con ellas, se las “tragaba” y luego las “vomitaba” en

sus sesiones analíticas. No se daba cuenta de que engullía todo su alimento físico y mental, pero sí estaba consciente de sus problemas estomacales. No se daba cuenta de que no asimilaba sus experiencias, pero sabía que tenía dificultades para comprender el mundo.

Una señora que tenía considerable experiencia con psicoterapeutas, se tiró en el diván, tesa como un cadáver, hablando como una autómatas y produciendo asociaciones completamente irrelevantes para su vida del presente. Se desanimaba al percatarse que yo no me interesaba en el material que producía, sino sólo en el cómo lo producía. Su analista anterior no había notado lo obvio: que su jugar al cadáver, su desensibilización e inmovilidad eran el centro de su armadura, de su resistencia. Detrás de esta armadura, su personalidad mostraba un grado de desintegración cercano a lo psicótico. No dudé en responsabilizar a la técnica clásica por este estado de cosas. Después de seis meses de tratamiento, mostró una buena recuperación y un notable grado de integración.

La conducta obvia de una muchacha se caracterizaba por su continuo quejarse acerca de una u otra persona. Estaba llena de quejas respecto a su analista anterior. Al preguntarle qué tenía él que decir sobre estas quejas, ¡me respondió que nunca las discutieron! ¡Y esto ocurrió con un terapeuta que creía en el mecanismo de la transferencia! Después de haberle mostrado que su quejarse de alguien con un tercero —por ejemplo, de mí con un amigo—, en vez de hacerlo en mi propia cara, era su forma de evitar el contacto agresivo, procedimos a hacer un experimento en que ella me atacaba. En este proceso apareció en el primer plano una buena dosis de miedo y vergüenza, de los que previamente no se había percatado.

Un escultor se había beneficiado satisfactoriamente del tratamiento con un analista progresivo; finalmente, se decidió que cambiara de analista, porque permanecían porfiadamente dos síntomas importantes: su incapacidad para trabajar y la obsesiva idea de asesinar a su mujer. Después de las primeras entrevistas, le sugerí que debería experimentar esculpiendo el asesinato de su mujer. Al día siguiente regresó entusiasmado, informándome que por primera vez en años había trabajado durante tres

horas con interés y placer. Su habilidad para expresarse con lápiz y greda, esto es, en un nivel no verbal, continuó siendo de gran ayuda en su tratamiento. En su caso, lo obvio que había sido descuidado fue que su medio de expresión era el modelaje, y no el lenguaje.

Contrastando con estos casos, están aquellos en los que he logrado poca o ninguna integración satisfactoria. Aparentemente, estos pacientes tomaban sus puntos de vista como hechos tan establecidos que ninguna otra orientación les parecía viable. En estos casos carecí de la habilidad para mostrarles convincentemente la necesidad de cambio y reorientación, o yo mismo estoy insuficientemente integrado como para percatarme de la resistencia crucial.

En una oportunidad me enviaron una psicóloga porque mostraba una buena cantidad de síntomas caracterológicos: entre ellos estaba el deseo de llegar a ser psicoanalista. A pesar de que ocasionalmente irrumpía en estallidos emocionales, no había posibilidad de romper una armadura de verborrea confusa, un estado que Landauer hermosamente llamó *faselige Verbloeding*\*. Rehusó aceptar su necesidad de tratamiento personal. Finalmente, nos separamos después que ella decidió que no podría pagar un análisis terapéutico, aunque estaba dispuesta a invertir dinero para obtener la vida "fácil y glamorosa" de un psicoanalista.

Actualmente, estoy tratando dos casos que parecen dudosos. Uno es un hombre paranoide; el otro, una joven cuasi-esquizoide. El eslogan para la vida del primero es: "Mejor ser importante que sano". El de la joven es: "Mejor ser inteligente y loca que sana y estúpida". En ninguno de estos casos he sido capaz de obtener una cooperación satisfactoria. Cualquiera que sea el experimento que le sugiera al primero, éste demuestra que lo puede hacer y lo deja hasta ahí. Se comporta como un soldado que va a la guerra: le muestra al oficial que es capaz de darle al blanco y luego piensa que se puede ir a casa. Para él, la guerra ha terminado. Lo que caracteriza

\* *Faselige Verbloeding*: expresión alemana que literalmente significa *desatino entorpecedor* (N. de los T.).

a ambos casos más que cualquier otra cosa es su espontaneidad lisiada. Actuación programada y deliberada, planificados y preparados para toda eventualidad. En resumen, el pensamiento futuriático ha llegado a ser el enfoque obvio de la vida; así, el contacto con lo que está presente en este momento pierde todo su significado. Ambos están la mayor parte del tiempo *fuera* de ellos mismos y no *dentro* de ellos mismos. No están "allí enteros", en el verdadero sentido de la palabra.

Una vez que uno ha trabajado la resistencia básica del carácter, la batalla está ganada. No se trata de que el paciente pueda rescatar plenamente su capacidad de darse cuenta por sí mismo, sino que desde ese punto la creciente integración invierte el círculo vicioso de la neurosis. Cada vez más el "yo" en contra del "tú" se transforma en un "nosotros". En particular la segunda fase, el reconocimiento de las tensiones motoras, de la armadura muscular de Reich, puede evocar el interés del paciente. Muchos neuróticos son dados a la hipocondría y a otras formas de introspección, y esta fase del tratamiento les da plena oportunidad para su autoobservación, y al mismo tiempo, una técnica para enfrentarse con ciertos síntomas gruesos como el dolor de cabeza, dolor de espalda o estados angustiosos. Incluso, aplicando el método básicamente "equivocado", el de la relajación, experimenta lo que a él le parecen resultados milagrosos.

Una señora continuó conmigo después que su analista anterior interrumpió el tratamiento a causa de su actitud negativa y agresiva. Originalmente había comenzado su análisis por su hipertensión, su pseudo-asma crónica, su frigidez y dificultades con su familia. Tan grandes eran sus dificultades respiratorias que apenas podía hablar. Primero decidí abordar su asma y posponer el trabajo con los desórdenes más profundos de su personalidad. Luego de unas pocas horas de reorganización de su respiración, estalló en lágrimas con profunda desesperación y con esto obtuvo su primer alivio. Tres meses después su asma e hipertensión habían desaparecido; y ahora, después de completar seis meses, su frigidez también desapareció. Actualmente estamos trabajando en su autoconciencia. Hubo un experimento que en particular le hizo sentir claramente el mecanismo

de su armadura. Se sentía relativamente tranquila a tres metros de mí; al acercarse, se tensaba cada vez más, y se relajaba nuevamente al alejarse. Esta reacción funcionaba de una manera completamente automática. Fue necesario hacerla darse cuenta que *visualizar* el acercamiento de alguien producía el mismo efecto, y, más aún, no sólo estaba tensa, sino que también estaba sofocando algo.

Además de Reich, hay una serie de otras escuelas que abordan el organismo desde el aspecto funcional fisiológico o, en un lenguaje dualístico, que hacen análisis corporal. Están, al igual que los puramente psicólogos, condenados al trabajo de Sísifo de la situación incompleta interminable. Lo tienen y no lo tienen. Un cierto nivel de integración es posible; están justificados en su trabajo porque es correcto, pero no se percatan de la unilateralidad, de lo incompleto; y por lo tanto, de la naturaleza no-integrativa de su trabajo. Por supuesto que todos ellos claman, como muchos psicólogos y semanticistas, de que tratan al organismo-como-un-todo. Todos estos movimientos, como las escuelas de F.M. Alexander, Elsa Gindler y Jacobson, famosos por su enfoque "usted debe relajarse", proporcionarán ayuda a cualquier clase de buena psicoterapia. El mayor peligro aquí es el mismo que con el pensamiento compartimental (que divide la totalidad en compartimentos) y que con todos los enfoques no-integrales: la evitación del aspecto crucial y la concentración en una trivialidad.

La persona que rehuye la solución de sus dificultades sexuales a menudo evitará la escuela clásica. Un analista que inconscientemente quiere ejercitar su codicia de poder, tendrá cuidado de no asimilar las enseñanzas de Adler o de la escuela de Washington. El hombre que no quiere enfrentar sus conflictos internos, será atraído por alguna de las escuelas de análisis corporal. Así, sólo un terapeuta con una visión amplia estará en posición de ubicar y abordar las dificultades centrales que el neurótico evita enfrentar.

Típico de las actitudes no-integrales es el fetiche de la relajación. Desde luego que un paciente puede avanzar bastante aprendiendo a relajarse, pero volverá a estar tenso nuevamente en cada situación donde la

relajación no sea figura, donde se enfrente a alguna sensación, acción o emoción no deseada. A nuestros pacientes no les es fácil aprender que no se les está exigiendo que se relajen deliberadamente, sino que lleguen a darse cuenta del conflicto interno del cual la tensión es sólo una parte.

Esto nos lleva a la etapa siguiente en la integración. (Como siempre, esta subdivisión en etapas es artificial, y frecuentemente los diferentes estadios se traslapan). En esta etapa, el paciente deberá familiarizarse con la estructura de sus conflictos internos y externos, y con el concepto de aceptación/rechazo. En el período anterior debió haber aprendido que la conciencia está en un flujo constante, excepto durante el sueño o en trance. Se ha familiarizado con una multitud de procesos del mundo interior y exterior. En la etapa presente hacemos un examen detallado de estos procesos. ¿Cuáles son espontáneos? ¿Cuáles ha inventado con el objeto de complacer las expectativas del analista o su idea del tratamiento? ¿Su atención es errática o le da a los procesos una oportunidad de desarrollarse y completarse? ¿Cómo evita seguir los procesos? ¿Está escapándose mediante la intelectualización, lo jocoso, desviándose al pasado o al futuro, escuchando los sonidos exteriores, cayendo en la modorra o en el discurso monótono?, etc. Ya se percata de una buena cantidad de censura y de conflictos primitivos tales como: "Decir esto me da vergüenza", "No debería pensar esas cosas", "Quiero relajarme, pero no puedo", etc. La dificultad principal está en que se identifica principalmente con el censor. A él le resulta obvio que no debería criticar a su doctor, que los demás deberían tener una buena opinión de él, que está permitido herirse a sí mismo, pero no a los demás. Sin embargo, trabajándo sus tensiones musculares está llegando a percatarse mucho más de la estructura de muchos de sus conflictos, por ejemplo, sus esfuerzos por reprimir el llanto, la rabia, etc.

El paciente aprende pronto que la censura se hace sobre la base de un principio muy simple: la aceptación y el rechazo. También aprende —mediante la experimentación— a aceptar más sus motivaciones y deseos. Se da cuenta que aceptando y expresando sus emociones puede obtener alivio catártico, y, finalmente, que sus ideas de aceptación y rechazo están



en gran medida correlacionadas con su forma de orientación, es decir, con su necesidad de ser aceptado y con su miedo al rechazo. Está asombrado de que, a pesar de su gran necesidad de aprobación, ni las alabanzas ni otros signos de aceptación tienen un efecto duradero, pero los rechazos sí que le preocupan y le duelen por largo tiempo. Esta aparente inconsistencia es producto de la tendencia típicamente neurótica de dejar inconclusas muchas situaciones. Si aprende a escuchar el lenguaje figura-fondo del organismo y a actuar de acuerdo con este confiable medio de orientación, esto es, completando la situación inconclusa, entonces será capaz de restaurar el equilibrio de su personalidad y pavimentar el camino para un desarrollo productivo.

Veamos dos ejemplos sencillos de situaciones incompletas: la urgencia de orinar y una carta importante por contestar. Uno podrá rechazar la urgencia por un tiempo, pero el conflicto entre retener y eliminar significará un gasto mayor de energía que concluir la situación de una vez por todas, lo que no tomará más que unos pocos minutos. Lo mismo se aplica a la carta. La contestación puede permanecer en nuestra conciencia por días y semanas, mientras que el escribirla no tomará más de una hora. Rara vez la situación terminará por sí sola por el mero paso del tiempo, y por lo general ya no será en nuestro beneficio.

La modorra es un síntoma frecuente de situaciones incompletas; también lo son los sueños. Probablemente, la parte más importante de un sueño es su final. A menudo los sueños van hacia la solución de un problema, pero el soñador no puede soportar la toma de conciencia ni siquiera durante el sueño y prefiere despertar antes que concluir el sueño. Por lo tanto, despierta antes que su esposa se estrelle en el pavimento en un sueño en que ella cae por la ventana, o antes de penetrar en la vagina en un sueño erótico.

La fase siguiente bien podría ser llamada fase de reorientación *topológica* y de reorganización del lenguaje.

La orientación topológica se ocupa de tres procesos: introyección, proyección y retroflexión. En este artículo, estos interesantes conceptos sólo podrán ser tratados muy superficialmente. En realidad, cada uno re-

quiere de varios capítulos. Los tres fenómenos son síntomas de falta de integración. Respecto a la introyección, estoy en desacuerdo con Freud, quien veía como fenómeno patológico sólo a la introyección total, considerando la introyección parcial como un proceso saludable que proporciona los ladrillos con los que se construye el ego. Yo sostengo que cada introyecto, sea parcial o total, es un cuerpo extraño dentro del organismo. Sólo la destrucción completa, como preparación para la asimilación, aporta algo al mantenimiento y desarrollo del organismo. La destrucción no significa aniquilación, sino la ruptura de la estructura del alimento mental o físico. Freud decía que no basta con traer material a la conciencia: también debe ser elaborado. De acuerdo a mi propio análisis de las funciones alimenticias, he visto que no basta con regurgitar el material no digerido; también debe ser remasticado, de modo que el proceso digestivo pueda ser completado. Esto era ciertamente así para el paciente descrito anteriormente, que aniquilaba los eventos que no podía digerir, trayéndolos a la consulta. La cura implica resensibilización del paladar muerto, llegar a darse cuenta de la barrera del disgusto, removilización de la mandíbula agarrotada y volcamiento de la agresión en el morder y masticar.

El aspecto topológico con respecto a la proyección es obvio, pero requiere una consideración especial. ¿Cómo se llega a que una parte de la personalidad que debería vivenciarse como perteneciente a la estructura personal sea alienada y tomada como perteneciente al mundo exterior?

El niño vive en confluencia con su ambiente. Todavía no ha desarrollado sus funciones de contacto, esto es, no puede diferenciar entre yo-idad y otr-idad, entre sujeto y objeto, entre proyección y autoexpresión.

La confluencia implica la no existencia o el no darse cuenta de la existencia de límites; es un tomar la uni-idad como un hecho establecido. La confluencia en el adulto es fijación sadomasoquista disfrazada de amor. El odio es codicia de confluencia frustrada. El contacto es la apreciación de las diferencias. Límite significa contacto, y separación significa individualidad.

Si el estado de confluencia no se desarrolla hacia una capacidad para tomar contacto, o si por desensibilización posterior el límite se quie-

bra, entonces el mecanismo infantil de proyección permanece. La autoexpresión no se desarrolla, ya que presupone el reconocimiento y la manipulación del límite. Con esta falta de adecuada autoexpresión, una emoción no se expresará ni será descargada, sino que será proyectada y permanecerá emocionalmente conectada con la personalidad. La personalidad se agota y las propiedades proyectadas cesarán de ser instrumentos útiles en la obtención de metas personales. El paranoico permanecerá conectado con su perseguidor a través del odio; el religioso, con su dios a través del temor. Ya sea que se proyecte agresión, iniciativa o responsabilidad, en cada caso el resultado será una personalidad lisiada. Muchos neuróticos proyectan sus tendencias a aceptar o rechazar, y por lo tanto, no pueden integrar estas funciones en su capacidad de discriminación. Permanecen conectados con estas tendencias proyectadas mediante la codicia y el miedo.

El mecanismo de proyección se relaciona con el problema lingüístico. A través de la proyección de iniciativa y responsabilidad, nuestros pacientes se vivencian a sí mismos permanentemente en un papel pasivo. Les *ocurre* un sueño. Son *sorprendidos* por un pensamiento. Las ideas y especulaciones se pasean por sus mentes, cerebros o cualquier hueco que escojan. Más específicamente, esto se refiere al paciente que no está dispuesto a identificarse con sus propias actividades, que habla de su mala suerte, del destino; que es víctima de las circunstancias. Si se reorganiza su modo de expresarse, desde un lenguaje en que suelen intervenir los pronombres personales de tercera persona\* a un lenguaje en que predominan pronombres personales en primera persona, se puede lograr una integración considerable. El ajuste lingüístico debe iniciarse durante el trabajo sobre su armadura muscular. Sólo cuando el paciente se dé cuenta cabal que en realidad no hay espasmos en la base de su espalda, sino que

\* Esto se refiere al uso del pronombre neutro en inglés "it", que se pone en lugar de las cosas inanimadas. Corresponde en español a *él, ella, lo, la, le, ello*. Mediante su uso, la persona elude asumir responsabilidad de la acción o de la pertenencia de la cosa (N. del E.).

es *él* quien reprime y ahoga sus sentimientos con la ayuda de ciertos grupos de músculos, entonces podrá desarrollar o recobrar sus funciones del yo y tomar contacto con su actividad muscular. Sólo entonces podrá liberar sus tensiones deliberadamente, porque el control consciente es indispensable para experimentar con la cantidad de emociones o sensaciones que es capaz de tolerar e integrar.

La unidad de la reorganización estructural y lingüística es igualmente esencial en el tratamiento de la retroflexión. La retroflexión es el pan diario del psicoanalista. Coincide aproximadamente con lo que Freud denominó "narcisismo secundario". Tengo varias objeciones en contra de ese término. En primer lugar, el llamado narcisismo primario no es un estado patológico. Por el contrario, la falta de él, o la falta de un darse cuenta de sí mismo, va en detrimento de la personalidad. En segundo lugar, la retroflexión o narcisismo secundario ha tomado una significación que va más allá del simple amor a sí mismo; mientras que en el lenguaje corriente, un narcisista sigue siendo una persona enamorada de sí misma. En tercer lugar, es preferible un término descriptivo como "retroflexión" a uno puramente simbólico.

La retroflexión se caracteriza por las palabras que llevan "sí mismo" o "auto". Amor a sí mismo, control de sí mismo, autocastigo, autodestrucción, autoconciencia, y así sucesivamente.

En la retroflexión, una parte de la personalidad es separada de la otra, pero permanecen en una relación activa. La relación objetal es reemplazada por la relación "yo y mí mismo" ("*I and Self*"). En la retroflexión activa, una tendencia, que puede ser el amor, la destrucción, el control, el escrutinio, etc., se dirige hacia la propia persona. Mientras que en la retroflexión pasiva, el "yo" reemplaza al objeto perdido; yo me apiado de mí mismo, ya que nadie más lo hace; yo me castigo a mí mismo en anticipación a que alguien más lo haga.

Una vez que el paciente entiende este mecanismo, está en vías de recuperación. En lugar de estar en un *clinch*, ambas partes se vuelcan hacia el mundo; se facilitan el contacto y la expresión. El *autorreproche* conducirá a la depresión y a resoluciones impotentes, mientras que el

reproche al *objeto* conducirá al acercamiento al objeto, a un enfrentamiento y, posiblemente, al término de una situación de resentimiento.

En el mecanismo de proyección, lo aparente es la desensibilización; en la retroflexión es más obvio el mal funcionamiento del sistema motor. De hecho, la buena respuesta al tratamiento es resultante de que el proceso de retroflexión puede ser demostrado con facilidad. El origen de la supresión muscular es inmaterial, ya sea que esté en el entrenamiento en higiene personal o, como sucede más a menudo, en la mordida perseverante. Lo importante es que se ha invertido una enorme cantidad de energía motora en inhibir la catarsis y la iniciativa. La mala coordinación muscular se precipita en síntomas que luego constituyen el problema manifiesto: torpeza, constipación, asma, dolores de cabeza, etc.

Finalmente, tenemos que mencionar las emociones como otro grupo de procesos poderosos. Así como las manifestaciones visibles de procesos en el organismo humano recibieron el nombre de "cuerpo", así también el darse cuenta de las funciones de manipulación/orientación se denominó "mente", y la totalidad de las emociones fue llamada "alma". Este término tiende a desaparecer junto a la degeneración progresiva de nuestro ciclo cultural en general, y en particular con el progresivo vaciamiento emocional del individuo neurótico.

Este vaciamiento deja al individuo y a la sociedad con una inseguridad aún mayor, con la necesidad de reemplazar los medios de orientación biológicos por ideas intelectuales, moralismo y perfeccionismo. El principio de placer-dolor representa la brújula biológica donde el organismo busca su orientación, alejándose en lo posible de la situación dolorosa y acercándose al placer. Una brújula bastante primitiva, concedido, pero que es absolutamente necesaria para la supervivencia del individuo. Lo que es bueno y malo para el individuo coincide cada vez menos con lo que la sociedad determina como bueno y malo, y aún menos con las nociones moralistas del neurótico.

Al final de cuentas, la integración es impedida por la desensibilización de las barreras emocionales, especialmente el disgusto, la vergüenza, la ansiedad, y las barreras de temor. La indiferencia es la mejor forma de evitar estas experiencias. Una vez que estas barreras salen a la

luz, el paciente aún evitará completar la situación, principalmente el conflicto entre autorrealización y las emociones interferentes. Las emociones negativas son ciertamente esenciales para la dicotomía de la personalidad. No sólo tenemos el deber de exponerlas, sino también el de transformarlas en energías cooperadoras. Durante este proceso encontramos una fase transitoria. El disgusto, vía la codicia, se transforma en discriminación; la ansiedad, vía la excitación, en un interés específico como la hostilidad, excitación sexual, entusiasmo, iniciativa, etc.; el miedo, vía la sospecha, se transforma en experimentación, esto es, una ampliación de las órbitas de la propia vida; y la vergüenza, vía el exhibicionismo, en autoexpresión.

El tratamiento ha concluido cuando el paciente ha logrado estos requisitos básicos: cambio de perspectiva, una técnica adecuada de autoexpresión y asimilación, y la capacidad de extender su capacidad de darse cuenta a un nivel no verbal. Es entonces que ha alcanzado el estado de integración que facilita su propio desarrollo, y puede ahora ser dejado a salvo consigo mismo.

Los cambios que experimenta son, en comparación a su estado previo, que ahora está *realmente* creciendo, mientras que anteriormente trataba de actualizar su concepto infantil de lo que es un adulto. En lugar de obtener su orientación de su deseo de ser aceptado y su miedo a ser rechazado, ahora es él quien está aceptando y rechazando. En vez de vivir oscilando entre una confluencia gelatinosa con su ambiente y un completo aislamiento de éste, ahora sabe que "contacto" significa aceptación de diferencias. En lugar de vivenciarse a sí mismo como un paria, reconoce que es una célula en un organismo social mayor y que, para ser efectivo en este organismo, tiene que funcionar con lo mejor de sus capacidades. Integrará sus relaciones interpersonales ya no mediante un ajuste servil o con el sacrificio de su autorrealización, sino que seleccionando contactos que contribuyan a una existencia rica y productiva.

La mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que la ciencia de la personalidad está aún en su infancia y que todavía resta mucho trabajo. El período del análisis clásico ha concluido. En unas pocas décadas ten-

drá un mero interés histórico. El período actual, que podría ser llamado “el intervalo para-freudiano”, comenzó con la disensión de Alfredo Adler. Se caracteriza por una multitud de reorientaciones prometedoras, pero también por una peculiar inseguridad que se manifiesta en el alto grado de intolerancia existente hacia las escuelas de diferente orientación. Debe haber una forma de superar este aislamiento estéril y esta mutua intolerancia. Hay un lazo que puede unirnos a todos: el franco reconocimiento de que sabemos muy poco, que nuestra orientación es tan cruda como lo fueron los mapas de los fenicios, que comparados a otras ramas del conocimiento somos aún principiantes, como lo fueron Hipócrates o Paracelso.

¿Nunca se ha sentido desesperado cuando uno de sus pacientes ha tenido su visión bloqueada por sus propias ideas preconcebidas o por las suyas, y no hubiera deseado entonces —por citar a Freud— que él desplegara un escepticismo más benevolente? Sin duda que estaré muy feliz si mi artículo lo ha animado a ser benevolente escéptico, tanto frente a sus propias convicciones actuales como a las mías, y a hacer la transición desde cualquier dogmatismo compulsivo a una actitud experimental, insegura, pero creativa y pionera, para la que no encuentro mejor ejemplo que el coraje de Sigmund Freud.





## Resolución\*

FREDERICK S. PERLS

A lo largo de mis charlas y demostraciones he presentado una serie de aspectos aislados de la terapia gestáltica que ustedes podrán hallar de utilidad. Ahora asumo que ustedes saben lo bastante como para ir más allá de las categorías, clasificaciones y partes, y dedicarnos a explorar el punto central, la resolución de la gestalt. Mi ambición ha sido crear una teoría unificada del campo en psicología. En esta charla los llevaré desde el juego de los opuestos hasta la unidad que se obtiene en la resolución, de modo que puedan captar la meta implicada en el trabajo gestáltico. Este es el otro lado de la moneda: unidad en lugar de división; resolución, retorno a casa, en vez de vagabundeo. Como con todas las cosas, el principal obstáculo para la resolución somos nosotros mismos, y, particularmente, las fantasías que elaboramos acerca de nosotros mismos y del mundo. En muchos aspectos, la resolución puede parecer tan agradable, suave y sencilla que desconfiamos de ella, y con nuestro cuestionamiento deshacemos su quietud.

Se dice que *tenemos* una mente, que *tenemos* un ego, y así sucesivamente. Al proyectar la experiencia vital en categorías externas, tenemos la fantasía que hemos captado algo y que lo podemos controlar. Yo propongo la idea de una "capacidad de darse cuenta"<sup>\*\*\*</sup> universal como una

\* Este artículo fue tomado de una charla efectuada en el Hospital Estatal de Mendocino, Talmage, California, en 1959, como conclusión de una serie de charlas y demostraciones, y es publicado aquí por primera vez.

\*\* Esta es la traducción que hemos dado a la palabra *awareness*, muy utilizada en la jerga psicoterapéutica actual. *Aware* significa darse cuenta, alerta, percatarse, tomar conciencia. El sufijo *ness* se utiliza para formar el sustantivo (N. del E.).

hipótesis útil, en contraposición a esta tendencia a tratarnos a nosotros mismos como cosas. No es que *tengamos* la capacidad de darnos cuenta, *somos* la capacidad de darnos cuenta. Desde nuestra vivencia consciente podemos contemplar el resto de la creación y suponer que todas las cosas tienen esta capacidad de darse cuenta, si bien en grado variable. La flor que se vuelve hacia el sol se percata de la luz solar. La roca que cae experimenta alguna diferencia entre caer, golpear el suelo y yacer. En diversos grados, todas las cosas que son *esto* en lugar de *aquello*, que funcionan de *este* modo en lugar de *ese*, son grados variables de la capacidad de darse cuenta.

El darse cuenta, el tomar conciencia o la excitación son experiencias similares. La capacidad de darse cuenta del hombre es mucho más abarcativa y, por eso, más ambigua que la de las otras cosas. La roca sólo puede caer cuando carece de apoyo: sin apoyo, nosotros podemos proyectar, reprimir, desensibilizar, etc. Con la hipótesis de la capacidad de darse cuenta universal, nos abrimos a la posibilidad de considerarnos de una manera más vital, usando conceptos tales como tener una mente, un yo, un superyó, etc. También mediante la hipótesis de una capacidad de darse cuenta universal podemos descubrir nuestro parecido intrínseco con el resto de la creación. Partiendo desde la "es-idad" (*isness*)\*, esta capacidad de darse cuenta aquí y ahora, nos consideramos como lo que somos, vivos, aquí, distintos y similares a otros y al resto de la creación. Nos sitúa en una posición a partir de la cual podemos contactar, traspasar los límites, observar las diferencias, encontrar la resolución.

Respecto a si nuestra capacidad de darnos cuenta es más amplia o más intensa que la de los animales, bacterias, células, plantas o estrellas, no lo sé. Es preciso sospechar de la vanidad implícita al decir que somos los más conscientes. Sin embargo, parece claro que nuestra capacidad de darnos cuenta es la más ambigua de todas. Parece dividirse, separarse y

\* "es-idad" (*isness*): al agregarle el sufijo *ness* a *is* (es), se sustantiva el verbo; así da la connotación de capacidad o condición de *es*. Sin embargo, hemos preferido emplear *es-idad* por ajustarse más a la idea del autor (N. de los T.).

ocultarse más fácilmente que la de las rocas o las plantas. Gran parte de lo que hemos hablado se refiere a esta aparente tendencia a dividir en figura (aquello que vivenciamos claramente) y fondo (lo que está menos diferenciado). La figura está en una relación dinámica con el fondo. Dicho de otro modo, *lo que no puede estar aquí, está allá*. El fondo incluye todo lo demás; el mundo externo, los significados proyectados, otros “yoes” como los que se presentan en los sueños, nuestros potenciales, en buenas cuentas, todos y todo lo demás. Lo que no puede estar aquí está de todas formas allá; o, al menos, *aparece allá*. Si no puedo abandonar esta habitación cuando quiero, salgo de ella en fantasía. De esta forma, puedo estar aquí y allá simultáneamente. Puedo ser simultáneamente bondadoso y despiadado, exaltado y deprimido. Lo equívoco es el supuesto que “yo soy esto y no aquello”, lo cual crea una división que necesitaremos ampliar de modo que también podamos darnos cuenta de la parte perdida.

En realidad, nuestra idea del inconsciente como algo encajonado y fuera de uso es incorrecta. Lo que no sabemos de nosotros mismos es de alguna forma exteriorizado, y puede ser observado por nuestros amigos. Es como si hubiera una conservación de energía mental análoga a la conservación de materia/energía en la teoría de la relatividad de Einstein. En el reino del darse cuenta, nada jamás muere o desaparece completamente. Lo que no se vive acá como conciencia, se vive allá como tensión muscular, emoción inexplicable, percepción de los demás, y así sucesivamente. Nada desaparece completamente, pero muchas cosas son desplazadas o mal ubicadas. El aburrimiento, por ejemplo, que es un estado monótono, también contiene un impulso para hacer algo. El hombre que se está muriendo de sed tiene agua en todas partes, excepto en su lengua. En terapia gestáltica nos hallamos siempre en la paradójica situación de trabajar con dos aspectos de la existencia: lo que es el darse cuenta aquí y ahora, y aquello con lo que se relaciona este darse cuenta. La figura implica al fondo. El fondo da forma a la figura.

Lo que no puede aparecer aquí, aparece allá como lo otro. Si rechazo mi resentimiento, éste aparece frente a tus faltas obvias. Gran parte de la terapia consiste en encontrar estas divisiones y activar ambos lados. Cual-

quier activación de ambos lados tiende a unirlos nuevamente. Las preguntas nacen de la anticipación de una respuesta. Al intensificar una pregunta, ésta se colapsa en su propia respuesta.

En parte, lo que divide es la exigencia de diferencias, el cuestionamiento. ¿De qué te das cuenta ahora? De esto más que de lo otro. ¿Puedes darte cuenta de esto y lo otro? Bueno, sí, pero no con la misma intensidad. Es la petición de intensidad, el preguntar, la expectativa de esto más que de lo otro, lo que nos hace confundir la figura y el fondo en algunos aspectos de nosotros mismos.

En el amor, y particularmente en el orgasmo, vivenciamos los límites de nosotros mismos, llegando a un contacto que conduce a la confluencia del orgasmo, a la unificación de las diferencias. La verdadera comprensión, que es algo más que sobre-ismo o palabrería grandilocuente, es también una asimilación de diferencias. Pero dejemos a un lado por el momento las insistentes diferencias impuestas por nuestros conceptos, nuestras psicopatologías y nuestras formas de pensar, y unámonos al darse cuenta universal, en el punto cero de la indiferencia creativa, la resolución del centro silencioso.

En el taoísmo, el símbolo yin/yang representa el interjuego de los opuestos. La mitad blanca se torna más oscura, y la mitad oscura se torna más blanca. Ambas mitades interactúan para formar el círculo de la existencia. ¿Cómo es experimentar ambas mitades a la vez? Se siente ambigüedad. ¿Soy un intenso heterosexual o un homosexual afeminado? Una completa capacidad de darse cuenta puede vivenciar ambas mitades, sin que sea preciso resolver la diferencia. ¿La amo o estoy resentido con ella? Puedo experimentar ambas cosas, y con ello nuestra relación será más vital y compleja. Emerson dijo en una oportunidad que la consistencia es el gnomo de las mentes estrechas. La consistencia exige que experimentemos sólo una de las polaridades. La verdad es que la mayor parte del tiempo estamos experimentando ambos lados, es decir, opuestos. Y esto enriquece la gama de nuestras posibilidades.

De hecho, mientras más intentas identificarte con uno de los lados, más vivencias el otro. Si debo ser fuerte y dominante en todas las situa-

ciones, significa que estoy siempre sintiendo mi debilidad potencial y cuidándome de ella. Si debo ser un santo, de inmediato empiezo a ver la maldad por todas partes; si soy bueno, tú pareces malo. No es que odiamos o amemos al mundo: nos odiamos y amamos únicamente a nosotros mismos. Cada uno es la totalidad de la capacidad de darse cuenta. La resolución está en experimentar la bondad y la maldad, el dominio y la sumisión, el perro de arriba y el perro de abajo. Mientras más poder adjudicamos al perro de arriba, más poderoso se vuelve el perro de abajo. Es el esfuerzo de inventar un perro de arriba lo que crea un perro de abajo igualmente poderoso. En la resolución, tanto el perro de arriba como el perro de abajo son aspectos del mismo perro. Se puede disfrutar el yin o el yang de los opuestos en este símbolo chino, o experimentarlo como un equilibrio unificado que nosotros denominamos, sencillamente, capacidad de darse cuenta. En la medida que el yin y el yang interactúan, nuestra conciencia se vuelve rica, variada, excitante, impredecible y sorprendente.

A pesar de que estamos tratando con la resolución del conflicto, con la búsqueda del centro satisfactorio y de algún modo ambiguo entre los opuestos, me gustaría resolver nuestro conflicto con otro conflicto. Supongamos por un momento que pudiésemos satisfacer plenamente las necesidades de todos —que por un instante al menos tuviéramos un mundo satisfactorio. ¿Se detendría toda acción? Quizás la gente se sentaría y dormiría por un día o dos, pero la acción comenzaría nuevamente. Un hombre escogería construir un taller, una mujer haría un vestido, y así sucesivamente. De esta renovada acción aparecerían nuevamente los conflictos, las frustraciones y las dificultades. A pesar de que a veces necesitamos resolución —y tanto es así que nos pasamos durmiendo un tercio de nuestra vida—, mantenerse sin acción y conflicto resultaría aburrido. Aun cuando parecemos estar eternamente intentando apagar el fuego del conflicto, en realidad no queremos eliminarlo totalmente. Quizás sólo queremos contenerlo, como el fuego en el horno. Si no tuviéramos sed, no beberíamos. Pero beber lo suficiente es distinto de ahogarse. El conflicto, la situación incompleta, es en sí mismo un llamado a la resolución. El conflicto que

buscamos y respetamos es aquel que emerge de la combinación nueva de circunstancias en el ahora. No es una reactuación irresponsable que refleja lo que tememos y experimentamos repetidamente. La terapia lleva al individuo desde su pasado, desde la reactuación muerta, al nuevo conflicto creativo que invita al crecimiento, al cambio, a la excitación, a la aventura de vivir.

No hay más que un interminable darse cuenta. Más allá de la capacidad de darse cuenta no hay nada. En cada punto de incomodidad busca ponerse cómoda. Esta capacidad de darse cuenta aparece dividida en yo/otro, de modo que en el tumulto de buscar y encontrar puede recobrar sus partes y encontrarse a sí misma intensamente. No cuestionada y en paz, encuentra su unidad. Los límites aparentes de yo/tú, mío/tuyo, se tornan fluidos, desaparecen y reaparecen despreocupadamente. No es necesariamente malo cuestionar y dividir, pero es aún más completo ver que la pregunta emerge de su propia respuesta y que la función del límite y la diferencia es provocar una resolución del contacto. La gestalt se abre para exigir su cierre, y la energía que llevará al cierre está en la abertura.

El campo unificado es satisfacción, la unidad de lo que es es-idad. Cuestionen que esto es así, y crean la división, la búsqueda, la aparente necesidad que podría conducirles, otra vez, a la unidad, a la satisfacción, a la gestalt cerrada. Profundicen la división, y esto la llevará a encontrarse a sí misma.

Un símbolo de esto es el mudra budista, en que el pulgar y un dedo de la mano forman un círculo. El pulgar y el dedo aparecen como dos, haciendo un círculo, el círculo de la existencia. Con todo, estos dos son una mano, una vida. Los otros tres dedos representan la multiplicidad de la existencia, que son también una mano y una vida. Gran parte del trabajo gestáltico consiste en encontrar y ejercitar la división, de modo que las partes de la unidad puedan volver a juntarse. Así, alejados de nuestro propio cuestionamiento y de nuestras exigencias, podemos disfrutar de la unidad del darse cuenta, donde la división dentro del yo desaparece al igual que las divisiones entre yo y los demás, entre yo y el resto del mun-

do. Un solo darse cuenta universal. Es vitalidad alerta, vivenciando el conflicto en todos los puntos en que se han desplazado partes de sí mismo y donde se precisa maduración.

De alguna manera, hoy me siento más suave que lo habitual. Este es un buen punto para finalizar esta serie de charlas. Ustedes han sido un grupo muy receptivo y yo lo he hecho bastante bien.





## Invocando lo Real\*

WILSON VAN DUSEN

Mi tema es sencillo. Lo actual, lo existencial o lo real puede ser invocado de modo que se destaque por su propia apariencia. Es como si uno golpeará una campana con un martillo, y la realidad de la campana vibrara en su peculiaridad. En ese momento, la campana clama algo de su propia naturaleza. Qué diferente es esto de la mayoría de las psicoterapias, donde uno no está seguro qué es un martillo y qué no lo es, dónde está la campana y cómo puede ser tocada. Estoy pensando en formas de concretar más la situación y daré ejemplos de mi propia experiencia. Estos ejemplos irán desde los más sencillos y obvios hasta las cosas que en su mayor parte aún no han sido intentadas y que bien podrían serlo.

Por "lo actual" en psicoterapia me refiero a algo con su propia naturaleza obvia, de modo que cuando uno se encuentra frente a ello, sabe que ha tocado algo sólido, vivo y crucial. Cuando lo actual está implicado, lo siento como algo poderoso, la terapia se levanta, toma cuerpo y se mueve. La terapia es algo análogo a visitar el sótano de mi casa. Al bajar por la escala, voy encontrando toda clase de rarezas y trastos: muñecas, trozos de cuerda, una colección de piedras, libros infantiles, un clavo torcido. En un rincón puedo encontrar extraños maniqués de vitrina que se asemejan a papá y mamá. Puedo encontrar algo vivo, moviéndose, como una rata. Busco a esta rata que se escurre defensivamente. La rata tiene más vida que el resto. El resto son trozos esparcidos de historia o imágenes del sí mismo.

\* Reimpreso de *Journal of Individual Psychology*, vol. 21, N° 1, 1965, pp. 66-76, con autorización.

Pero en el sótano de cada uno hay un león que duerme. Sus ronquidos llenan todo el sótano, lanzando vida a todas partes. Puedo ubicar a este león y despertarlo. Pero, al igual que con todos los leones, debo ser cuidadoso. Puede estar de mal genio y hambriento. Así que uno despierta al león cuidadosamente, con el debido respeto. Quizás el respeto de uno es tan grande que Don León no se inmuta. Esto es sabiduría para invocar actualidades. Uno puede pasarse la vida examinando cachureos y clavos torcidos, pero las poderosas actualidades vivientes son cuestión aparte. Tienen garras y dientes y disposiciones inciertas. Uno las invoca, igual que al cielo, con respeto.

De esto hay ejemplos viejos y fácilmente reconocibles. El principal que me surge es el análisis de la transferencia y la contratransferencia. En vez de hablar de cosas distantes, como la esposa, los hijos, padre y madre, repentinamente uno está hablando de nosotros dos aquí, de cómo nos sentimos el uno frente al otro. Esta es una actualidad presente. Uno despierta al león cuidadosamente. Mejor tener algún conocimiento antes de palmotearle la cabeza. Acaricie su piel, háblele suavemente, espere que haya comido. Esta es una invocación de lo actual, lo que está ocurriendo actualmente aquí entre nosotros. “¿Por qué sigues viniendo aquí?”, “¿Qué significa para ti?”, “¿Deberíamos dejar de vernos?”. Estas preguntas despiertan al león.

Yo me inclino por la acción y no muestro ninguna afición especial por las palabras; me dedico entonces a estudiar la música de su voz y la danza de sus movimientos. Desde aquí lo veo mejor que lo que podría desde sus muchas palabras. Este prejuicio mío puede derivarse en parte de mis diez años de trabajo con esquizofrénicos crónicos, en que aprendí que las palabras pueden ser un pantano capaz de tragarse una división blindada entera sin dejar huella. Preferiría la actualidad de una ratita o incluso de un maniquí o de un clavo torcido. Soy cuidadoso incluso con las imágenes, los símbolos y las mitologías personales que la gente produce. No son moneda circulante para mí, a menos que sean traducidas a las actualidades de la vida de la persona. Un instruido terapeuta le dijo a una conocida mía que en los sueños, el cuatro signi-

fica completo, y tres, incompleto. Todo esto está bien, pero ¿qué está completo e incompleto en tu vida y parece un símbolo onírico? La palabra “muerte” dista mucho del frío sentimiento de “esto es, aquí voy”, en la muerte personal de uno.

Las palabras son sólo breves sonidos. Las palabras y símbolos no tienen vida a menos que sofoquen, asusten, produzcan lágrimas o alerten, como lo hace la actualidad. Las actualidades de las que hablo son todas visibles y palpables.

### **La fuerza de lo actual**

Permítanme dar ejemplos de invocación de lo actual. Un joven pálido me hablaba de las dificultades que tenía con figuras de autoridad tales como el patrón, su padre, su profesor, etc. Podía hablar de ellos porque estaban distantes. Pero para él, yo también soy una autoridad. ¿Podríamos experimentar y ver qué sucede mientras jugamos con el rol de autoridad? ¿Qué sucede cuando camino hacia él? ¿Qué siente si de pie frente a él lo miro de arriba abajo? Lo asusta un poco, aunque sabe que se trata en parte de un drama que puede ser controlado o detenido. Nos ahorra los rodeos. El tema está vivo aquí mismo.

Una vez Fritz Perls me dijo lo siguiente: “Un joven estaba asustado de sus pensamientos asesinos. Por supuesto, era a otros a quienes mataba, no a mí. La mayoría de las veces las palabras se refieren a gente y cosas distantes del aquí y ahora. ¿Pero podríamos experimentar con un pequeño asesinato? Su forma preferida era estrangular. ¿Podría intentar estrangularme? Se mostraba reticente a intentarlo. Me advirtió que podría perder el control. No me asusté particularmente; ya que se trataba de un tipo más o menos chico. Con cierta reticencia me estranguló un poco y luego se alejó impactado. Tomó un rato descubrir qué había sido invocado. Se sintió impactado al sentir un amor arrollador hacia mí. Quería tocarme y acariciarme. En pocos instantes habíamos cambiado el tema de la agresión por unos más delicados de amor y afecto”.

Las palabras juegan un papel, pero necesitan ser palabras vivas, que representen actualidades presentes. Un problema común es el paciente

muy pasivo. Lo único que ve es que el terapeuta tiene todas las respuestas. Pregunta si debería hacer esto o lo otro. Piensa que el inteligente doctor le mostrará el camino. Mi respuesta es pasiva. "Otra vez lo mismo. Te apoyas en mí". Aparenta recibir mi comentario, pero lo hace a un lado. Sí, de nuevo pregunta cómo debería vivir su vida. "Otra vez lo mismo. Te apoyas en mí". Me pregunta qué quiero decir. "De nuevo te estás apoyando en mí". Esto invoca el tema de la pasividad. Lo llamas por un nombre, por el nombre que refleja su naturaleza total. Quizás es esto lo que quiere decir la Biblia con eso de llamar a los espíritus por su nombre. Aquel que conoce realmente su naturaleza puede llamarlos. Eventualmente, el paciente tiene la impresión que estoy hablando de lo que está haciendo en ese momento. Vagamente comienza a darse cuenta de que quizás a menudo hace la misma cosa. Estamos teniendo un juego maravilloso. Una vez que sabe de qué se trata, podemos incluso acuñar un símbolo que represente su pasividad. Se apoya en mí y le muestro esto apoyando una mano en la otra. Exige una respuesta y una mano se apoya aún más agresivamente en la otra. Es importante que el símbolo sea natural a la situación (preferiblemente uno escogido por el paciente). Uno no embroma a los leones. Todo se realiza dentro de un espíritu de juego y de comunicación honesta. Recuerdo una sesión, años atrás, en que las actualidades de la vida de una persona eran representadas por un fósforo quemado dentro de una caja de fósforos. Todas las palabras se olvidan, pero se recuerda el espíritu de la situación. Hemos llegado a la realidad sin palabras de la vida de un hombre.

Un ejemplo de esto proviene de un amigo psicoanalista. Es un hombre muy dotado que se ha hecho tres análisis freudianos clásicos con hombres de la era y el calibre de Fenichel. Como ocurre con la forma freudiana de llevar las cosas, y que de hecho resultaba adecuada para este hombre, se dedicaron varios años a conversar el tema de su potencia o adecuación viril. A medida que llegaban a los hechos, el tema evolucionaba alrededor del pene mismo. Entonces mi amigo participó en el más notable golpe terapéutico que jamás había visto. De una manera suave, el psicoanalista le pidió que mostrara el pene para que pudieran ver al órgano

ofensor. El paciente no podía creer lo que escuchaba. El muy loco quería ver aquello de lo que estaban hablando por cerca de un año. Bueno, con el órgano en la mano, el caso cambió completamente. Había estado viendo su órgano a través de sentimientos subjetivos teñidos de inferioridad. El hecho objetivo no parecía inadecuado. Una refrescante brisa de realidad despejó algo del humo de su fantasía. Posteriormente, mi amigo llegó a ser conocido por hacer atajos que iban de las palabras a las realidades. Se consiguió más de un pene.

Con los esquizofrénicos crónicos, una buena dosis de este ingenio puede ser muy útil. Ya he comentado cómo con ellos el lenguaje puede llegar a ser un pantano que se trague todas las baterías del terapeuta. Hace poco leí un manual de supervivencia del ejército. Tratar de estar de pie en arena movediza es mortal. Para cruzar las arenas movedizas, lo mejor es lanzarse de cara al suelo y arrastrarse. Quizás aquí hay una vaga analogía con la conducta a seguir con los esquizofrénicos.

Después de un año descubrí que un paciente esquizofrénico estaba usando las palabras de forma poco usual. Planeaba discursos para mí. Todo iba bien si podía anticipar la conversación y adelantarme a sus tretas. Se sabía al dedillo el examen psiquiátrico usual, de modo que éste no revelaría nada significativo. Cambiamos a cosas más reales. Caminamos juntos, examinamos su trabajo y miramos dentro de su armario. A menudo estos pacientes juntan cosas en sus bolsillos. Con mucho cuidado revisamos las cosas que llevaba con él. Aquí estaban todas sus cosas preciosas. Yo podía manejar ahora estas realidades de su vida. Coleccionaba paquetes vacíos de tabaco. Preguntó qué les sucedía cuando eran arrojados al suelo. Esto lo dijo con lágrimas. Por un instante pareció como si estuviera hablando de la muerte de la gente. Al guardarlas era como si estuviera salvando vidas. ¿Por qué cuerdas y elásticos en sus bolsillos? Bueno, si emergiera una situación, debería estar preparado. Coleccionaba boletines administrativos del hospital que encontraba en los tarros de basura. Si emergía una pregunta respecto a un hecho o una figura dentro del hospital, él podía, tal vez, ser capaz de robar su adecuación. No podía permitir que nada nuevo fuera desperdiciado. Evocaba la imagen de un hombre

yendo a perderse a un hospital psiquiátrico. Tenía los bolsillos llenos de autoimágenes.

Siempre siento deseos de ir al encuentro de cualquier actualidad que se entrometa dentro de la situación con el paciente. Una mujer había matado a su esposo durante un episodio de confusión esquizofrénica. Estaba plagada de alucinaciones intensas y terribles, a pesar del tratamiento con electroshock y drogas atarácicas. El día anterior había arrojado una silla contra una ventana, pues le parecía que las voces venían de esa dirección. Con reticencia reveló que estas voces la presionaban a un acto sexual perverso con su hijo. Las voces eran inevitables, de modo que fuimos a encontrarlas. Con su ayuda pudimos tratar con las voces. En fantasía, ella podía intentar congraciarse con ellas. A medida que se aproximaba a ellas, parecían tornarse más consideradas. También disminuían en intensidad. Finalmente, cuando ella vio que había estado lejos de su hijo y que las voces querían que expresara su amor por él, desaparecieron. Uno se encuentra con muchos demonios en los hospitales estatales. Mientras más huimos de ellos, más demoníacos se tornan. De hecho, parecen ser una imagen del paciente. Su intensidad negativa refleja la actitud del paciente. La consideración con ellos disminuye su oposición, hasta que finalmente se funden y pasan a ser uno con el paciente.

Uno se encuentra también con actualidades que teme invocar, como la sexual o la agresiva. Por ejemplo, ¿cómo puede uno salir al encuentro de pensamientos sexuales obsesivos? Ya que no pueden ser invocados directamente, me inclino a actuarlos en fantasía. Una mujer estaba infestada por una atracción por mujeres mayores. Sentía horrible la posibilidad de ser homosexual. Malinterpretaba y bloqueaba el impulso porque le parecía repulsivo. Con nerviosa cautela exploró la corriente de sus sentimientos en fantasía. Las fantasías subieron desde la región púbica hasta el pecho. Fue claro para nosotros dos que ella estaba buscando una madre de la cual depender y con la que pudiera ser como niña. El presunto problema homosexual desapareció.

Una y otra vez aparece que estos demonios del inconsciente reflejan el terror del paciente. Como actores enmascarados bien intencionados en

un baile, asustan a la audiencia de manera desproporcionada al espíritu real que está detrás de la máscara. Los demonios pueden ser buenos tipos vueltos malévolos por frustración. Representan algo que insiste en existir ante cualquier oposición y que se torna negativo con la oposición. El negativismo del paciente está reflejado en estos demonios y también se refleja una actitud más receptiva hacia ellos.

El uso de la fantasía para explorar la verdadera corriente del yo interior me hace recordar el impresionante trabajo de Desoille sobre la ensoñación dirigida. Uno está libre para invocar cualquier cosa en fantasía: se puede matar a los padres y hacer desaparecer ciudades enteras. Si hay dificultades, los ejércitos de fantasía pueden ser llamados a ayudar. El mundo fantasioso de alguna gente es estrecho y como una prisión, pero con ayuda logran perforar un hoyo en la muralla y escapar. Toda vez que resulta inadecuado o difícil invocar algo a través de la acción, podemos intentarlo a través de la fantasía. No se trata de la fantasía apresurada y socialmente maquinada de una persona sin experiencia, sino de una fantasía practicada con arte, la que emerge del otro con su forma propia definida, una forma que refleja las realidades de una vida. Donde no podemos tocar la campana real, podemos intentarlo con campanas de fantasía, que tienen sus propias notas bien definidas. En comparación a esto, la mayor parte de la conversación es como no-campana. Una mujer se representaba a sí misma en fantasía como una ruina. Posteriormente un buitre de ojos brillantes llegó a sentarse en su ruina. Ella preguntó por qué no podría ser el pájaro azul de la felicidad. Mi respuesta fue que el buitre reflejaba más certeramente su situación.

Quizás algunos terapeutas se hallen limitados en su aprehensión del mundo de otros debido a una preconcepción demasiado rígida y limitada de los diversos mundos humanos, en la que sólo hay unas pocas dimensiones primarias tales como sexo, agresión, estatus, rol o padres introyectados. La idea existencial de ser-en-el-mundo como modo de existencia único y personal permite mundos únicos y peculiares para cada individuo.

Un ejemplo de esta peculiaridad es el de una mujer para la cual los pianos Baldwin eran el centro de su existencia. El suyo era un mundo de

sonidos exquisitos y sonidos desagradables. No habían objetos visibles. Cuando encontró a su amado, éste estaba tocando el piano Baldwin. Tenía un oído exquisito para los matices de sobretonos. Sólo pensaba en impregnar al mundo con el sonido de este instrumento perfecto. Era una pianista dotada, en parte porque podía sentir el sonido mejor que la mayoría de la gente. Las herramientas habituales de la terapia, las palabras, no le significaban mucho. Las palabras no eran música y los sobretonos del acondicionador de aire le resultaban desagradables. Encontramos un piano Baldwin en el que tocó hermosamente para mí, y mientras tocaba, su amado parecía entrar a la habitación. Los temas acerca de su amado cobraron vida. *Mi* mundo era mi oficina. El *suyo* era el piano. Trabajamos en su mundo. Ya es bastante difícil estar aproblemado emocionalmente y, además, tener que ajustarse al mundo del terapeuta y a su forma de hacer las cosas.

En los desórdenes psicosomáticos, la realidad que se entromete es el órgano corporal mismo. Generalmente, la persona enferma está lejos de alguna parte de sí misma. Una mujer que padecía de tensión muscular crónica se daba menos cuenta de ello que yo. Un ministro sufría de pequeños ataques de angina pectoral. Como inteligentes terapeutas, alguna gente tiene teorías acerca de sus órganos. Tales teorías no me impresionan. Quiero escuchar lo que el músculo dice o lo que el corazón dice. Hacer que la gente se familiarice con una parte de sí misma es un trabajo lento. Especulan a distancia acerca de qué se trata todo. Pero yo quiero las palabras del propio corazón. “¡Oh, estoy reventando de rabia y dolor!”. A medida que esto se hace consciente, la rabia dolorosa puede erupcionar en una toma de conciencia de algo más que el corazón. Quiero las palabras que están más allá de la especulación, del rumor o de la teoría; las palabras que son arrastradas por un torrente de sentimientos. Estas palabras son sagradas. Son la sangre de la vida. Siendo algo denso, debo ver la sangre. Las teorías acerca de la sangre son demasiado desangradas.

Invocar los sentimientos reales de otra persona parece ser una de las artes más sutiles. Aquí estudio el gesto y la cualidad de la voz para absorber una sensación de la otra persona. Donde veo sentimiento, lo llamo. Es



fácil ver lágrimas en otra persona antes que ella las note claramente. Los ojos se enrojecen y se ven acuosos mientras la voz tiembla. La rabia es bastante obvia. No cavilo en darle un nombre a un sentimiento que veo, y permito que la otra persona perfeccione mi comprensión: “Te ves enojado”. Y la otra persona dice: “No, no estoy enojado. Estoy frustrado”. De esta forma, el paciente ayuda a la meta del terapeuta. Señalar e invocar los sentimientos produce una conversación maravillosamente distinta a la que resulta cuando nos guiamos únicamente por el contenido de las palabras. Cuando se ha alcanzado una actualidad sólida, la situación repentinamente se hace patente.

### **Lo actual en los sueños**

Durante algunos años he experimentado detectando las actualidades en los sueños. Una persona cuenta un sueño, dice que parece algo vacío y que no lo entiende. ¿Cómo puede penetrar uno esta masa de símbolos? Hago que la persona cuente el sueño más lentamente, tentando su camino a través de sus matices. Mientras hace esto, el sueño es actuado en gestos, en la cualidad de la voz y en los sutiles matices del estar presente. A menudo sólo veo trozos y pedazos. Un ingeniero me habló de cerrar con llave la puerta del baño y al mismo tiempo encorvó su dedo sobre el labio. Ante mi pregunta de si la cerradura era tipo garfio, me respondió afirmativamente. Una mujer dijo que en un sueño era conducida por un gato ciego, y momentáneamente me pareció estúpida. Un hombre corpulento dice que está en una cabaña llena de comida. La describe sujetando con sus manos la anchura de su cuerpo. Veo la cabaña llena de comida. En la parte alta de la cabaña, un león se come a un hombre. Hablamos de cosas que se lo comen y encuentra a su león. Al contarlo, el sueño es silenciosamente reaccionado. Mediante varias maniobras, trato de hacer más vívido este accionamiento, de modo que el soñador pueda definirme lo que significan sus propios sueños.

Algunas veces funciona un planteamiento audaz. La mujer que era guiada por el gato ciego me mira estúpidamente y dice que no lo entiende. Digo: “Aquí está el gato ciego”. Ella dice que no lo ve. Digo: “Gato cie-

go". Ella ve cómo ha sido guiada por su propia falta de entendimiento. O el caso de un hombre hablador que corría sobre huesos en forma de cuchara. Puse mi pulgar y mis dedos alrededor de mi mandíbula y los retiré para mostrarle la forma redonda de U y él reconoció el hueso en forma de cuchara sobre el que corría. Hablaba mucho y corría, por así decirlo, sobre la mandíbula inferior cuando estaba ansioso.

En otras ocasiones, el esclarecimiento se produce en forma más sutil y compleja. A menudo el soñador siente hacia mí lo mismo que sintió hacia la otra persona en el sueño. Estos sentimientos deben ser llamados para desenredar esta parte del sueño. Invocar las actualidades de los sueños es difícil, pero es un placer ver cómo oscuros símbolos se vuelven transparentemente claros en la situación presente, real, de la otra persona. Algunas veces esto resulta de una intuición inexplicable. Un alcohólico hablaba de arrojar al barro todos sus papeles de negocios. Me sentí confundido y le pregunté si también se sentía así. Ambos habíamos arrojado al barro nuestros papeles de negocios (pensamientos planeados, lógicos, como de negocios). Tan pronto reconocimos esto, el barro se aclaró. Entonces pudo hallar otras ramificaciones del pensamiento soñado. Había permitido que sus negocios de propiedades se fueran a la ruina, pero dijo que los papeles del sueño podían ser salvados, y también sus negocios. A menudo el soñador puede trabajar el resto del sueño luego que uno o dos elementos centrales de éste han sido sacados a la luz del día. Los sueños son difíciles de invocar porque son más concretos y presentes que nuestra comprensión de ellos.

Las suposiciones teóricas pueden ser enceguedoras. Una mujer psicótica no produjo sueños ni símbolos durante dos años. Finalmente tuvo un pequeño sueño para mí. En el sueño sabía que sólo la llave de su esposo la podría salvar. Me dibujó la llave. Era un falo hermosísimo. Las nociones freudianas pululaban en mi mente y no pudimos utilizar esta llave. Las implicaciones sexuales sencillamente no significaban nada para ella. Era de edad madura y estaba separada desde hacía tiempo de su esposo, física y emocionalmente. Ahora que lo recuerdo, el símbolo era claro. El sueño decía: "La masculinidad de mi esposo es la llave que me

podría salvar”. Era una mujer que iba desamparada sin un hombre. La llave de su esposo (no cualquier hombre, sino el esposo) la podía salvar. La forma fálica llamaba a la masculinidad en forma más clara de lo que yo podía entender.

### **Experimentos relacionados**

Existen disciplinas bien conocidas en que lo real se invoca sistemáticamente. La terapia lúdica es un ejemplo. Los juguetes son actualidades para los niños. La niña actúa su comprensión de la vida familiar con sus muñecas. El niño ensaya su rol masculino con su tenuta de vaquero. El niño no hace los rodeos interminables del adulto. “Bang, bang, estás muerto”. La terapia Morita, que emerge del budismo zen japonés, es un ejemplo de invocación de actualidades con los adultos. El adulto perturbado emocionalmente es sometido a un régimen que no se detiene en las palabras y que devuelve al paciente a las realidades de la vida. Comienzan con reposo en cama, luego trabajo liviano y después trabajo más pesado en la tierra. Sólo después de esta reinclusión en la actualidad les está permitido hablar y recibir visitas de parientes. Dicen tener mucho éxito con esta terapia hermosamente actual.

Usando como modelo esta idea central, uno puede pensar en una serie de experimentos no tratados, o a medio tratar, que son posibles. ¿Podrían beneficiarse los delincuentes de una situación en que ellos mismos pudieran implantar y romper sus propias normas? Permitan que el asunto sea su propia autorregulación actual y permítanles ensayar con las leyes, los tribunales, la policía y la delincuencia. Un experimento similar a éste está realizándose en un hospital estatal. Para cada norma hay alguien que la rompe. Los chinos dicen que las cerraduras hacen a los ladrones. Es necesario que los pacientes de los hospitales psiquiátricos salgan de la cama y contribuyan con trabajo. Algunos permanecen en cama y esto provoca verdaderas batallas con el personal. Mientras más insiste el personal, más justificado y tentador es permanecer en cama. En una unidad muy agradable donde las mujeres tienen su propia sala de estar, cafetería y otras comodidades, son

asignadas a grupos. Los grupos empiezan y terminan como una unidad. Si un miembro del grupo no se quiere levantar en la mañana y realizar sus labores habituales, el grupo obtiene cinco faltas que son anotadas en el pizarrón de los boletines. Estando locos, pero no embrutecidos, el grupo capta el orden de las cosas y comienzan a asumir responsabilidades por sí mismos y de uno por el otro.

Un ejemplo es el catatónico que rehúsa moverse o comer. Esto alarma al personal, que procede a alimentarlo a la fuerza por un tubo. En la mente del paciente, esto puede justificar toda clase de nociones acerca de un mundo malévolos. El psiquiatra le habla gentilmente al paciente: "Te haremos saber cuándo se sirven las comidas en la sala, a diez metros de aquí. Cuando quieras comer, puedes ir por ti mismo. No queremos forzar-te a comer, porque esto es desagradable para ti y para nosotros". Dijo que nunca vio a un paciente perderse más de tres comidas.

Hay interminables posibilidades para hacer experimentos de autogobierno al estilo de la comunidad terapéutica de Maxwell Jones. Uno podría definir la enfermedad mental como un no-aprendizaje de responsabilidad para con uno mismo. En los hospitales estatales recogemos a la gente más inútil. Son más inútiles que los vagabundos, que llevan su propio saco de dormir y se las arreglan para cuidarse. A este respecto, yo consideraría la comida como recompensa, pero siempre que exista control médico, para prevenir que nadie resulte afectado en su salud. "Si tú haces este trabajo, ganarás una comida. Hago esto porque pienso que te sentirás mejor si eres productivo. Si no trabajas, no habría comida". Pero en esta clase de experimentos, uno tiene que enfrentar las actitudes del público y del personal. Algunos clamarán crueldad, sin darse cuenta que permitir que una persona caiga en la inutilidad que implica el dedicarse exclusivamente a jugar con los propios pensamientos puede ser una crueldad mayor. En todas las oportunidades donde hemos experimentado dando una mayor responsabilidad a los pacientes, han tendido a asumirla y a mejorarse a través de ello.

## Resumen

Cualquiera con un poco de ingenuidad puede pensar en ejemplos similares. Resumiendo, ¿qué actualidades pueden ser invocadas? En primer lugar, lo que sea que insista en entrometerse en la situación con el paciente. Si alguien insiste en golpear la puerta, uno haría bien en permitirle entrar y ver qué es lo que quiere. Si una señora está preocupada con los pianos Baldwin, entonces al piano. En segundo lugar, pienso que es válido que el terapeuta invoque o llame cualquier cosa que lo moleste. Muchas sesiones terapéuticas se atascan porque el terapeuta da rodeos en lugar de enfrentar lo que le molesta. Si ese algo es o no objetivamente válido, es algo que no importa. En ocasiones el paciente sencillamente le mostrará al terapeuta que está equivocado, pero entonces el asunto ya no está estorbando. Si una dama es sumamente seductora, llamo a este espíritu. Entonces uno difícilmente puede seducir. Si alguien es demasiado gritón o inaudible, lo pongo de manifiesto.

El modo como uno invoca depende del estilo individual y del ingenio de cada cual. Dudo que exista una forma perfecta de hacer estas cosas. Lo que a mí me acomoda, puede no ser apropiado para otro. O dicho de otra forma: lo que es actual depende de las dos personas presentes. Veo el proceso como un dar y recibir en que tanto el paciente como el terapeuta pueden obtener grandes beneficios. No hay una condición de experto en el sentido de que uno sabe más que el otro. Con esperanza, hay una mayor disposición y prontitud por parte del terapeuta para explorar. Invocar lo actual tiene para mí muchos matices religiosos. Lo actual es sagrado porque es una vida. Mientras la entrevistaba en un grupo, una enfermera comenzó a llorar por su soledad. El grupo enmudeció. Ninguna cháchara ociosa. Ninguna teoría inteligente acerca de lo que “realmente” pasaba. Ningún cuestionamiento sobre la realidad de lo que ocurría. Su realidad fluía por sus mejillas y por las mías. Es santo, luminoso, imponente. Es una vida que yace desnuda. Esta enfermera dio más realidad a cualquier soledad que hubiera en cada uno de nosotros. En presencia de lo real, no tengo consejos. Uno no le dice a un león respetable cómo ser león. Me puede comer para mostrar-

me que sus dientes conocen mi carne. En esos momentos, uno comparte la perspectiva de lo que es ser humano. La meta es actualizar los intereses centrales de la vida. Habiendo comprendido esto, la persona comienza a hacer elecciones más sabias.

Para mí, ésta es el área en la que una persona puede ayudar a otra. Llámese como se llame, lo actual es santo, y su encuentro produce un enorme agrado. Y la verdad *es*; no necesita ser invocada. Su realidad nos invoca. Como un sueño más concreto del que yo puedo entender, se entromete, se yergue, existe como la sagrada *realidad*.

## Wu Wei, No-Mente y el Vacío Fértil\*

WILSON VAN DUSEN

Desde el principio ninguna cosa es.

HUI-NENG

Aunque la greda puede ser moldeada en un jarro, la totalidad del jarro reside en lo que no está allí.

LAO TZE

En el centro mismo de las experiencias psicoterapéuticas existe un vacío pasmoso. El pensamiento occidental tiende a considerar el vacío como una deficiencia que el terapeuta se apresura a rellenar con una interpretación de su significado. Mi postura es bastante simple. El vacío es el centro mismo y el corazón del cambio terapéutico. A mi entender, sólo los antiguos escritos orientales describen adecuadamente su dinámica. De ellos, uno puede aprender a hacer un uso práctico del vacío fértil, en torno del cual gira la psicoterapia.

El vacío no es algo desconocido en el psicoanálisis occidental. Freud lo descubrió en la oralidad, en la regresión, en el regreso a un estado infantil. En un nivel más profundo, llegó a identificar esto como Thanatos, el instinto de muerte. Otto Rank lo identificó con el útero. Según él, la patología se inicia con el trauma del nacimiento, al abandonar el útero. En la psicología de Jung, el vacío no está bien delineado, pero en general se le puede encontrar en los arquetipos de la madre, la tierra y los orígenes de las cosas.

Lo que aquí será considerado como el vacío, es tratado por el psicoanálisis occidental como un volver atrás, un regresar al origen, como una

\* Reimpreso de *Psychologia*, vol. 1, 1958, pp. 253-256.

destrucción y falta de desarrollo del ego. Esto implica, sobre todo, una debilidad que hace que uno tenga que comenzar de nuevo, en lugar de seguir adelante. El volver atrás puede ser totalmente destructivo, como sucede en la esquizofrenia crónica, o puede ser productivo, como ocurre en la llamada regresión terapéutica al servicio del ego. El vacío es visto primariamente en forma biológica, como una boca o un útero.

Usando el método fenomenológico descubrí un mundo de pequeños vacíos, la mayoría de los cuales eran más reducidos que la oralidad de los freudianos. En el enfoque fenomenológico, uno sencillamente intenta descubrir el mundo del paciente tal como es para él, sin reducirlo a ninguna categoría pseudocientífica (obsesiva, anal, etc.). Haciendo un examen cuidadoso de los mundos de otros, uno tropieza con muchos espacios en blanco. Por un momento, el paciente no se puede concentrar, no me puede escuchar, no recuerda lo que pensaba decir o no siente nada. En principio, parecía que estos huecos o grandes espacios en blanco eran propios únicamente de los esquizofrénicos. Por cierto que en los esquizofrénicos la apatía, el estar en blanco, puede aumentar hasta llenar todo su espacio vital. Pero un examen más cuidadoso demuestra que estos huecos, en mayor o menor medida, aparecen en todas las personas. Podemos ver, cada vez más claramente, que estos huecos están en el centro de la psicopatología. Los huecos en blanco vienen a ser la clave, tanto para la patología como para el cambio psicoterapéutico. Aunque mi conocimiento del taoísmo y del budismo zen es pobre (como de abuela, diría un monje zen), fueron estas líneas de pensamiento las que me ayudaron a entender la forma de entrar y salir de estos vacíos y su significado.

Primero, ¿qué son estos huecos? Son cualquier clase de defecto o carencia: espacios en blanco, pérdida de memoria, falla en la concentración o pérdida de significado. Pueden ser de muy corta duración, de modo que la persona difícilmente se da cuenta de la falta de continuidad de sus pensamientos o sentimientos. O bien, pueden durar años, como en el caso del esquizofrénico crónico, para el que pueden transcurrir décadas sin que las perciba. En sus lapsus, los esquizofrénicos no sólo omiten el tiem-



po, sino que no pueden recordar lo que querían decir u olvidan el tiempo omitido. Un ejemplo común es el verse inesperadamente atrapado por la mirada de otra persona y perder por un breve instante el sentido de dirección. O, cuando se trata de un grupo, uno puede perder el hilo de la conversación, para caer en cuenta un rato después de que las fantasías lo han llevado lejos de ahí. En el vacío se pierde momentáneamente el propio yo. Lo que se había pensado se olvida. Lo que debería haberse dicho no se recuerda. Cuando se intenta trazar el camino de retorno hasta donde uno estaba un momento atrás, resulta que se ha perdido el rastro. Uno se siente estúpido, a la deriva, fuera de control y débil.

Estos vacíos y espacios en blanco tienen importancia en cada una de las psicopatologías. En el obsesivo compulsivo, representan la pérdida de orden y del control. En el depresivo son el hueco negro del tiempo que se detiene. En los desórdenes del carácter representan una ambivalencia intolerable. En la esquizofrenia son la invasión del sin sentido o del terror. En todos los casos representan lo desconocido, la amenaza sin nombre, la fuente de la angustia y del miedo a la desintegración. Son la nada, el no-ser, la muerte.

Es extremadamente importante saber lo que la gente hace cuando este vacío la invade. Algunos hablan para llenar el vacío. Otros actúan para llenar el espacio vacío con ellos mismos. En todos los casos, el vacío debe rellenarse con algo o sellarse. Aún no he visto un caso psicopatológico donde el vacío sea tolerado cómodamente. Incluso en los esquizofrénicos crónicos y muy apáticos hay un llenar el espacio. Recuerdo que un paciente examinó durante una hora la bisagra de una puerta porque sentía que no llenar su mundo era morir. Este vacío es familiar y aceptable para el que practica taoísmo o budismo zen. La patología aparece en la reacción al vacío. Los individuos normales y que son a menudo muy creativos se pueden permitir el permanecer en blanco y pensar en nada, con la expectativa de que saldrán de ahí con una idea nueva para un cuadro u otro trabajo artístico. Muchos han usado deliberadamente el vacío para encontrar soluciones creativas a sus problemas. El neurótico y el psicótico luchan contra ello.

La cultura del mundo occidental fomenta en gran medida esta lucha. En Occidente, el mundo es llenado con objetos. El espacio vacío es considerado un derroche, a menos que sea un espacio destinado a ser llenado con acción. Esto contrasta notoriamente, por ejemplo, con la pintura oriental, en que el espacio vacío es el centro creativo que da peso al resto de la pintura. La cultura occidental nos enseña sutilmente a temer y a evitar el vacío y el estar en blanco, y a llenar el espacio lo más posible con nuestra acción, con objetos. Otro recurso que tenemos es permitir que la acción de objetos (automóviles, TV) llene nuestro espacio. En Oriente, el vacío puede tener un valor supremo en sí mismo y por sí mismo. Se puede confiar en él. Puede ser productivo. El *Tao Te Ching* comenta que treinta rayos hacen una rueda, pero que su utilidad reside únicamente en el espacio vacío de su centro. Murallas y puertas componen una casa, pero sólo en el vacío entre ellas encontramos su condición de habitación.

Siguiendo la idea oriental, me dediqué a explorar los espacios vacíos. Si el paciente planeaba cada movimiento obsesivamente y se lamentaba de todo en la existencia, se le alentaba a dejarse llevar por la corriente. Si llenaba el espacio ansiosamente con palabras, nos mirábamos por un momento sin proferir palabra alguna. A la persona que temía irse abajo en la depresión, se le permitía descender y explorar su descenso. Los hallazgos son siempre los mismos. *El temible espacio vacío es un vacío fértil. Su exploración constituye el punto de giro hacia el cambio terapéutico.* Un caso ilustrará algunos de estos puntos.

Se trata de un paciente esquizofrénico de 30 años, que ha permanecido nueve de ellos hospitalizado. Entra tiesamente, como una marioneta de madera, y se sienta en forma torpe, eludiendo mi mirada. Lo dejo solo. Sus ojos se fijan en mi biblioteca y la contempla con una mirada vacía. Luego de algunos minutos, le comento que él está en la biblioteca y le pregunto cómo es. De ningún modo intento moverlo del lugar al que ha llegado.

Lentamente, me dice que está mirando los libros de más arriba. Son una decoración. Esto es, no tienen significado. Son parte de la biblioteca, son una decoración del amoblado. Dice esto sin ningún afecto, acentuado

por un repentino tocarse la parte superior de la cabeza y con movimientos repetitivos de los dedos. Trato de no perturbar su estado. A través de una lenta exploración, concluyo que para él, el mundo entero es como el decorado de libros sin sentido que tiene al frente.

Acepta esto como un mundo negro, como un vacío. En este vacío oscuro no puede pensar ni recordar nada, y esto lo amenaza. Soy un extraño doctor que no llena su espacio con preguntas que lo ocupen. En la nada, él es otra nada. Cuando se toca la cabeza o la nariz, existe por un momento, se siente ahí. Como no lleno el vacío con preguntas, trata de recordar lo que otros doctores le han preguntado, para poder hacerse estas preguntas y responderlas, y de este modo llenar su vacío. Una pregunta llenaría este espacio vacío y haría avanzar un poco el tiempo. Pero se siente doblemente amenazado, porque no puede recordar lo que estaba tratando de pensar, aun cuando se lo repita una y otra vez. Se alejó demasiado de la existencia. De nuevo la sorda preocupación: “Debo concentrarme, no debo dejar mi mente a la deriva, tengo que encontrar preguntas para llenar mi espacio”.

Le pregunto si se dejará llevar por la corriente. Debido a que mi petición llena su vacío, él accede. Estamos en silencio. Súbitamente, irrumpe un sentimiento. Enrojece y ríe. No puede decirme lo que ha sucedido. En el pasado, yo generalmente consideraba estos sentimientos como puntos críticos. Hablo de vagar por el vacío. Cuando se lo permite, parece tropezar con algo nuevo. En una oportunidad anterior, había descubierto un fuerte impulso sexual (que es bastante desusual para él). En una sesión prolongada, llegó en fantasía a una violación. Hoy día, al dejarse llevar, descubrió que había algo a su costado izquierdo. Explorando más, resultó ser una masa negra, oval y plana (el nigredo de Jung). En las sesiones subsiguientes, esto cambió y llegó a ser en él un sentimiento de vida. Al terminar la sesión, le pregunté si querría trepar y salir del hoyo. Me dijo (con un rasgo de mayor afecto) que se quedaría para ver qué otra cosa de interés pudiera suceder. Esto me complació, porque había descubierto por sí mismo que el vacío estaba lleno de cosas nuevas. No tuvo que trabajar mucho para llenarlo.

El esquizofrénico es quien mejor muestra lo que es el vacío oscuro de la experiencia humana. Otros desórdenes dan ejemplos de vacíos menores y más breves. Lo que aprendí de esto es muy simple. Cuando estamos amenazados por el vacío e intentamos arrastrarnos fuera de él o llevarlo manteniendo centrada nuestra mente (la espolvoreada mental del zen), el vacío crece e invade nuestra voluntad. Cuando uno duerme en el vacío, permitiéndose llevar por la corriente, se encuentra con cosas sorprendentemente nuevas.

La dinámica de todo esto es relativamente simple. Permítanme hacer una analogía con la noche y el día. Ambos se alternan natural y espontáneamente. No fabricamos la noche o el día. Si tratamos de mantenernos despiertos, intentando de esa forma negar la noche, seremos arrastrados a la fatiga y eventualmente nos quedaremos dormidos. (Por su constante afán de rellenar su vacío, el esquizofrénico es arrastrado a la atemporalidad). Asimismo, no podemos dormir indefinidamente. Seremos empujados a la vigilia. (El alcohólico que trata de beberse sus responsabilidades es arrastrado a la vigilia del cuerpo malo). El día se funde en la noche, donde todas las cosas descansan. De la noche negra atemporal emerge un nuevo día. Este es el ciclo del yin y del yang chino. En psicoterapia, el día es toda la acción, mientras que los defectos y hoyos son el vacío fértil de la noche. El vacío fértil de la noche llega a la psicoterapia, de modo que podamos disolvernarnos un poco y salir cambiados a un nuevo día. Ya no temo al vacío fértil, ni por mí mismo, ni por mi paciente. El camino hacia el día es a través de la noche. La noche o el vacío es la no-mente del zen. No es nada, ni tampoco es algo. Es un vacío fértil. Pienso que lo único que guarda algún parentesco con esto en el cristianismo es la apertura psicológica a la gracia.

Tanto en el taoísmo como en el zen hay un respeto y un sano entendimiento por este aspecto nocturno de la vida. Es usado en la pintura, en las ceremonias del té, en la lucha y en la construcción de casas; en los arreglos florales constituye el espacio alrededor de una delicada rama. Es conocido y respetado en su penetración en la vida oriental.

El paciente viene a psicoterapia porque teme al vacío. Si no le temiera, sería una persona productiva y no necesitaría ayuda. Si el terapeuta también le teme al vacío, será incapaz de ayudar al paciente. Para cada paciente, el vacío tiene significados diferentes. Para el compulsivo, puede ser el desorden; para otros, la edad y la muerte; para la mujer joven, la pérdida de sí misma en el clímax sexual; para el esquizofrénico agudo, la fuerza que destruye al yo. El significado del vacío y su modo de aparición en la relación transferencial deben ser descubiertos en cada caso. Una forma común de tratar de llenar el vacío es la búsqueda de *las respuestas* a lo que estaba equivocado. No sólo existe un vacío mayor, que se presenta a través de los síntomas, sino que también se producen vacíos pequeños, los que aparecen en la relación inmediata con el paciente. El camino de salida es a través de los vacíos. Deben explorarse los miedos que mantienen a la persona alejada de la entrada. A medida que éstos son estudiados, el vacío se vuelve menos temible. Finalmente, se puede entrar en los vacíos. En cada caso, uno sale un poco cambiado, como en el ejemplo del esquizofrénico anterior, quien salió de la experiencia con más sentimientos de los que había conocido en largo tiempo. Con frecuencia el terapeuta no puede predecir hacia dónde conducirá el cambio. Es espontáneo y natural. Es un cambio que proviene desde dentro del paciente, y no un cambio planeado de alguna manera por el terapeuta. Cuando está completamente recuperado, el paciente no sólo ya no teme al vacío, sino que lo conoce y puede servirse de su productividad.

“Desde el comienzo, ninguna cosa es”. Si una cosa aún es (si hay acción, o hablar o el paciente está jugando con la respuesta), todavía no se ha alcanzado lo primero, que es el comienzo. Porque, literalmente, al comienzo ninguna cosa es. En este punto de giro, uno no tiene palabras ni acciones ni respuestas. Incluso, uno puede no recordar.

En el Wu Wei, el estar en blanco, la situación se caracteriza por una incertidumbre total. Uno no conoce las respuestas, no conoce las soluciones. Incluso, los problemas que lo acosan pueden ser poco claros. La incertidumbre puede ser dolorosa. El sentimiento es: “En alguna parte de todo esto debe haber una solución, si sólo yo pudiera pensar con suficiente clari-

dad como para encontrarla”. Es un vacío, una no-mente, pero ciertamente que no está vacío. Es un caos lleno de posibilidades. Uno se siente desamparado y espera. La propia voluntad ya no puede encontrar la salida.

Pido disculpas a los antiguos maestros por mis pobres sobre-simplificaciones de su trabajo. Pero debe hacerse. En alguna parte es necesario mostrar que estas enseñanzas no sólo tienen valor práctico en la psicoterapia, sino que su relevancia está siempre presente.

# La Fenomenología de una Existencia Esquizofrénica\*

WILSON VAN DUSEN

Si yo tuviera que representar mi propia existencia tan fielmente como me fuera posible, no la describiría como un caso clínico. Más bien, me inclinaría a describir el tema central o el drama de mi existencia y luego mostraría sus ramificaciones en los detalles de mi experiencia. Mi existencia se asemeja más a un drama repetitivo con sus altos y bajos que a un caso clínico con sus categorías bien definidas de desarrollo temprano, relaciones familiares, historia sexual y todo eso. Mi existencia es aquí-ahora. Tendría que comenzar aquí-ahora. Sí, esto sería ser fiel a mi experiencia.

Esta es precisamente la diferencia entre el punto de vista fenomenológico y el adoptado usualmente en salud mental. Si la existencia de una persona joven es una infame carga, debería ser descrita como tal, antes que intentar el piadoso punto de vista del observador externo que la describirá como una “rebelión adolescente contra las normas convencionales”. Un estudio fenomenológico es un intento de representar o describir adecuadamente la existencia de una persona mediante una fidelidad a la cualidad misma y a la experiencia de esa existencia. El punto de vista, la terminología, el énfasis en un estudio fenomenológico son los del propio sujeto experienciante. En toda la literatura inglesa sólo hay unos pocos estudios de este tipo, retrato extrañamente triste de las ciencias que pretenden entender a los seres humanos.

Intentaré aquí describir la existencia de un joven llamado Jack, uno de los llamados “esquizofrénicos crónicos”.

\* Reimpreso de *Journal of Individual Psychology*, vol. 17, N° 1, pp. 80-92, con autorización.

Primero, algunos datos acerca de Jack. Es un hombre delgado de 32 años. Su padre era dentista, y se hallaba ubicado en el medio de siete hermanos. Ninguno de los otros miembros de la familia había sido hospitalizado por enfermedad mental. Había estado internado en hospitales estatales durante 11 años y no había respondido suficientemente al electroshock, al coma insulínico, a tres tipos de drogas atarácicas, ni a la comunidad terapéutica y al tratamiento hospitalario, como para ser dado de alta. Vi a Jack durante dos años y medio. Se recuperó parcialmente y abandonó el hospital para ingresar a un empleo protegido.

### **La cualidad general del mundo de Jack**

Hay una cualidad muy significativa y penetrante del mundo de Jack que hace que cualquier intento de describirlo ordenadamente resulte falso. Para Jack, la existencia es un despedazarse, una fragmentación en que los fragmentos van desvaneciéndose y desapareciendo. Se quejaba principalmente de esto como una dificultad de memoria, pero en realidad ésta era una característica de todas las fases de su existencia. Su experiencia más común era sentirse desgarrado por las circunstancias, de modo que no podía concentrarse en sus pensamientos o experienciarse en forma consistente. Lo peor de todo era que en este estado, él debía luchar arduamente para imponerse una dirección. Cada trocito de rutina ayuda. Pone un orden en su existencia que él ya no puede implantar por sí mismo. Nótese la falsedad de una presentación que parece mostrar relaciones ordenadas en una existencia en donde lo central es un desmoronamiento del orden. Es más que una mera fragmentación. Cada pedazo se desvanece como experiencia de memoria. Y lo que es peor, el desmoronamiento y el desvanecimiento son él mismo. Este desmoronamiento es tan confuso que nos hemos demorado dos años, con dos sesiones a la semana, para configurar el relato que sigue.

*El drama central.* El drama central de la existencia de Jack podría describirse como el intento heroico de controlar la mente constantemente amenazada con la disolución del propio yo que intenta ejercer el control. Es



como si alguien tratara de mantener quieto un bote que se sacude violentamente en un mar agitado, sólo para encontrar repetidamente que este alguien no tiene nada estable en donde apoyarse y que en sí mismo está sacudiéndose y perdiendo toda orientación. Hace poco le pregunté a Jack si era ésta la meta de su existencia presente: mantener su mente quieta. Asintió. Luego le pregunté qué haría con ella cuando estuviera quieta, y se desconcertó. No la había aquietado lo suficiente como para imaginárselo. ¿Qué satisfacción hay en una existencia como esa? Jack dijo que es la victoria momentánea que obtiene cuando ha logrado el control. Aquí sonrió alegremente. Esta era una razón suficiente, a pesar que su mente había estado dando tumbos por alrededor de 11 años.

El bambolearse en sí mismo no es tan malo, aun cuando esté tan aturrullado como para perder cualquier sentido consistente de su existencia. Lo amenazante es el fracaso que se entromete en la persona misma. La muerte es el fracaso, y el hundimiento de la existencia. El fracaso engendra fracaso, y la existencia íntegra de esta persona se halla entonces amenazada por la ruina.

A menudo la secuencia de eventos es como sigue. Alguien le pregunta acerca de lo que siente o piensa. (Es más fácil para él cuando este interrogatorio comienza desde otra persona. Entonces ellos son un terreno firme). Lo que sintió o pensó se refiere siempre a un momento anterior, ya que donde está ahora se ha despedazado en una nada. Mediante tal pregunta, tiene la oportunidad de seguir a la otra persona y, al mismo tiempo, mostrar su poder mental. Busca en su memoria reciente lo que sintió o pensó. Si puede salir con alguna respuesta plausible, sonrío satisfecho de sí mismo. Lo ha conseguido —ha mostrado su poder. Se ha puesto a la altura del cuestionamiento de la otra persona. Pero a menudo, en el proceso de buscar en su propia memoria, siente el desmoronamiento en un no-recordar y en un no-ser. Se confunde en esta búsqueda, tensa todo su cuerpo, y lucha desesperadamente para igualarse con el otro con una respuesta.

Cuando no hay un interrogador que haga preguntas, él se las plantea. Lo llama hacer un problema. “Esas palabras escritas ahí. Debo separarlas en grupos de tres letras. Si no da un número exacto, debo encontrar

una forma plausible". Por ejemplo, para completar grupos de tres letras, transformará una *w* en *v v* (doble *v*). En su lucha interna hay que evitar los fracasos ("Dios no lo permita", dice), y los éxitos son para agarrarse a ellos. Cuando hay fracasos, esta parte de la existencia es sencillamente eliminada. Por ejemplo, fracasa con la palabra pen-san-do. Por lo tanto, debe evitarla. Este heroico jueguito redundante en una reducción de su existencia a aquellas pequeñas partes donde puede triunfar. A causa de los fracasos, ha eliminado la mayor parte de su existencia fuera del hospital y a casi todos sus amigos y conocidos. Tiene un mundito pequeño que abarca la sala, el comedor, su trabajo en la tapicería y el gimnasio. Evitando la mirada de otros, evita muchos fracasos en el riesgoso mundo-con-otros.

Hay muchos desbarajustes en esta existencia. Curiosamente, la mayoría de estos desbarajustes tienen para nosotros el carácter de una experiencia humana normal. Una de las contaminaciones internas más serias para su constante afán de triunfar son las experiencias sensoriales. Van desde cosas tan simples como una picazón hasta vívidas imágenes de partes interesantes de la mujer. Entre las sensaciones que intenta ahogar se incluyen la sed, el hambre, cualquier clase de placer, incluso la insidiosa tentación de fumar. Su mente fluctuante se acoplará a una de estas experiencias sensoriales y tendrá que "matar el pensamiento", con lo cual mata su propio afecto normal. Cuando triunfa siente una agradable y pasajera victoria. Siente que de algún modo ha derrotado al demonio (es católico). A medida que entra en uno de sus períodos psicóticos más notorios, las sensaciones toman ventaja. No puede apartar la comida o las mujeres de su mente. Lo invaden hasta sacarlo de su existencia, dejándolo muy confundido. En uno de sus brotes psicóticos luchó por no comer o beber, a pesar que su mente estaba poblada de estas imágenes y otras de tipo sexual. Sólo podía comer cuando yo se lo ordenaba, porque así él no se daba por vencido. Yo había asumido la responsabilidad. A lo largo de toda su existencia tiene que luchar para llevar ventaja, para estar adelantado, para ser victorioso. Teme a la victoria tanto como al fracaso, porque en los pocos casos en que ha conocido realmente la victoria, ha caído en

el abismo del castigo psicótico. Tanto la victoria como la derrota son peligrosas. Está suspendido entre ambas.

No hay espontaneidad en una existencia como ésta. La espontaneidad siempre lo conduce a experiencias sensoriales que se transforman inevitablemente en una derrota frente a su propósito. Pasaron muchos meses antes que descubriera que planeaba todas nuestras conversaciones. Memorizaba discursos anticipadamente para estar preparado y nunca ser sorprendido y, por lo tanto, derrotado. “Me debo anticipar. Me destruyo cuando no puedo”. Su imagen de la persona perfecta es la de aquella que puede anticipar y manejar cualquier cosa. Necesito matar el tiempo o llenarlo, porque en el vacío (la espontaneidad) no puedo anticipar. Una vez habló de optimismo y comentó acerca de la tensión física que mostraba. Dijo: “Trato de *ponerle* tanto sentimiento como sea posible”. En otras palabras, el optimismo debería ser dicho con sentimiento, de modo que se esforzaba por ponerle la cantidad adecuada. Todo debe ser planeado o se escapa de las manos. En todo su mundo no había suficiente control. Una vez dijo: “Trato de mantener alta mi energía de conciencia. Cuando se hunde, la reemplazo con actividad”. Parte de esta actividad es una gesticulación catatónica muy tiesa. Cualquier cosa que ocurra espontáneamente es puesta en duda de inmediato. Una vez se entusiasmó cuando hablaba de trabajar. Esto fue llevado a un cuestionamiento dubitativo de si esta energía y fuerza eran suyas o si se trataba de una coincidencia. De esta forma el entusiasmo se desvanecía en el cuestionamiento. La mayor parte de su gimnasia interna la describía como: “Hice del evitar lo desconocido, un problema. Incertidumbre de espontaneidad vacía”. Para ayudarse en esto, su armario estaba lleno de libros más o menos académicos tales como *Autoenseñanza de Lectura Rápida* o la *Enciclopedia Médica Familiar*, que pensaba que debía dominar. Nunca lo hizo, a causa del constante despedazarse de su experiencia.

Este constante ataque a la naturaleza y a la secuencia de su propia experiencia es como aquel que intenta elevarse del suelo tirando de los cordones de sus zapatos sólo para encontrar que es empujado al suelo. No puede tener un centro claro y estable para referirse a sí mismo. “Es como

tener muy poco claro lo que soy para mí mismo". Cuando es arrojado a la derrota, queda muy poco sí mismo para enterarse de la derrota. "Cuando caigo, no logro admitirlo". Debido a su constante distracción y despedazamiento, no siempre puede mirar lo suficiente su propio pensamiento para descubrir las falacias lógicas. Cuando se le preguntó, en la Escala Wechsler de Inteligencia Adulta, por qué el Estado exigía una licencia para casarse, respondió: "Porque ha sido establecido un procedimiento sistemático". Por supuesto, el dar licencia es el procedimiento sistemático, así que la respuesta a "¿por qué un procedimiento?" se traducía en un "porque hay un procedimiento".

"El día cubre la desesperación. Ahora no estoy viviendo en ninguna clase de mundo. Estoy suspendido en el éter", y con esto se ríe. "No tienes la pasión o la emoción de las cosas individuales. La vida parece opaca. Cuando le hablas a la gente, no te involucras en ello tampoco. Es difícil ordenar tus pensamientos". Los objetos se vuelven una decoración sin significado dispuestos a su alrededor. Su mente se detiene y queda vacía.

Busca algo con qué llenar el vacío. Se agarra de un cigarrillo y surge un poco de vida. Luego lucha con esta tentación. "Siempre me estoy siguiendo en vez de ir adonde quiero ir".

*Gestos, ropa y propiedad.* La mayoría de los movimientos de Jack son torpes, como si no supiera dónde ubicarse. Hay en ellos una penetrante cualidad débil. A menudo siento que ha venido en busca de una limosna, aunque de hecho ni siquiera tiene el valor para pedirme diez centavos. En otras ocasiones parece una prostituta rechazada tantas veces que ya no hace proposiciones. Se mueve rígidamente o con una titubeante inadecuación. Cuando enciende un cigarrillo, puede mirar el fósforo o el cigarrillo por unos segundos como si se hubiera quedado en blanco. Sus dedos permanecen continuamente extendidos y tiesos. Cuando se sienta, se desliza en la silla arrellanando sus largas piernas en la mal ajustada ropa del hospital. Tiene buena ropa, pero se las ingenia para usar la más pobre, la más desteñida y fuera de talla. Cuando se viste bien, es menos psicótico.

Casi siempre desvía su mirada de los otros. Mientras se plantea problemas, busca soluciones en el techo. Tiene varios tipos de sonrisas. Una de ellas es la sabia: "Sé de lo que estoy hablando", que a menudo es más bien mecánica cuando se está quedando en blanco. Otra es aparentemente más débil y enfermiza. Dice: "No me dañes" o, como él la llama, su "Por-favor-sonríeme". La expresión de su cara y la postura de sus manos reflejan el drama de su vida interior. Sus manos vagan hasta la entrepierna y cuando llegan hasta ahí son retiradas en un rígido desinterés de esta peligrosa área. A menudo su expresión facial está fuera de control, de modo que tiene que reajustarla. "Es como si estuviera siempre detrás de mí y obligada a ponerme al día. A menudo saca un poco la lengua como sintiéndose los labios, si bien no se da cuenta de eso. En parte su control sobre su mente se refleja en la rigidez de sus brazos, manos, hombros y cuello. Tiene la sensación de que si dejara de lado este control, se quedaría en blanco. El conocer el lenguaje de estos gestos ha sido de considerable ayuda para seguir sus experiencias internas, donde a menudo él es lento e incompleto para describirse. Es difícil describir lo que está sucediendo cuando la experiencia se está despedazando y desvaneciendo. Muchos de sus gestos están en el umbral de su conciencia. Hay que señalarlos repetidamente antes de que él siquiera los note.

En una oportunidad revisamos las numerosas cosas que mantenía en sus bolsillos, para ver lo que ahí guardaba. Tenía una libreta con notas más bien formales, como, por ejemplo, cuándo había escrito su madre y cuándo le había respondido. También tenía direcciones y desechos de información académica que él sentía que debía saber. Además, llevaba dos naranjas, cuerdas, papeles sacados del tarro de la basura, desechos de tapicería, bolsas de tabaco vacías y cosas parecidas. Muy rara vez demuestra emoción y cuando lo hace, la controla y la mata rápidamente. Mostró emoción ante los papeles, los desechos y las bolsas de tabaco. Los papeles eran de la basura del hospital y tenían trozos de información acerca del hospital. Una vez memorizados, le ayudarían a responder las preguntas de otros, con lo cual no podría ser derrotado por no saber. Las cuerdas, elásticos y desechos lo capacitaban para enfrentar emergencias.

“Nunca sabes cuándo los necesitarás”. Los desechos eran material nuevo. Con lágrimas en los ojos, me dijo que nunca se debía desperdiciar algo nuevo. Debe ser visto por alguien y preferiblemente usado antes de ser descartado. En esa y muchas otras ocasiones tuve la sensación de que se sentía como un desecho sin uso. No *quiere* ser desperdiciado. Se refirió a sí mismo como un tarro en uno de los armarios de un hospital estatal. En las bolsas de tabaco estaba el problema de la vida y la muerte. Son fabricadas, vaciadas y arrojadas al suelo. Con los ojos llorosos, preguntó qué es lo que les sucedía cuando eran olvidadas y entran a la tierra. Les estaba salvando la vida manteniéndolas en su bolsillo.

*Relaciones interpersonales.* Para Jack, las relaciones interpersonales son, en primer lugar, una batalla de voluntades donde uno prueba su superioridad sobre el otro. Esta batalla por la supremacía se da en la mirada, en las preguntas y respuestas, y en el estar informado y ser capaz de anticiparse a la otra persona. Cuesta muy poco derrotar a Jack en todos estos planos. La mirada de cualquier otro es más firme. Plantean precisamente las preguntas que lo colocan en el callejón sin salida de no-quedarse-atrás. Tienen más educación y experiencia y son más rápidos en los juegos sociales. Los varones dominantes autoafirmativos son particularmente aplastantes para Jack. Estudia modos de evitarlos, porque su dominancia amenaza su existencia misma. “Siempre tengo que apresurarme para ponerme a la altura de los demás. De esta forma me abandono a la opinión de los otros”. La gente con opiniones firmes casi lo saca de su existencia.

Tiene algunas formas de protegerse de esta devastación. “Soy lento y cuidadoso, para no exponerme. O me disfrazo de persona inteligente y competente”. Me tomó algún tiempo descubrir que cuando se veía más sabio era cuando estaba más en blanco.

“Me conducía como un individuo competente, intachable y sin ataduras sociales, en contraste con el miembro acreditado del grupo que realmente *sabe* lo que está ocurriendo. No quería que pensarán que soy un maniquí estúpido. Y resultó que esto funcionó de tal modo que no me

descubrieron. Y así puedo pasar por un igual frente a esos tipos que están algunos cursos por sobre mí”.

“Es aquí donde aparecen los efectos adversos de cosas tales como la soledad, perplejidad en el propio ambiente y la sensación emocional de no-aceptación. Y cuando una persona no es aceptada, se frustra y su sentido de responsabilidad usualmente declina. Después de esto, sin duda que puede perder el sentido de autorrespeto. Quiero admitir, en un brote de honestidad, que a menudo he estado enfermo mientras he estado aquí. En particular estoy pensando en la perplejidad. Yo creo que se le da mucho valor a la capacidad de una persona para expresarse sin temor. Una tendencia a retirarse; a buscar el amparo y empeñar la atención de los vecinos; volverse insignificante, pasar desapercibido; en resumen, evadir responsabilidad; ‘perderse en la multitud’ —esto es malo para él. De modo que si tiene ese sentido de responsabilidad individual, que es necesario, tiene algo. Vas a tener que ‘buscarte a ti mismo’”.

Estas verdaderas descripciones letradas de sus experiencias son raras. Sólo he recibido cuatro en cerca de dos años. Usualmente, las escribe cuando está en mejoría o en un período claro. Cuando se desliza al vacío, no escribe.

*La broma.* Hay todavía un lado más oscuro en sus relaciones sociales que tardé en descubrir. Este aspecto se presenta cuando, por ejemplo, el otro se cae o comete un error. Esto agrada en forma considerable a Jack. El que escucha puede tener problemas al seguir el tren de pensamiento de Jack, porque a menudo habla en términos tan generales que uno no sabe si se está refiriendo a sí mismo o al universo en general. Cuando el que escucha se confunde, se le ilumina la cara. Ha ganado un punto. Esto se extiende a todo el asunto de la hospitalización. Muchas veces he tenido la impresión de que ha derrotado a su madre, a su padre y hermanos, siendo el enfermo mental de la familia. Es como si dijera: “¿Ve? Ellos tienen que venir a verme al hospital”.

Algunas de las bromas más hilarantes entre nosotros se refieren a su ir de pavo sustentado por el Estado. Describimos esto como si fuera un

vagabundo viajando en un vagón estatal. Para repetir la broma sólo necesito decir clic-clic, clic-clic (el sonido del tiempo que pasa o el clic de los rieles), con lo cual se ríe fuertemente, lo que es raro en él. El otro día no sentía ganas de hablarme a mí o a ningún otro. Nos sentamos en silencio. Se rió ahogadamente cuando mi silla crujió (mi demostración de debilidad). Finalmente, hice el sonido de chupar. Vio a qué apuntaba y rió hasta que su cara enrojeció y le corrieron las lágrimas. ¿La broma? El hospital es un pecho. Lo está chupando al ser pasivo e incapaz de nada mejor. Le resulta tan gracioso porque lo he captado y él ha quedado repentinamente expuesto. Es hilarante. Mediante esta conducta, pasivamente derrota a cualquiera. Este es el porqué de su enigmática risa. Sólo se pone serio cuando trata de salir de la dependencia pasiva y descubre que no puede. Entonces se asusta. Jack ha dicho: “Mi vida era más dura cuando era niño de lo que es aquí. Aquí existe una rutina, de modo que no hay que pensar. Te lo hacen todo demasiado fácil”. Por un lado, uno siente que Jack está en una trampa. Por otro, uno siente también que es él quien la ha desafiado y que también se cierra sobre nosotros. Ha ganado una. ¿Acaso no lo cuidamos?

### **El propio relato de Jack**

Lo que sigue es el mejor relato y el más prolongado acerca de las experiencias de Jack. Fue obtenido en uno de los muchos períodos en que la opinión general era de que se estaba recuperando.

*Interrogante.* “Ahora encuentro que la experiencia de ser interrogado es menos horripilante de lo que solía ser. O más bien, las reuniones con mi psicólogo ya no lo son tanto. Siempre era (casi siempre) difícil luego que había comenzado a dirigirme a su oficina. ¿Ha aumentado mi confianza? Recuerdo la importancia que le daba a estas reuniones, mi propia falta de autoafirmación y mi marcada inseguridad. Muchas veces había una conformidad cortés y una preparación antes de la reunión.

“Una cosa que esto hizo por mí fue despertar mi autoconciencia. Me afanaba en inspirar agrado. Aunque era poco lo que sabía sobre lo que yo



quería, me daba bastante cuenta de la relación persona-a-persona. Esto es mucho. Y desde entonces creo que mi relación con la gente ha experimentado una mejoría innegable y real. Sin embargo, durante este tiempo, precediendo también a las reuniones, estaban los conflictos. Ellos también despertaron. Muchos de ellos eran preguntas acerca de mí mismo. ¿Qué era yo? ¿Era bueno para mí estar aquí, y podría pasar? Después de salir por esta puerta, ¿podría cruzar el salón y deslizarme hasta mi habitación, o sería interceptado en el camino por una mirada desorganizadora? ¿Había memorizado la fecha de la próxima reunión de modo de no olvidarla? ¿Concordaba lo discutido aquí con lo que la otra gente sabía de mí, o aprendí algo nuevo, algo diferente? Si así fuera, ¿cuál sería el significado en relación a ellos (la otra gente)?”.

*Reflexión sobre estar perdido (estar en blanco).* “¿He sido sorprendido o choqueado hasta lo más bajo hoy día? ¿Supe qué fue lo que causó este estado? ¿QUÉ fue aquello que no puedo recordar? ¿QUÉ SUCEDERÁ si no lo hago? Dios, esto me ha ocurrido ya tantas veces, que temo el fin si sucede esta vez, el fin. Ahora no me siento muy bien, porque no he sido capaz de concentrarme en el trabajo, me estoy moviendo muy lento, parece no haber en él algo que me inspire. Así que trabajo con desgano, quizás desquitándome con un cigarrillo, lo que también esconde mi debilidad, porque mientras estoy fumando puedo disciplinar mis expresiones faciales, y mientras tanto la moralidad implicada en ello es superada, y clamo por los otros asuntos y cuestiones para luego apartarlos por invasores.

“...¿Qu-u-ué sucedería ahora si yo (glup), si yo...? Pero no, no puedo. No podría hacer eso. Y él, podría... porque él no va a permitirME salir con la... Pero quizás puedo usar otro camino. Sí, algún tipo de truco nuevo. Una de las personificaciones improvisadas, o esas historias simpáticas (algo así como la racionalización del porqué estoy aquí metido en el hospital), o una indagación iniciada por él, o los dos podríamos hacer que me lanzara en una esperanzada ampliación. Si se interrumpe, por mí está bien. Saben, yo también tengo muchas técnicas. Hay un regreso a los interrogantes. De otra manera sobrevendrá el vacío. Se irá cuando quede en blanco. Ese suicidio.

Ese grito enfermo. O simplemente el desamparado. Honestamente el desamparado. Pienso que esto es lo menos ensayado...

“O bien, ¡BANG! En otra ocasión yo idealizaría. Me pongo (¡ejem!) mi dudosa armadura de virtuosismo y profundo fervor religioso. Vestido con ella, pasaría incuestionado hasta, bueno, probablemente hasta que comience a sentirla muy apretada.

“Esto lo conozco muy bien; antes, en realidad, yo era todo el tiempo un bebé llorón (aunque nunca tuve que admitirlo frente a los demás), un VAGO tembloroso y débil, desesperanzadamente entregado a su destino poco respetable, con poca o ninguna esperanza, e inmerso en su cómoda situación, en realidad una asquerosa pocilga, y él un cerdo que maldecía a su pocilga como si fuera la causa de su problema (en silencio, jamás en voz alta), mientras languidecía como los antiguos romanos. Fui este animal durante muchos años de vida de interno en el hospital. Me describe. Es lo que yo quería ser y lo que era. Mi comportamiento típico era el de un mendigo tímido, sobrecauteloso, sin yo, sin nombre, aduladoramente esperanzado, caminando por ahí buscando una invitación, atreviéndose a duras penas a usar los ojos. O caminando por ahí, tratando de encontrar al tipo que “bendijo mi casa” al invitarme a la suya. O conseguirse un “compadre”. Cuando era joven hacía lo mismo. Todo esto creció conmigo a medida que yo crecía, y, durante mis años de colegio, definitivamente era parte de mí.

“Supongo que al principio juré hacer algo al respecto, pero cuando lo intenté me encontré con obstáculos, comencé a posponerlo y así me sobrepasó. El resto son cosas feas. Dejé de preocuparme. Los otros perdieron su significado para mí. Los miraba en tanto me atrevía. Después de eso, ya no estaban ahí. Y desde entonces mi vida no ha sido más que un fingir, una mentira. No he sido algo humano, sino algo inhumano. Apenas me atrevo a imaginar cuánto de lo que he visto es verdad. Honestamente espero que nunca más una depresión me reporte deleite (como lo ha hecho), o un sentido de logro o la satisfacción del sufrimiento (mártir).

“Más de una vez, oh, oh, cuántas veces seguí mi débil camino a una discusión (yo, no muy entregado o seguro de si en realidad quería pette-

necer a *este* grupo —en realidad más allá de la piedad y temeroso de e incapaz de, rogando) durante el curso de la cual morí muchas veces para mí mismo, no dispuesto o incapaz de liberarme de alguna manera. Sin respeto de mí mismo. Un cobarde moral. Lo mismo que esperando que una puerta sea abierta o que un servicio sea realizado por la autoridad.

“Acabo de entrar al salón. Comencé por sentarme para disfrutar un cigarrillo después de mi (rápida) comida. La televisión encendida. Aparece ‘Una chica con las Piernas del Millón de Dólares’. Me levanto para abandonar la habitación. Me aparto de ellos y de la TV, no vaya a ser que me intoxique de goce. ¿No podría acaso esa ingrata autogrataficación —particularmente de parte mía, el suertudo autoconsciente (a falta de una palabra mejor)— significarme un fuerte castigo si llego a emborracharme con la sensación de placer, o el placer social del grupo? ¿No podría incluso significarme ser llevado de vuelta al ‘hoyo negro’, a la locura?

“En estos momentos, estoy tratando de recuperarme después de un día agitado, o sea, trastornado. Y frecuentemente me ha parecido que en tales situaciones, cuando he sentido mi fuerza después del éxito inicial al enfrentarme y estar con otra gente, deseaba gastar lentamente mi fortuna recientemente heredada, sin derrocharla. Esta fortuna era YO. Así que, ¿qué hice? Me liberé. Y en la cuestión de tomar cosas, para mí es difícil decidirme. Dudo que pueda seguir rehusándome. He sido tan débil que ahora soy un vago entrenado. Aquí mi motivo es el odio. Odio al grupo o la televisión (a pesar que deseo estas cosas) porque me hacen tomar lo que no quiero tomar. ¿Cómo repararé y pagaré por mi regalo si me entrego a esto? He cedido tantas veces en conversaciones, y en esas ocasiones ni siquiera tuve la oportunidad de hacer valer mis derechos. Me engañaban haciéndome pensar que me aceptaban, pero en realidad estaba descalificado desde el principio, usado como un tonto y aplastado por los grandes monstruos. Resultado: detesto los grupos. Solución: no mezclarse mucho. Lo suficiente para escapar a la crítica, y ya está. Además, han notado que tus habilidades han mejorado, de modo que esperan más de ti, pero antes de que esperen mucho, rebájate a ti mismo. Pero lo más importante es no consentir. Igual con las mujeres.

“De cualquier manera, GANAR es una cosa extraña. Entrar a esa sala con la confianza de ser un ganador, acarrea sus propias desgracias. Las antiguas fuerzas de la no-existencia vuelven a golpear. Quieres pelear con la regresión. O ‘asaltar’ audazmente (en mi caso) procede (sintiéndome mejor ahora) a una situación más personal, por ejemplo, una en la que estoy armado con más apoyo para el ego, en la que el ego seguro de sí se enfrenta al ego tímido... y, muy recientemente (pero, en realidad, no recientemente, porque lo he hecho regularmente, por años, incluso desde mi infancia), mi reacción (o decisión) sería no darse cuenta del vacío del ambiente (la habitación, el grupo, los otros). YO, mi estar en blanco, eran uno y el mismo ser, pero ceñudo y suspirando por dentro, virtualmente en colapso mental, y, aterrizado, retirarme, desaparecer en mi cuarto, y congelarme, volverme frío y distante, más que arrastrarme a esa atmósfera uterina para descansar otro tanto. Mi racionalización sería: no puedo estar bien aquí, así que mejor vuelo a otra parte. Esto no es escapar para mí, porque aunque no sé qué sería mejor, encontraré algo más valioso, algo mejor. *Cualquier cosa* es mejor que esto.

“Además, está el caso de la erección del ego. Probablemente, mi matrimonio en la iglesia de este hospital, mis actos maritales en el salón de la unidad y los consiguientes hijos ilegítimos son (niños) no deseados que nacieron de un momento de impulso. Pero no los rechacemos, archívalos. ¿Por qué no darles una oportunidad para vivir y con ellos a mí mismo? Hay significado tras las erecciones de los malos matrimonios. La mujer piensa en otras cosas, además del acto matrimonial. Aquí está esa paradoja”.

### **La inversión del drama**

Hay un drama dentro de este drama que saca todo lo interno e invierte todas sus características. La inversión del drama parece tener que venir de alguien de afuera. Jack o no puede o no quiere hacerlo. Sucede cuando uno lo alienta a que deje de esforzarse, a que vague en el vacío mental o a que abandone todos los pensamientos. Lo hará usando la orientación de algún otro. Se presentan dos tipos de experiencias cuando él se abandona

y se permite vagar. Ambas parecen bastante normales. En la primera redescubre su propia sensualidad. En el vacío tiene sensaciones sexuales; visualiza una mujer seductora, o sencillamente experimenta placer sensual de un tipo menos amenazador. Todo esto implica para él una derrota, de modo que luchará para matar las sensaciones y plantearse un problema para regresar a su condición habitual. En estas experiencias parece redescubrir, por un momento, su realidad física.

Las otras experiencias en el vacío son aún más choqueantes. En ellas se forma impresiones de lo que él es. Son impresiones tales como “Soy una débil medusa”, o “Soy un llorón cobarde temeroso de los demás”, o “Juego al enfermo mental porque no tengo el valor para hacer otra cosa”. Todos los comentarios parecen ser objetivamente exactos. Es lo que la mayoría de la gente diría si realmente lo conociera. Son el opuesto de cualquier simulación. Van directo al grano y parecen ser revelaciones genuinas de lo que él es. *Todo lo que ocurre en este vacío es lo opuesto a la enfermedad mental.*

El Jack que aparece comúnmente es un puro simulacro social. En el vacío no hace nada por aparentar. El Jack habitual se esfuerza desesperadamente por estar arriba. En el vacío esto parece un sin sentido. El Jack habitual es afeminado. En el vacío es notablemente masculino. El Jack habitual es un luchador sombrío. En el vacío es descuidado y se ríe. Lo que emerge del vacío es el opuesto del Jack esquizofrénico. A esto lo he llamado su mente normal, pero el Jack habitual rechaza esto. Lo que es habitual es su lucha constante por controlar su mente.

Es impresionante que aquello que parece ser la médula misma de la patología esquizofrénica, el vacío, el despedazarse de la existencia, es en sí la entrada al vacío fértil que contiene su lado normal. Por “vacío fértil” quiero decir el centro fértil de experiencia que se revela cuando uno es vaciado. Este lado normal de Jack viviría en su cuerpo, lo gozaría y se reflejaría más en su cuerpo como otros lo hacen. Aún no sé cómo producir esta inversión que traería lo interno hacia afuera. A estas alturas, el Jack usual no piensa demasiado sobre la otra parte. Se parece demasiado a la

greda y es una amenaza para su elaborada estructura. De modo que la evita.

*Aspecto exterior: el Jack usual.* Sonríe, mantén una buena fachada, muéstrate inteligente, descubre la debilidad en los otros, supera la vaga y débil mente, con el objeto de saborear el dulce momento de la victoria que es el control de la mente. Sobre todo, refuérzate como un espíritu sobre el cuerpo y el mundo entero.

*Aspecto medio: el cambio.* Pero estoy empapado con el vacío. Lo odio. Me aleja de la victoria. Dice que soy pura fachada.

*Aspecto interior: lo escondido.* No puedo forzar mi voluntad a través del vacío. Debo dejar de lado mi voluntad. Cuando lo hago, siento mi cuerpo y a mí mismo. Siento mi vanidad, mi cara rígida, mi estómago está asustado y mi masculinidad se agita en mis genitales. Aquí estoy vivo. Quiero trabajar, casarme y hacer algo útil.

## Conclusión

La mayoría de las descripciones psiquiátricas parecen asumir desde el principio que ciertos aspectos de la vida de las personas (por ejemplo, el amor y la agresión) son centrales, y, concentrándose en éstos, intentan probar su propia tesis. Para mí, la belleza de la descripción fenomenológica reside en que busca descubrir un mundo de experiencia tal como es. Lo central en la descripción es aquello que es central para la persona que vive esa vida, cualquier cosa que esto sea. Uno puede hacer que el sujeto examine y apruebe la descripción porque, mal que mal, la suya es la última palabra. Jack modificaba palabras aquí y allá y ponía énfasis en ciertos aspectos. Sus correcciones eran incorporadas. En este caso, esto no es enteramente justo, ya que la coherencia en la descripción es mayor que su experiencia ordinaria de sí mismo.

Descubrir el mundo de la otra persona es, en sí mismo, psicoterapia, porque, como aprendimos juntos, la propia experiencia de Jack adquiriría más significación, orden y ramificaciones que lo que había conocido cuando comenzamos. En los últimos seis meses, nuestra concepción empezó a unificarse en la idea de que él era un vago viviendo del Estado, un frac-

sado medio borracho meditando sobre el significado de todo esto. El vago combinaba el drama exterior de la debilidad moral con el hombre interno sumergido en la sensualidad. Posteriormente, se recuperó lo suficiente como para dejar el hospital y trabajar como jardinero para una institución. Por primera vez en 11 años vivió fuera del hospital y trabajó en su primer trabajo remunerado. Todavía es un individuo socialmente desadaptado que continúa tomando dosis bajas de Stelazine. Sin embargo, el estudio de su mundo condujo al menos a una recuperación social parcial.

Para mí, el aspecto más curioso de su existencia es la forma en que su patología parecía ser un intento para mantener una superioridad sobre su propia experiencia. En su experiencia subjetiva debía controlar todos sus impulsos, de modo que toda experiencia que aflorara espontáneamente fuese detenida y suprimida o convertida en algo más aceptable. Esta lucha interna por la superioridad sobre sí mismo se reflejaba en el exterior en su marcada sensibilidad a la inferioridad-superioridad en situaciones sociales. Cualquier cosa que fuera contraria a esta meta, incluida la realidad, era eliminada o evitada. En este esfuerzo por la superioridad siempre se mantiene en el "ha sido", tratando de mantenerse firme ante los peligros que afloran de la espontaneidad.

La totalidad de este hipercontrol está sitiada por el despedazarse de la existencia, y por un vacío y despojo que la invaden. Con todo, cuando exploramos el vacío y nos entregamos y entramos, hallamos su pensamiento más normal y realista. La normalidad está escondida en el centro de la patología. No estoy seguro de cómo usar este centro. En casos menos serios parece terapéutico para el paciente abandonarse a sí mismo, entrar al vacío y conocer realmente su propia realidad. Es como si la patología que persigue al esquizofrénico contuviera su yo real. No es de extrañarse si no logra desprenderse de eso. Pero aún no sé a ciencia cierta cómo hacer el descenso productivo al corazón de la patología. Al menos, me resulta claro que la patología nos muestra que no podemos erguirnos en contra de nuestra propia naturaleza.

Los paralelos con la descripción que hace Adler de la esquizofrenia son impresionantes. Está presente la lucha tras una meta imposible, con

el consiguiente distanciamiento de los demás y de la realidad. Se mantienen la superioridad y la autoestima a costa del sacrificio de la relación con los demás, e incluso sacrificando el propio control dentro de su mundo estrecho. Adler describía el estrechamiento del espacio vital, el uso de la debilidad, como un arma para obtener metas ocultas, y también la forma como Jack esquivaba el enfrentar situaciones de verdad para combatir con pseudo-problemas. La principal y tal vez única diferencia que encuentro respecto a Adler es el hallazgo más bien sorprendente que Jack, al darle curso al vacío invasor, volvió a su yo normal.

Pero incluso en este aspecto, Adler hizo una insinuación importante al aconsejarle a los pacientes depresivos que no hicieran nada que les disgustara. Si le respondían que no había nada que les gustara hacer, les sugería que se quedaran en cama. De esta manera trataba de aliviar la tensión y la lucha habituales del paciente, yendo así “a la raíz de todo el problema”.

Quizás se espera que la patología muestre que uno está huyendo de sí mismo. Y oculta en la patología se halla el regreso hacia uno mismo. Si se debe ser superior a los propios impulsos, entonces se puede esperar un descenso hacia el impulso. En cierto modo, la esquizofrenia crónica es una sobreactuación de la vida normal, y su drama puede servirnos a todos de advertencia.

Una vez le señalé a Jack que su existencia me parecía un interminable juego consigo mismo. Sonrió y respondió rápidamente: “Correcto. Termina en mi propio bolsillo. No gano nada, no pierdo nada”.



# La Perspectiva de una Mano Vieja

WILSON VAN DUSEN

La esencia de lo que Fritz Perls nos mostró es que el desorden que una persona padece se halla presente, y que cualquier forma de ponerlo de manifiesto iluminará tanto al terapeuta como al cliente. Con su talento, Fritz nos mostró algunos métodos para lograr que los problemas se pongan al descubierto. Otros terapeutas han imitado los métodos del maestro.

Soy un hombre viejo y temo haber trabajado en una profesión que bordea un espectáculo vacío de magia y autoengaño. Por ello, me interesa ir más allá de cualquier cosa que conozcamos, de modo de poder decir algún día, tan orgulloso como el albañil: “Ése es mi trabajo”, trabajo que es mudo testimonio de la habilidad practicada durante muchos años. Estando cerca del proceso terapéutico, nos enorgullecemos con nuestras impresionantes demostraciones de destreza y dejamos de lado, e incluso olvidamos, nuestros fracasos. Es realmente gracioso ver que un colega publica la grabación de una sesión exitosa. ¿Cuántas no ha publicado?

¿Podemos acaso ir más allá de las líneas trazadas por la terapia gestáltica y hacer algo más que imitar al maestro? Creo que sí. La gestalt es fundamentalmente una manera de activar las sutilezas de una vida y conseguir que éstas sean actuadas, de modo que la vida pueda ser percibida y comprendida más claramente. La terapia se parece mucho al trabajo del detective de la TV, donde los villanos se ocultan y camuflan en cada esquina. A mí me parece que el 90 por ciento del trabajo terapéutico consiste en descubrir Lo Que Está Sucediendo. El 10 por ciento restante, que sería modificar esta pauta, ocurre por sí solo, si el 90 por ciento está bien hecho. ¿Existen otras formas de iluminar Lo Que Está Sucediendo, más allá de las demostradas talentosamente por Fritz? Sí.

Luego de trabajar con Fritz en gestalt, pasé algunos años viviendo en comunidades del tipo Synanon\* con gente que trabajaba intensamente para deshacer el estilo de vida de sus pacientes drogadictos. Trabajando con un cliente mucho más difícil y tortuoso, eran a menudo mucho más rápidos que cualquier terapeuta. ¿Por qué? Porque vivían con sus “clientes” y disponían de abundante material acusatorio. Sabían lo que cada persona hacía, en sus detalles más íntimos e insignificantes. Por otra parte, usaban este material acusatorio de una manera inteligente. No increpaban a sus compañeros de la comunidad a cada oportunidad; se contenían y se dejaban caer en el momento más oportuno, cuando todos estaban sentados escuchando. Tampoco tenían descargar su rabia, gritar o exagerar en este momento terapéutico. En un drama de TV, esto equivaldría no sólo a cazar al villano con la mano en el cajón del escritorio, sino que más encima a cerrar el cajón con su mano adentro, mientras se discute su conducta.

Los terapeutas que ven a sus clientes de vez en cuando y durante una hora o dos tienen una seria desventaja. ¿Acaso nosotros como clientes no intentaríamos disfrazarnos y proferir nuestra mejor racionalización? Me gustaría ver un método que obtuviera la información más significativa y factual del cliente, para luego confrontarlo de la manera más efectiva posible. Sería posible hacer un trato con el cliente, diciéndole que nos gustaría aprender de su vida real tanto como nos fuera posible antes de comprometemos. Podríamos entonces pasar mucho tiempo con el cliente, comer con él, estar con su familia y amigos, caminar con él, pasar un día entero conociendo sus pertenencias, entrevistando a antiguas novias, compañeros de trabajo, enemigos, etc. Podríamos recoger mucha más información exterior. A título de ejemplo, me impresioné mucho con el caso de un amigo mío, muy inteligente, que se había vuelto alcohólico. Como todos los alcohólicos, reportó al terapeuta que sólo se bebía media docena de cervezas al día, y pensaba que su esposa estaba alarmada sin motivo.

\* Centros asistenciales para drogadictos que se iniciaron en la década del 60 en California. Se caracterizan porque el personal médico y auxiliar convive con los pacientes (N. de los T.).

Si el terapeuta hubiera sabido lo que sabían la esposa, sus 12 hijos y sus amigos, habría actuado mucho más enérgicamente cuando este inteligente individuo fue a terapia. Cuánto más efectiva habría sido la posición del terapeuta si al menos hubiese sabido lo que todo el resto sabía. Este hombre tan inteligente y locuaz, que aseguraba limitarse a seis cervezas diarias, se hallaba todo el tiempo en un grado variable de borrachera; sus hijos lo llamaban borracho; golpeó con un hacha las murallas de su casa cuando su esposa le confrontó su manera de beber; manifestaba una dependencia infantil hacia ella en su ausencia, etc.

Supongan que el terapeuta hubiese usado el débil contacto inicial para pactar un contrato que le permitiera obtener más información para, luego, hallándose en terreno seguro, llamar a una reunión general de familia para confrontar al cliente, en presencia de todas aquellas personas íntimamente interesadas en su conducta. Se podría incluso convocar a un policía si existiera una amenaza real de violencia. Una reunión como ésta tiene un enorme poder. El terapeuta está fuertemente armado con hechos. Se dan breves instrucciones a todos aquellos que están interesados en la conducta del paciente e inmersos en el drama.

La carta de triunfo de este alcohólico era que se ponía frenéticamente violento, arremetiendo contra objetos, pero implicando que era contra su esposa e hijos. Nadie se atrevía a enfrentar su agresividad, a pesar que los hijos mayores habían considerado armarse con cachiporras. Armados con cachiporras y con un policía a la puerta, yo sospechaba que este hombre tan débil se derrumbaría. Si esto no ocurría, algunos chichones en la cabeza también podrían resultar terapéuticos. Entonces emergerían nuevos acuerdos. Era una gran cosa para él ser el *paterfamilias*, amo de la casa, aunque secretamente los chicos lo llamaban borracho y lo evitaban. Un acuerdo podría ser: si tomaba un trago, ya no sería *paterfamilias* y nadie le prestaría atención hasta que estuviera sobrio nuevamente. Con los trece ayudantes que estaban virtualmente interesados, podrían surgir otros acuerdos útiles.

Veo esto como una simple extensión de la terapia gestáltica: sacar el asunto a campo abierto. Sin embargo, comparen esto con la situación habitual. Contrasten los escasos fragmentos de información que proporciona

una buena sesión con el visitar su casa, hablar con la familia y amigos, revisar objetos personales, etc. Contrasten las reacciones del terapeuta frente a una sesión usual con esta recolección de todos los antecedentes del caso antes que el detective demuestre cómo se cometió el asesinato y quién es el culpable. Contrasten el habitual *match* de cliente versus terapeuta, con la situación del cliente versus terapeuta, familia y amigos. Contrasten la falta de fuerza del cuidadoso contacto terapéutico con el potencial de esto. En la situación usual, el terapeuta necesita acumular mucha información para tener una base desde la cual actuar con la suficiente audacia para producir un efecto útil. Vi esto de cerca cuando Fritz, trabajando con un colega y amigo mío, lograba y comunicaba una visión correcta y frontal de lo que a él le ocurría, sólo para que éste dejara de lado y luego olvidara lo dicho por Fritz. Si hubiéramos tenido mayor certeza, Fritz y todos nosotros hubiéramos podido actuar con mucha más audacia y placer confrontativo.

Lo que quiero recalcar es sencillamente que se nos ha mostrado que la verdad se puede desenmascarar y hacer actuar ante nosotros. Aun así, el mayor respeto por Fritz no redundaría en una imitación servil, sino en una constante búsqueda de otras formas de llegar a la verdad. Y, siendo un viejo escéptico, no me impresiono mayormente cuando el cliente solloza y confiesa todo y me da la pluma de la victoria para mi gorra. La meta es el cambio de conducta, y además del feliz relato de cambio por parte del cliente, ¿qué dicen los demás? Una vez trabajé dos años con un esquizofrénico que ensayaba cuidadosamente todo lo que me iba a decir (el relato de ello aparece en este libro, en "La fenomenología de una existencia esquizofrénica"). Finalmente, en dos sesiones alcancé al tipo. En una sesión, yo había tomado LSD y en la otra sentía la curiosidad suficiente como para revisar las cosas que llevaba en sus bolsillos y que tenía en su armario.

Lo que sostengo es que deberíamos considerar cualquier táctica que ayude a descubrir la existencia real del cliente. Ver al cliente en un estado alterado de conciencia es otra forma: por ejemplo, borracho, con drogas, hipnotizado, meditando, etc. Trabajé largo tiempo en el pabellón de

Si el terapeuta hubiera sabido lo que sabían la esposa, sus 12 hijos y sus amigos, habría actuado mucho más enérgicamente cuando este inteligente individuo fue a terapia. Cuánto más efectiva habría sido la posición del terapeuta si al menos hubiese sabido lo que todo el resto sabía. Este hombre tan inteligente y locuaz, que aseguraba limitarse a seis cervezas diarias, se hallaba todo el tiempo en un grado variable de borrachera; sus hijos lo llamaban borracho; golpeó con un hacha las murallas de su casa cuando su esposa le confrontó su manera de beber; manifestaba una dependencia infantil hacia ella en su ausencia, etc.

Supongan que el terapeuta hubiese usado el débil contacto inicial para pactar un contrato que le permitiera obtener más información para, luego, hallándose en terreno seguro, llamar a una reunión general de familia para confrontar al cliente, en presencia de todas aquellas personas íntimamente interesadas en su conducta. Se podría incluso convocar a un policía si existiera una amenaza real de violencia. Una reunión como ésta tiene un enorme poder. El terapeuta está fuertemente armado con hechos. Se dan breves instrucciones a todos aquellos que están interesados en la conducta del paciente e inmersos en el drama.

La carta de triunfo de este alcohólico era que se ponía frenéticamente violento, arremetiendo contra objetos, pero implicando que era contra su esposa e hijos. Nadie se atrevía a enfrentar su agresividad, a pesar que los hijos mayores habían considerado armarse con cachiporras. Armados con cachiporras y con un policía a la puerta, yo sospechaba que este hombre tan débil se derrumbaría. Si esto no ocurría, algunos chichones en la cabeza también podrían resultar terapéuticos. Entonces emergerían nuevos acuerdos. Era una gran cosa para él ser el *paterfamilias*, amo de la casa, aunque secretamente los chicos lo llamaban borracho y lo evitaban. Un acuerdo podría ser: si tomaba un trago, ya no sería *paterfamilias* y nadie le prestaría atención hasta que estuviera sobrio nuevamente. Con los trece ayudantes que estaban virtualmente interesados, podrían surgir otros acuerdos útiles.

Veo esto como una simple extensión de la terapia gestáltica: sacar el asunto a campo abierto. Sin embargo, comparen esto con la situación habitual. Contrasten los escasos fragmentos de información que proporciona

una buena sesión con el visitar su casa, hablar con la familia y amigos, revisar objetos personales, etc. Contrasten las reacciones del terapeuta frente a una sesión usual con esta recolección de todos los antecedentes del caso antes que el detective demuestre cómo se cometió el asesinato y quién es el culpable. Contrasten el habitual *match* de cliente versus terapeuta, con la situación del cliente versus terapeuta, familia y amigos. Contrasten la falta de fuerza del cuidadoso contacto terapéutico con el potencial de esto. En la situación usual, el terapeuta necesita acumular mucha información para tener una base desde la cual actuar con la suficiente audacia para producir un efecto útil. Vi esto de cerca cuando Fritz, trabajando con un colega y amigo mío, lograba y comunicaba una visión correcta y frontal de lo que a él le ocurría, sólo para que éste dejara de lado y luego olvidara lo dicho por Fritz. Si hubiéramos tenido mayor certeza, Fritz y todos nosotros hubiéramos podido actuar con mucha más audacia y placer confrontativo.

Lo que quiero recalcar es sencillamente que se nos ha mostrado que la verdad se puede desenmascarar y hacer actuar ante nosotros. Aun así, el mayor respeto por Fritz no redundaría en una imitación servil, sino en una constante búsqueda de otras formas de llegar a la verdad. Y, siendo un viejo escéptico, no me impresiono mayormente cuando el cliente solloza y confiesa todo y me da la pluma de la victoria para mi gorra. La meta es el cambio de conducta, y además del feliz relato de cambio por parte del cliente, ¿qué dicen los demás? Una vez trabajé dos años con un esquizofrénico que ensayaba cuidadosamente todo lo que me iba a decir (el relato de ello aparece en este libro, en "La fenomenología de una existencia esquizofrénica"). Finalmente, en dos sesiones alcancé al tipo. En una sesión, yo había tomado LSD y en la otra sentía la curiosidad suficiente como para revisar las cosas que llevaba en sus bolsillos y que tenía en su armario.

Lo que sostengo es que deberíamos considerar cualquier táctica que ayude a descubrir la existencia real del cliente. Ver al cliente en un estado alterado de conciencia es otra forma: por ejemplo, borracho, con drogas, hipnotizado, meditando, etc. Trabajé largo tiempo en el pabellón de

mujeres de un hospital sólo para descubrir aspectos sorprendentemente claros y simples (anteriormente pasados por alto) cuando bailé con ellas. Durante mucho tiempo me contenté con llegar a la persona en su patología usual y lentificar el proceso. Por ejemplo, al que quiere dejar de fumar le digo: “Enciende el cigarrillo, fuma lenta, pero muy lentamente. ¿Qué está sucediendo?”. En una situación hospitalaria, me gustaría hacer que un alcohólico beba lentamente, exigiendo conciencia por cada sorbo.

En un hospital psiquiátrico teníamos muchos pacientes crónicos a quienes llamábamos “los sentados”, porque eso era todo lo que hacían. Jamás vi a nadie lograr algo con esta gente, incluyendo a Fritz. La administración del hospital desaprobó un experimento que me hubiera gustado hacer con “los sentados”. Sus vidas eran un compendio de la inutilidad y la dependencia. Con bondadosa paciencia, me hubiera gustado reestructurar su ambiente, de modo que si no trabajaban, no comían. Las labores más sencillas estarían a la mano: vacía este cenicero y tienes esta comida. Al menos hubiéramos visto si sus estómagos eran tan locos como ellos. No los hubiera dejado morir de hambre. La administración no me temía a mí, sino a la reacción pública. Era permisible restringir la dieta de los pacientes a 1.000 calorías diarias, así que propuse trabajar con los sentados gordos. Pero incluso esto no me fue permitido. Era preferible que miles de sentados perdieran inútilmente el tiempo durante siglos que enfrentar la reacción pública, cualquiera que ella fuera.

Quizás nosotros, los terapeutas, tenemos un miedo tácito a enfrentarnos a nosotros mismos. Quizás la formación de los terapeutas debería incluir judo, t'ai chi o entrenamiento de supervivencia en los bosques, para tener así la capacidad de enfrentar la vida y la muerte antes de tomar clientes débiles. Puedo ver a un verdadero terapeuta rompiendo cinco tablas de un golpe de judo antes de enfrentar cortésmente a un nuevo cliente. Desde luego que esto es paradójico: aquel con la mayor fuerza puede permitirse ser bondadoso.

A pesar de haber conducido y visto sesiones asombrosas, me mantengo relativamente escéptico ante la psicoterapia en general. Mientras más mira uno más allá de las impresionantes lágrimas del momento, a la

situación de vida en su totalidad y a las reacciones de los demás interesados, menos se impresiona. A pesar que Fritz me mostró por primera vez que lo que yo quería ver estaba delante de mis ojos, incluso Fritz fracasaba con mi cliente habitual, el psicótico crónico. He sugerido —pero ciertamente no delimitado— formas de mejorar y enriquecer vidas, de modo que algún día podamos sentirnos tan útiles y seguros como los albañiles.



# El Proceso de Despedirse\*

STEPHEN A. TOBIN

Según mi experiencia, la mayoría de los pacientes fracasa de algún modo en el proceso de despedirse o concluir una relación, ya sea por muerte, divorcio, ruptura de un romance o por alguna otra razón. Esta reacción, que llamaré reacción de “agarrarse”\*\*, se presenta ante la pérdida de personas emocionalmente significativas. Ni siquiera es importante que la relación haya sido una relación llena de amor, por así decirlo. Incluso, *la mayoría* de tales relaciones se ha caracterizado más bien por riñas, peleas y resentimientos mutuos que por amor.

La reacción adaptativa a la pérdida de una persona amada es un período bastante largo de pena y dolor, seguido por un renacer del interés por las personas vivas y las cosas en general. Presumiblemente, la reacción adaptativa a la pérdida de una persona odiada sería una sensación de alivio. La reacción de “agarrarse” tiene por objeto inhibir las emociones suscitadas por la pérdida y mantener presente a la persona en la fantasía.

En este artículo expondré las causas de la reacción de “agarrarse”, la sintomatología que presenta la persona que se “agarra” y las técnicas de terapia gestáltica que utilizo para que los pacientes puedan despedirse. Daré también algunos ejemplos.

\* Reimpreso de *Psychotherapy. Theory, Research and Practice*, vol. 8, N° 2, verano 1971, pp. 150-155.

\*\* Hemos traducido de esta manera la expresión “*hang on*”, que aparece en el original. Nos pareció la más cómoda entre otras posibilidades, tales como: *estar pendiente, estar colgado*, etc. (N. de los T.).

### Causas de la reacción de agarrarse

Una de las causas de la reacción de agarrarse es la presencia de una serie de asuntos incompletos entre las dos personas, con anterioridad al término de la relación. Al decir "asuntos incompletos" me refiero a emociones vivenciadas una o más veces durante la relación, pero que por diversos motivos no fueron expresadas. Un ejemplo sería el empleado que, sintiendo rabia hacia su patrón, decide no expresarla por temor a ser despedido. Hasta que de alguna manera exprese su rabia, permanecerá con la tensión física que es producto del *impasse* entre la excitación física de la rabia y la fuerza inhibitoria que suprime la emoción. Podrá intentar enfrentar esta situación inconclusa de maneras indirectas, por ejemplo, fantaseando con cantárselas a su patrón o con que éste muera en un accidente, o bien desquitándose con su mujer e hijos cuando retorna a su hogar. Haga lo que haga, estará tenso y angustiado, y se sentirá molesto por no haber hecho lo que debería haber hecho. Hasta no encontrar una forma *directa* de dar curso a su rabia con su patrón, será incapaz de relajarse o comprometerse totalmente con otra persona o en otra actividad. Además, la relación con su patrón se tensará aún más.

Desde luego que ésta es una situación menor que probablemente no traerá mayores consecuencias. La mayoría de las personas que veo en terapia han acumulado una gran cantidad de situaciones inconclusas de mucha intensidad emocional. Por ejemplo, un paciente que cuando niño fue humillado y disminuido constantemente por su padre. Expresar su rabia hacia su padre hubiera significado su propia destrucción. Actualmente realiza continuos intentos de concluir esta situación provocando a cualquier figura de autoridad a que lo ataque para luego contraatacar.

Los freudianos han discutido esta conducta neurótica y para describirla han acuñado el término "repetición compulsiva". Sin embargo, no se han ocupado de los cambios físicos que se presentan. Además, la terapia freudiana, con su énfasis en el pensamiento y en los interminables juegos de los porqués, refuerza este aferrarse al pasado en vez de alentar su abandono. Por otro lado, el conductismo, mientras trabaja por la eliminación

de la tendencia a las respuestas repetitivas, no da al cliente herramientas para prevenir futuras reacciones de aferrarse.

¿Qué hace la gente para no concluir estas situaciones? En primer lugar, la mayoría de las personas comienzan desde la infancia a suprimir emociones dolorosas o arrolladoras, mediante la contracción crónica de la musculatura lisa y esquelética y la inhibición de la respiración. Esto produce el entumecimiento de su cuerpo; y cuando llegan a ser adultos, su sensibilidad corporal está ya seriamente disminuida. Y como todos los sentimientos están localizados en el cuerpo, no logran percatarse de ellos. Esta falta de capacidad de darse cuenta les imposibilita concluir situaciones emocionales. Incluso, si llegan a percatarse de sus emociones, su tendencia es suprimirlas; desde su mente reciben órdenes que dictan que no deberían enojarse, que no deberían expresar amor, que no deberían sentirse tristes. Así, entonces, van silenciando los mensajes que su cuerpo les entrega y van transformando la excitación emocional en dolor físico, tensión y ansiedad.

Una segunda modalidad que las personas utilizan para evitar concluir determinadas situaciones consiste en otorgar un gran valor a alguna de las ganancias secundarias que se obtienen de “agarrarse”. Cuando el presente no les resulta excitante o se sienten incapaces de comprometerse con otras personas, pueden dar alivio a sus sentimientos de soledad pensando en relaciones pasadas. Podríamos suponer que estas situaciones del pasado fueron placenteras; sin embargo, lo más probable es que hayan sido negativas. Por ejemplo, “agarrarse” a un resentimiento puede utilizarse para sentirse santurrón o para autocompadecerse, características que mucha gente está dispuesta a adoptar. El resentimiento también puede ser usado como una excusa para no acercarse al objeto del resentimiento.

Por ejemplo, en un grupo una mujer hablaba continuamente sobre lo espantosa que era su madre. Siempre que alguien hablaba de su propia madre, ella comenzaba a hablar muy dramáticamente de las “terribles” cosas que la suya le había hecho. Cuando le pedí que imaginara a su madre en la habitación y le hablara, la culpó por arruinarle su vida. Por

supuesto, ella nunca enfrentaría directamente a su madre con su resentimiento; su disculpa era que no quería herirla y que “de cualquier manera, no serviría para nada”. Su verdadera razón para no enfrentarla era que pensaba que no tenía recursos para cambiar su propia situación, y su madre le servía como una pronta disculpa para todos sus fracasos en la vida. Otro beneficio era que podía proyectar en su madre sus propios rasgos indeseables; cuando le señalé que ella se asemejaba a su madre en muchos aspectos, se estremeció y me rogó que no dijera eso, porque odiaba tanto a su madre.

A pesar de que sus quejas frente al grupo le permitieron expresar algo de su resentimiento, la situación aún era incompleta para ella. Todavía conservaba una buena dosis de odio y resentimiento que aparecía —aun cuando no estuviera hablando de su madre— en su tono de voz, en su postura y en sus gestos.

El virtuosismo o el ser normativo es un subproducto del agarrarse, particularmente corriente en aquellos pacientes que evalúan todos los conflictos entre ellos y los demás en términos de bueno-malo, correcto-incorrecto. Piensan que la única manera de resolver el conflicto para una persona es admitir que es culpable, o malo o estúpido. Ya que admitir estos juicios es humillante y degradante, mucha gente se agarra de sus resentimientos con la esperanza de que el otro verá la luz y se humillará admitiendo que estaba equivocado.

Con frecuencia vemos que aun mucho antes que una relación termine, suele haber una gran cantidad de asuntos inconclusos. Las cosas se complican aún más cuando una de las personas se aleja por cualquier razón y la relación termina.

### **Agarrarse después del término de una relación**

Pueden haber asuntos inconclusos entre padre e hijo, entre esposos, entre amantes, entre amigos, o entre cualquier otro par de personas que hayan tenido una relación intensa y duradera. Hay muchos asuntos inconclusos en la relación mientras ésta dura; cuando la relación termina —por muerte, divorcio, alejamiento de una persona, etc.—, la relación en sí misma queda

inconclusa. El individuo se halla aún cargado con mucha emoción acumulada y no expresada: viejos resentimientos, frustraciones, antiguas heridas, culpas, e incluso amor y aprecio que no han sido expresados. La presencia de estas emociones inexpressadas dificulta poner término a la relación, sencillamente debido a que la otra persona ya no está cerca para escucharlas. Una de las formas en que puede resolverse esto es que la persona exprese sus sentimientos en fantasía a la persona que se ha alejado. Sin embargo, pocos de mis pacientes han hecho esto. Hay una serie de razones de por qué no lo han hecho.

En primer lugar, algunas de las formas que las personas usan para evitar concluir cosas, y que han sido expuestas en la sección anterior, también sirven para evitar concluir la relación y despedirse. Muchos pacientes no se han percatado de lo que sintieron al final de una relación. Por ejemplo, recuerdo a un joven, quien no se daba cuenta para nada de la intensa culpa y pena que sintió al tener que matar a su gato regalón, por estar éste muy enfermo.

También se obtiene una serie de beneficios al no despedirse. La mujer sola que teme entablar nuevas relaciones con otros hombres puede usar su apego a su marido fallecido como excusa para no comprometerse.

Muchos estadounidenses simplemente han perdido toda capacidad de largar a sus muertos, porque temen a ese tipo de emociones —las que tienen que ver con muertes. El proceso del duelo, que en otras partes del mundo es considerado algo natural y necesario, no ocurre con frecuencia en Estados Unidos. Las esposas de los Kennedy fueron elogiadas por no mostrarse emocionadas en público luego que sus maridos fueron asesinados. Contrastando con esto, la viuda de Tom Mboya, el político africano, fue retratada tratando de lanzarse a la tumba de su esposo.

Otro ejemplo de esta incapacidad de hacer lo que es necesario para concluir relaciones fenecidas es el de aquel individuo que ha sido engañado por su mujer. En vez de expresar sus sentimientos de ira y dolor, tiende a guardarlos para no darle a la otra persona ninguna “satisfacción” por rechazarlo. La reacción adaptativa al divorcio y a la separación sería que cada uno expresara sus resentimientos remanentes y cada cual toma-

ra su camino; en lugar de esto, muchos divorciados continúan enganchados en una especie de guerrilla, especialmente cuando la alimentación y el cuidado de los niños se transa por la vía legal.

Otra razón de la incapacidad de mis pacientes para despedirse es su falta de disposición a sentir el dolor que sentirían si soltaran las amarras. Probablemente como una reacción al puritanismo americano, que enseñó que la vida no era más que dolor, nos hemos transformado en una nación que cree que es erróneo sentir cualquier tipo de dolor. Tan pronto las personas comienzan a sentirse angustiadas, toman tranquilizantes o fuman marihuana; en cuanto entran en conflictos con otros, tratan de darle término lo más pronto posible, ya sea evitando al otro o intentando dominarlo o manipularlo y “ganar”. En vez de soltar las relaciones muertas, mucha gente evita su vacío y soledad “manteniéndose ocupada”, encontrando una nueva relación lo antes posible o pretendiendo que la persona muerta todavía anda por ahí.

Finalmente, muchos de los individuos que evitan despedirse lo hacen porque sienten que dejar ir, especialmente a los muertos, es un deshonor para con ellos. La mayoría de mis pacientes ya no creen en una vida en el más allá, y a menudo sienten que la única clase de inmortalidad posible es la de ser recordado por los vivos. No se dan cuenta que si realmente hubieran tenido una relación significativa con la persona mientras aún estaba presente, si realmente hubieran dicho “hola”, se habrían enriquecido y habrían ido cambiando continuamente a lo largo de la relación. Entonces, la persona perdida hubiera *realmente* llegado a ser parte del que quedó y viviría en una forma mucho más significativa —como una parte del ser de esta persona—, y no como un terrón de materia muerta introyectada que se interpone entre la persona y su mundo.

### **Resultados del agarrarse**

Una de las consecuencias del agarrarse son los síntomas físicos. Algunos pacientes han identificado partes de su cuerpo como representativas de personas que se han ido. Vi a dos mujeres en terapia que mantenían a sus madres en forma de úlceras. Otro ejemplo es una joven con quien trabajé

en un taller de fin de semana que tenía las manos crónicamente frías, mantenía una actitud de reserva despreciativa hacia los demás y literalmente no los tocaba. Su madre había muerto cuando ella tenía tres años, y durante nuestro trabajo se había dado cuenta de que sus manos frías eran lazos con su madre muerta y fría y también un símbolo de ella. Cuando fue capaz de despedirse de su madre, sus manos se entibieron repentinamente, y por primera vez en la vida pudo tener un contacto significativo con los demás.

Otras personas se identifican enteramente con personas fallecidas y tienen el aspecto de cadáveres ambulantes: su rostro y su voz son inexpressivos, sus movimientos son controlados y mecánicos, y dicen sentirse físicamente entumecidas.

En segundo lugar, los que han rehusado despedirse generalmente presentan síntomas emocionales. Por ejemplo, aquellos que se han identificado con personas fallecidas, están emocionalmente muertos. No me estoy refiriendo a personas deprimidas; esta gente no siente depresión, no siente nada. Sin embargo, también hay personas que, a causa de no haber completado su proceso de duelo, presentan una forma atenuada de depresión crónica. Tienen un aspecto abatido, son apáticas y demuestran poco interés real en la vida. Han estado deprimidas por tanto tiempo que con frecuencia no se percatan de su depresión.

Otro resultado emocional bastante corriente de la reacción de agarrarse es una actitud autocompasiva y quejumbrosa hacia sí mismo; y, hacia la persona que se ha sido, una actitud quejosa y culpante. El quejumbroso a menudo usa a la persona que ha perdido como excusa para sus inadecuaciones: "Si mi padre me hubiera querido más, mi vida no sería ahora este desastre". El reverso del quejumbroso es el que se agobia a sí mismo con culpas: "Si yo hubiera sido más bueno con mi padre antes de que muriera, se hubiera sentido más feliz y ahora yo estaría mejor. Ahora no hay forma de remediarlo".

Un tercer síntoma es la incapacidad para establecer relaciones estrechas con otras personas. El que está continuamente fantaseando con el pasado o con relaciones con personas que se han ido, tiene

poco tiempo para los que están cerca. No ve, ni oye, ni siente lo que ocurre en el presente.

Mientras mayor es la capacidad de una persona para concluir situaciones en una relación, más auténtica es la relación. Sin embargo, lo que sucede en la mayoría de las relaciones íntimas es que después de un tiempo se han acumulado tantos resentimientos y desengaños inexpressados que las personas dejan realmente de ver, escuchar o sentir al otro *en el presente*. En contraste, las personas que pueden despedirse con un buen “adiós” cuando se van temporalmente, son más capaces de comprometerse totalmente con el otro de una forma realista, fresca y significativa cuando se encuentran nuevamente.

Así, resulta muy importante destacar que el despedirse del padre fallecido o del esposo divorciado, es un proceso idéntico al expresar sentimientos a otra persona y a dejarla ir durante una ausencia temporal.

### **Trabajando la despedida con pacientes**

El primer paso para ayudar a despedirse a un paciente que está agarrado es *hacerlo tomar conciencia de su estar agarrado* y de cómo hace esto. Por lo general, es algo que el paciente dice o hace en terapia de grupo o individual, lo que me hace sospechar que está en conflicto respecto a algún asunto incompleto. A veces puede ser un sueño donde aparece la persona muerta, otras veces es un simple gesto. Por ejemplo, en algunos pacientes que han mirado hacia arriba cuando hablan, he descubierto que estaban mirando hacia el “cielo”. Algunas veces el paciente se muestra tan desvitalizado que tengo la corazonada que se ha identificado con una persona fallecida.

Entonces le pregunto al paciente si tiene algún asunto inconcluso con alguien que se ha marchado, y si la respuesta es afirmativa, le pregunto si quiere despedirse. En este momento muchos pacientes dirán que sí; si abiertamente afirman que no desean soltarse del cadáver, trabajaré con ellos lo suficiente como para que se percaten de sus objeciones a despedirse. Si después de descubrir sus objeciones aún insisten en que no quieren desprenderse y que no tienen conflicto con



ello, me detengo ahí. Si un paciente desea trabajar en despedirse, entonces procedo con el siguiente paso.

### **Trabajando con el asunto incompleto**

Como segundo paso, tomo una silla vacía, la ubico frente al paciente y le pido que imagine a la persona fallecida, sentada en ella. Luego le pregunto qué está vivenciando mientras imagina a la persona muerta. Sea cual fuere la emoción o el pensamiento expresado, le pido al paciente que se lo diga directamente a la persona fallecida. Frecuentemente, los pacientes vivencian resentimiento por no haber sido “queridos lo suficiente”, o bien sienten culpa por no haber sido más bondadosos con la persona antes de que muriera. Luego que ha dicho lo que quiere decir, le pido que se cambie de silla y sea la persona muerta. Es frecuente que el paciente diga algo en forma espontánea, pero si no es así, le pregunto nuevamente por lo que está vivenciando, esta vez en el papel de la persona fallecida. Cuando responde, le pido que se diga eso a sí mismo sentado en la otra silla. La persona fallecida imaginada por el paciente puede sentir rabia por la falta de bondad del paciente hacia ella; o bien, puede asumir una actitud defensiva ante el resentimiento expresado por el paciente y dar disculpas por su falta de amor. Después que la persona muerta ha dicho lo suyo, le pido al paciente que cambie de asiento y vuelva a ser él mismo en la primera silla, y le pido que responda al muerto imaginado. Cuando el paciente se ha metido completamente en los dos roles, le sugiero que se cambie de silla tantas veces como quiera.

En casi todos los casos se expresa mucha emoción: rabia, dolor, resentimiento, amor, etc. Cuando ya el paciente aparenta no tener más asuntos inconclusos, le pregunto si se siente preparado para despedirse. Frecuentemente, los pacientes dicen estar listos, pero son incapaces de hacerlo directamente frente al imaginado y fallecido ser querido. En otras ocasiones, su despedida no suena convincente. En cualquier caso, los ayudo a que se percaten que aún no están listos para soltar a su muerto, ya sea por miedo a no encontrar gente viva con quien relacionarse o porque aún tienen asuntos inconclusos. No empujo ni aliento al paciente en tanto esté dispuesto a hacerse responsable de su agarrarse.

Sin embargo, si el paciente está dispuesto y listo para concluir la relación, por lo general se produce una explosión emocional. Lo habitual es que el paciente complete su proceso de luto y llore; sin embargo, a veces se presenta un sentimiento de gran alivio y alegría por haber eliminado un peso muerto. Toda vez que este tipo de trabajo sucede en un grupo, es una experiencia bastante conmovedora, tanto para mí como para todos los demás presentes. Lo típico es que surjan sentimientos de mayor calidez y cercanía en el grupo, y la mayoría de las personas que participan como observadores del trabajo expresan una especie de profundo y religioso amor por la vida.

Si bien no he hecho estudios sistemáticos sobre los efectos posteriores, mi impresión es que los resultados son duraderos: lo habitual es que el paciente piense poco o nada en la persona desaparecida y adquiera un sentimiento de mayor energía y un mayor interés por la vida y las demás personas.

### **Ejemplo clínico**

Lo que sigue es una recreación de parte del trabajo que en un taller de fin de semana llevé a cabo con una mujer con quien no había tenido ningún contacto previo. La mujer, a la que llamaré "Sra. R", era dueña de casa, casada, de unos treinta y cinco años de edad. Hablaba en forma muy mecánica, dando la impresión de ser una niña que recitaba un poema que se vio forzada a memorizar, pero que no entendía. En la relación con su esposo e hijos hacía el papel de la mártir masoquista, controlándolos al mostrarles lo mucho que la hacían "sufrir". Nuestro trabajo de despedida a su madre fallecida empezó con un sueño en que aparecía su madre. Mientras trabajaba en el sueño, su voz y su comportamiento cambiaron repentinamente; comenzó a llorar y su voz se hizo gimoteante y quejumbrosa. Le pregunté si tenía algún asunto inconcluso con su madre y dijo:

Sra. R: Bueno... si sólo ella me hubiera querido, las cosas serían diferentes. Pero no lo hizo y... nunca he tenido un verdadero amor de madre (llorando).

S (Steve Tobin): Pon a tu madre en esa silla y dile eso a ella.

Sra. R: Si sólo hubiera cuidado de mí, yo estaría mucho mejor hoy día.

S: Quiero que le digas eso a ella, no a mí. ¿Puedes imaginarte a tu madre allí, sentada frente a ti?

Sra. R: Sí, la veo como era ella cuando todavía estaba viva. Madre, si sólo me hubieras querido. ¿Por qué nunca pudiste decirme que me querías? ¿Por qué siempre me criticabas? (un lamento, más lágrimas).

S: Ahora cámbiate a la otra silla y actúa a tu madre. (Se cambia a la otra silla y no dice nada).

S: ¿Qué sientes en la piel de tu madre?

Sra. R: No-No-No sé... no sé qué hubiera dicho ella.

S: Por supuesto que no lo sabes. Ya no está más aquí. Estás actuando la parte tuya que es tu madre, sólo di lo que sea que estés vivenciando ahí.

Sra. R: Oh, ya veo. Bueno, no sé qué decirle.

S: Dile eso a ella.

Sra. R M (como Madre): No sé qué decirte. Nunca supe qué decirte. De verdad te quería, eso lo sabes. Mira todo lo que hice por ti y nunca me agradeciste (su voz suena defensiva y quejosa).

S: Ahora cámbiate y responde como tú misma.

Sra. R (como ella misma): ¡Querirme! Lo único que siempre hiciste fue criticarme. ¡Jamás lo que yo hacía era lo suficientemente bueno! (su voz comienza a tornarse más quejosa). Cuando me casé con J, no estuviste de acuerdo. Siempre me estabas diciendo lo que estaba haciendo mal con los niños. ¡Oh!, nunca venías a decirme algo directamente, siempre estabas haciendo comentarios oblicuos o diciendo: "Ahora, querida, ¿no sería bueno ponerle otra frazada al niño?". Me hiciste la vida imposible; siempre me preocupaba por tus críticas. Y ahora tengo todos estos problemas con J (se quiebra y comienza a llorar).

S: ¿Oyes tu voz?

Sra. R: Sí.

S: ¿Qué oyes en ella?

Sra. R: Bueno, supongo que sonaba como quejándome, como sintiéndome apenada, como sintiéndome enojada.

S: Más bien, te siento autocompasiva. Prueba esto: dile a tu madre:

“Mira lo que me has hecho. Es culpa tuya”.

Sra. R: Mira lo que has hecho. Eres la culpable de todo.

S: Ahora anda cambiándote de silla a medida que prosiga el diálogo.

Sra. R M: Vamos, deja de culparme por todo. Siempre te estás quejando de algo. Si hubieras sido mejor —si hubieras sido una hija decente—, no hubiera tenido que criticarte tanto.

Sra. R: Oh, oh (voz muy baja). Maldición (balancea ligeramente su pierna derecha).

S: Nota tu pierna.

Sra. R: L-La estoy sacudiendo.

S: Exagera eso, sacúdela más fuerte.

Sra. R: (Sacude más fuerte su pierna, comienza a parecer una patada).

S: ¿Puedes imaginarte haciéndole eso a tu madre?

Sra. R: No, pero es-es-toy segura que estoy indignada con ella.

S: Dile eso a ella.

Sra. R: ¡Estoy, indignada contigo! ¡Te odio!

S: Dile eso más fuerte.

Sra. R: ¡Te odio! (se oye más fuerte, pero aún hay cierto grado de retención).

S: ¡Más fuerte!

Sra. R: ¡TE ODIÓ, PERRA MALDITA! (Endereza la pierna y pateo la silla).

S: Ahora cámbiate.

Sra. R M: (Ahora con voz mucho más débil) M-me imagino que no te demostré mucho amor. De verdad lo sentía, pero también me sentía infeliz y amargada. Tú sabes todo lo que tuve que soportar con tu padre y tu hermano. Eras la única con quien podía hablar. Lo lamento... quería que fueras feliz... lo deseaba tanto.

Sra. R. ¡Seguro que lo hiciste!... sé que me querías, madre, sé que eras infeliz (su voz es ahora mucho más suave, pero suena real, ni quejosa, ni mecánica). Me imagino que hice cosas que también eran equivocadas. Siempre estuve tratando de sacarte de encima.

Sra. R M: Sí, tú también eras bastante sarcástica conmigo. Y eso me dolía.

Sra. R: Me hubiera gustado que me lo dijeras. Jamás imaginé que te dolería.

Sra. R M: Bueno, ahora todo eso ya pasó.

Sra. R: Sí, así es. Me imagino que ya no tiene sentido que te culpe a ti. Ya no estás más por aquí.

S: ¿Ahora puedes perdonar a tu madre?

Sra. R: Madre, te perdono... de verdad te perdono. (Comienza a llorar de nuevo, pero ya no en la forma quejumbrosa de antes. Suena genuinamente apenada y llora por unos minutos).

S: Ahora cambia de asiento.

Sra. R M: Yo también te perdono, querida. Ahora tienes que seguir adelante. No puedes seguir culpándome para siempre. Cometí algunos errores, pero tú tienes tu propia familia y lo estás haciendo muy bien.

S: ¿Te sientes preparada ahora para despedirte?

Sra. R: Sí. Eso p-pienso (comienza a sollozar). Adiós, madre, adiós. (Se quiebra y llora durante unos minutos).

S: ¿Qué sientes ahora?

Sra. R: Me siento mejor. Me siento... como aliviada, como si me hubiera sacado un peso de encima. Me siento tranquila.

S: Ahora que te has despedido de esta persona fallecida, ¿puedes ir y decir "hola" a la gente viva aquí, al grupo?

Sra. R: Sí, me gustaría.

(Va por la habitación, saluda a la gente, toca a algunos, abraza a otros. Muchos en el grupo están llorosos. Cuando llega donde su marido, comienza a llorar de nuevo y le dice que lo ama y se abrazan).



## Integridad y Autoapoyo\*

STEPHEN A. TOBIN

“Es la hora”, dije. Jim dudó por un momento y luego se levantó lentamente. Yo también lo hice. En vez de caminar hacia la puerta, Jim me miró. Luego sonrió, caminó hacia mí y me abrazó de una manera más bien rígida. Luego retrocedió y dijo: “He estado pensando en ir a Colorado por un tiempo”. Me miró inquisitivamente y me sentí incómodo. Imaginé que estaba esperando que le diera mi opinión acerca de su viaje a Colorado. “¿Me estás preguntando si pienso que deberías ir?”.

“Sí, supongo que sí”.

“Jim, no me importa si vas o no a Colorado”.

“Sí, bueno... tú sabes, en realidad no tengo ganas de ir a Colorado. Más bien tengo ganas de irme a la playa ahora mismo”. Otra mirada indagatoria.

“Tampoco me importa si vas o no a la playa”.

Ahora me lanza una mirada de decepción. Retrocede, dice que tiene que irse. Aunque todavía no lo hace.

“Está bien, he decidido detener el chapuceo. He estado pensando en volver a la universidad, quizás a la escuela de medicina”.

“Mira, Jim, en realidad me importa un comino lo que hagas; para mí es igual si vas a Colorado, a la escuela de medicina o a Disneylandia. Aún estás haciendo todo lo posible para lograr que apruebe tus decisiones, que te apoye”.

\* Partes de este artículo aparecieron originalmente como “Self-Support, Wholeness, and Gestalt Therapy”, en *Voices, the Art and Science of Psychotherapy*, vol. 5, Nº 4, invierno-primavera 1969-1970, pp. 5-12.

“Sí, sí, tienes razón”, dice interrumpiéndome. “Bien, creo que ahora me voy”. Nuevamente comienza a moverse hacia la puerta. “Oh, mira, me enferma pedirte esto, pero estoy en bancarrota y no tengo suficiente bencina en el auto como para llegar a casa. ¿Podrías prestarme un dólar?”.

Este diálogo es de una sesión reciente con un joven al que he estado viendo en terapia de grupo y de vez en cuando en forma individual por cerca de un año. Antes de llegar a verme, ya había estado en muchas terapias: cerca de diez años de análisis y de terapias de orientación analítica. A pesar de todo el “insight” que había logrado, todavía se consideraba un “enfermo”, y llevaba una existencia nada de gratificante y muy caótica. En vez de tomar sus propias decisiones y apoyarse emocionalmente en sí mismo, continuamente intentaba manipular a los otros para que se responsabilizaran de su vida.

Pese a que los analistas podrían presentar un convincente caso de conflictos edípicos no resueltos en Jim, una explicación como ésta es irrelevante para sus problemas principales, que son sus problemas existenciales. Subyacente a su continua necesidad de apoyo por parte de los demás, hay sentimientos de incompletitud, de inadecuación, de estar dividido en muchas partes.

Creo que esta búsqueda desesperada de gratificaciones fuera de sí mismo para levantar la autoestima, es también el síntoma principal de nuestra cultura, que afecta tanto al exitoso y bien adaptado como al fracasado y “mentalmente enfermo”. El sentimiento básico de desvalorización presente en la mayoría de las personas es, creo, la fuerza motivadora tras la lucha por el poder del político, las prácticas deshonestas del hombre de negocios, el odio del militante negro hacia el blanco, y los intentos de los beneficiarios del seguro social por estafar a un sistema humillante e infantilizante.

Como señalara Fritz Perls, es incompleto cualquier sistema de terapia que no produce en el paciente la capacidad de valorarse a sí mismo como ser humano. El propósito de este artículo es discutir algunos aspectos de este ubicuo problema de nuestros tiempos.



El estado emocional de aquel que necesita manipular a otros para que lo valoren puede ser descrito más apropiadamente como un sentimiento de incompletitud. Cada vez que yo mismo soy incapaz de proporcionarme un apoyo que surja de mi propia autoestima, me siento vacío, no valorado, tenso y vagamente insatisfecho. Me doy cuenta parcialmente de lo que sucede a mi alrededor y tengo pensamientos flotantes y dispersos sobre cosas que “debería hacer”. Siento que estoy *perdiendo* algo y pienso que debo buscarlo fuera de mí mismo. En el pasado intenté llenar mi vacío rodeándome de cosas materiales, de la alabanza de otros, o haciendo un trabajo que imaginaba me traería prestigio y poder. Sin embargo, incluso los logros mayores me hacían sentirme valioso sólo por un breve instante y, frecuentemente, luego me deprimía.

Esta pauta, que he notado en mi propia vida también, ha sido relatada por muchas otras personas. Por ejemplo, un médico que conozco imaginaba que se sentiría completo cuando hubiera establecido con éxito una consulta. Luego de once años de universidad y de especialización médica, más otros cuatro años estableciendo su consulta, había logrado su sueño. Había “llegado”, pero, como ya habrán adivinado, su logro lo dejó con una sensación de vacío y desesperación.

Una paciente de sesenta y cinco años llegó a verme luego de quince años de terapia de orientación analítica. Se había aferrado a las relaciones insatisfactorias con su terapeuta y su esposo debido a que se sentía desvalorada y vacía, y confiaba que algún día le darían lo que previamente le habían negado. Ella imaginaba que entonces se sentiría completa y entera. Cuando hablé con su ex terapeuta, me percaté de la parte que él jugaba en esta relación neurótica: mientras él hablaba de ella —a través de su descripción técnica del “caso”—, aparecieron su pesimismo y su opinión de que ella nunca podría valerse por sí misma.

Jim, el paciente que describí anteriormente, tiene más suerte que el médico y la paciente de edad, porque está viendo su problema existencial mientras es joven. Si él fuera lo suficientemente desafortunado como para estar “bien adaptado” a nuestra sociedad psicótica, probablemente habría emprendido el mismo camino que el médico, sólo para comprender,

años más tarde, que lo que había estado buscando todo el tiempo era algo que sólo él mismo podía darse.

El opuesto de la incompletitud es un estado en que el individuo se siente completo dentro de sí mismo y en el que funciona de una manera íntegra. Conductualmente, la integridad es un estado de ser en el que un organismo funciona de una manera congruente. Las plantas y los animales usualmente son íntegros en sí mismos; incluso cuando están en conflicto con el mundo exterior, generalmente funcionan en una forma que va en favor de su propio interés.

Un ser humano recién nacido es íntegro, tanto emocional como fisiológicamente. Cuando un bebé siente dolor, todo su cuerpo se moviliza en forma armónica. Si está feliz, se ríe con todo su ser. Sin embargo, a medida que crece, el bebé comienza a volverse más diferenciado: aumenta su gama de emociones y puede realizar actividades físicas e intelectuales más variadas. Aprende a mover un brazo y una pierna a la vez, a diferenciar la pena de la rabia, a distinguir entre el pasado, presente y futuro. Es esta tremenda diferenciación la que hace tan adaptable al hombre. Sin embargo, a menudo esta diferenciación se desarrolla sin integración, y con esta diferenciación llegan tanto su mayor maldición como su mayor beneficio: se divide y, en nuestra cultura al menos, en lugar de ser para él mismo, pronto se vuelve contra sí mismo. En vez de utilizar sus habilidades para obtener lo que quiere de su ambiente, se tortura y se despedaza a sí mismo con aglomeraciones de deseos, exigencias y "deberías".

La división más destructiva en el hombre occidental es aquella que se crea durante la infancia entre el controlador y el controlado; o, en la jerga de la terapia gestáltica, entre el perro de arriba y el perro de abajo. El perro de arriba es el "Sr. Debería" o la conciencia que constantemente está acusando, regañando, amenazando y prometiendo recompensas que nunca llegan. Por ejemplo, mi perro de arriba me dijo que podría relajarme y no hacer nada por un tiempo luego que terminara mi último artículo. Sin embargo, tan pronto hube terminado, dijo: "En realidad, ahora que estás con fuerza, ¿por qué no comienzas otro artículo inmediatamente?".

Si bien la mayoría de las personas conocen a sus perros de arriba, son relativamente ciegas ante las tácticas y estilo de la otra parte de la división en sus personalidades, el perro de abajo. El perro de abajo es la parte furtivamente rebelde de la persona que trata de derrotar al perro de arriba, ignorándolo, jugando al desamparado, excusándose, etc. Mi perro de abajo no le dice a mi perro de arriba: “Vete al infierno, ahora *no* voy a escribir más”. Dice: “Ahora no puedo escribir más, estoy demasiado cansado. Escribiré algo mañana”. Como de costumbre, mi perro de abajo gana, aunque torcidamente; ¡mi último artículo se completó hace un año y medio!

Esta división específica es algo que he encontrado en todos los clientes que he visto. Es tan común que la mayoría de los filósofos, teólogos y otros académicos ha cometido el error de creer que es necesario e inevitable. Por ejemplo, la Biblia pone un gran énfasis en la pecaminosidad original del hombre y en la necesidad de controlar y expiar continuamente su pecaminosidad para obtener la salvación. Freud creyó que hay un conflicto inevitable entre las necesidades de la sociedad y las necesidades individuales (reflejadas en los conflictos superyó-yo-ello) que requiere del hombre los mayores esfuerzos para controlar y transigir. Incluso, los filósofos existenciales, como Sartre, parecen pensar que hay una división inherente en el hombre que hace que su único recurso sea una desesperanzada e interminable búsqueda tras un ser que nunca puede obtener. Lo que Sartre no comprende es que la desesperanza no es más que la otra cara de la moneda de la esperanza y que ambas están mirando hacia el futuro y haciendo intelectualizaciones acerca de la vida.

Contrastando con esta idea occidental de la inevitabilidad del estar dividido, las religiones y las filosofías orientales afirman que el hombre puede lograr la integridad. Uno de los mayores propósitos de la meditación en el budismo zen es lograr la integridad en uno mismo y entre uno mismo y el resto del universo.

Yo también creo que el hombre puede lograr la integridad. Tal vez no mucha gente alcance un estado continuo de integridad en ella misma, pero pienso que a todos les es posible hacerlo, al menos de momento a

momento. De hecho, pienso que este logro de la integridad, de una armonía interna del cuerpo, la mente y el espíritu, puede ser la tarea más importante del hombre.

En las raras ocasiones en que me siento integrado, me doy cuenta que estoy sensorialmente consciente del presente; veo, escucho, huelo, toco y siento sin la intromisión de los pensamientos. Uso el pensamiento sólo cuando estoy vivenciando un conflicto y con el propósito de considerar varias alternativas para resolverlo. Sé cuándo he encontrado la mejor solución: cuando regresa la sensación de completitud.

Me doy cuenta que, como Steve Tobin que soy, estoy solo en el universo. No siento *soledad*, sino que comprendo la inevitabilidad de mi muerte de una manera mucho más profunda que en las ocasiones en que me siento incompleto. (De hecho, cuando me siento dividido, en realidad no creo que moriré, aunque intelectualmente lo “sepa”). Comprendo que nadie es más experto que yo acerca de lo que está bien para mí. También comprendo que no necesito poder, prestigio, amor ni mucho dinero; estas cosas no me harán sentirme más valioso como persona.

Paradójicamente, tengo una sensación de pertenencia, de ser una parte del universo entero. Como no me estoy observando a mí mismo, no tengo la sensación de “yo” como algo separado del universo. Tengo la sensación de formar parte del universo y me considero ni más ni menos importante que otras partes de este universo. Este sentimiento de no sensación del sí mismo parece estar en contradicción con la sensación de estar solo que describí en el párrafo anterior, pero al sentirme como un todo, no experimento ninguna contradicción.

Para mí, la libertad es una parte muy importante de la experiencia. Me doy cuenta que he disuelto, al menos por el momento, las innumerables ataduras, invisibles y esclavizantes, que tengo entre mí mismo y los demás. También soy libre en el sentido de saber que puedo tomar mis propias decisiones, que no soy esclavo del pasado, ni de las expectativas del futuro, ni de ninguna otra persona.

También me siento mucho más vivo y estoy en contacto con todas mis emociones. Algunas veces esto es doloroso; otras, gozoso. Pero cualesquiera

ra sean las emociones, no necesito evitarlas. Experimentar “placer” no es algo importante para mí, y me descubro enojándome con cualquiera que intente atenuar mis sentimientos dolorosos, confortándome.

Finalmente, y lo más importante, descubro que puedo llegar a comprometerme con las personas sin estar a la defensiva. Como *no necesito* nada de ellas, puedo arriesgarme a pedirles *lo que quiero* de ellas, aun cuando su negativa pueda resultarme desagradable. En estos momentos puedo ver realmente a la gente, en vez de verla sólo como enemigos o aliados potenciales.

En muchos sentidos, soy una persona muy pesimista. No tengo muchas esperanzas para el hombre en general; temo que nos volaremos, o nos llenaremos de contaminación, o nos sobrepoblaremos hasta desaparecer del planeta. Sin embargo, cuando se trata de individuos, y en particular de mis pacientes, tengo mucha fe y confianza en ellos. *Mi confianza es que si ellos se afirman en lo que están haciendo, sea lo que fuere, y lo hacen abierta, directa y completamente, harán “lo correcto” para ellos y los demás, y estarán más vivos e íntegros.*

Confío en el funcionamiento natural de los individuos —sus impulsos, sentimientos y sentidos—, pero no confío en sus juicios ni en sus teorías sobre ellas mismas, sobre la vida y sobre la otra gente. Confío en que si hacen lo que *quieren* hacer, harán lo que más se les adecue y los haga crecer. No confío en ellos si hacen lo que piensan que “deberían” hacer.

¿Cómo sabemos el paciente y yo cuando algo se adecua a él? Para responder esto, primero diré cómo la mayoría de la gente se resguarda de descubrir lo que es adecuado para ella.

Una forma consiste en basar sus decisiones en reglas y normas morales; por ejemplo, decidir suprimir la rabia hacia otros porque “eso no es agradable”, no llorar porque “eso es debilidad”, etc.

Otra base ficticia que la gente usa para tomar sus decisiones es su racionalidad. Por ejemplo, un paciente trataba de decidir si pedirle o no a su novia que se casara con él, escribiendo una lista de sus virtudes y comparándola con una lista de sus defectos.

Por el contrario, la forma natural de tomar decisiones es basarlas en la totalidad de nuestro ser, en la lógica y la moralidad y los sentimientos y en los propios sentidos. Por ejemplo, decidí divorciarme de mi primera esposa después que mi brazo izquierdo, al que había sentido muerto y desvitalizado durante días, revivió cuando pensé en divorciarme de ella. Utilicé mi mente para pensar en las diversas alternativas y mi cuerpo me dijo lo que para mí estaría bien.

Una actitud muy malsana, y que es aceptada por la mayoría de las personas en nuestra cultura, se basa en la idea de que la vida hay que vivirla en *función* de alguna otra cosa. La mayoría de la gente no vive sólo por vivir; continuamente está haciendo cosas para alguna meta futura: ya sea el éxito material, intelectual o espiritual; la posteridad, la jubilación, o incluso por el bien del hombre en general. Estos individuos miran la naturaleza como algo para ser usado y conquistado del mismo modo, consideran que lo natural en sí mismos —sus sentimientos, cuerpos y sentidos— es menos importante que los ideales y las fantasías de sus mentes. Asumen que tienen que estar divididos, controlados y medio vivos si quieren existir en nuestra sociedad.

Como las personas que practican la psicoterapia son parte de nuestra cultura, generalmente aceptan las actitudes culturales sobre la vida, el hombre y la naturaleza. Freud pensó que había un conflicto inevitable entre las exigencias del ello —al que concebía como completamente amoral, alógico y orientado de una forma no realista hacia la gratificación inmediata— y la propia existencia de la sociedad. Pensaba que para que la sociedad se desarrollara de una forma relativamente armónica, ciertas defensas del yo eran absolutamente necesarias.

La mayoría de los pacientes y terapeutas están implícitamente de acuerdo en sus supuestos filosóficos sobre la vida, la naturaleza y el hombre. En cierto modo, se refuerzan mutuamente en sus creencias, y de esta manera, restringen la terapia. El resultado es que el paciente no crece en la forma en que podría ser capaz de crecer.

No creo que el propósito del hombre deba ser vivir la vida para otra cosa, como algún bien futuro, un trabajo, una causa o cualquier otra cosa.

En realidad, no tengo “deberías” acerca del propósito de la vida. Sin embargo, tengo preferencias, y mi preferencia para con mis pacientes es que aprendan a ser tan vitales, conscientes y libres como sea posible.

Estoy seguro que muchos terapeutas estarían de acuerdo —en principio— con esta preferencia. No obstante, pienso que muchos estarían en desacuerdo con ciertas elecciones específicas que yo les sugeriría a mis pacientes que tomaran. Por ejemplo, creo que sacrificar el presente por algún incierto bien futuro es desvitalizante y constituye una mala elección para la mayoría de las personas. Pienso que abusar del cuerpo en pro de alguna ganancia económica —por ejemplo, hacer terapia sesenta horas a la semana para ganar mucho dinero— es una elección neurótica, desvitalizadora. Pienso que tolerar una dificultad del momento, porque el hacerlo nos ayudará a ganarnos el cielo más fácilmente, también es una elección desvitalizadora.

Con esto no quiero decir que la gente debería hacer cualquier cosa que le venga en gana siguiendo irreflexivamente sus impulsos, o que jamás debería hacer algo que sea difícil. Sin embargo, creo que en cualquier situación conflictiva hay ciertas elecciones que conducen a una mayor desvitalización y estancamiento, y otras que conducen a una mayor vitalidad.

La persona viva funciona de manera íntegra, usando congruentemente su mente, su cuerpo y sus sentidos. En vez de depositar su confianza en ideologías externas o autoridades específicas, confía en su funcionamiento natural. Se siente libre, comprendiendo que siempre tiene opciones y, por lo tanto, se siente personalmente responsable por lo que le sucede. Existe sensorialmente en el presente: viendo, escuchando, oliendo, tocando y usando su computador sólo al servicio de sus sentidos y de su cuerpo. En lugar de verse a sí mismo como una “cosa” fija, se ve como un proceso y puede fluir libremente entre contacto y retirada, actividad y pasividad, amor y odio. Está consciente de la muerte como una realidad y acepta su inevitabilidad, en vez de estar luchando atemorizadamente contra ella todo el tiempo.

Contrastando con la persona viva, la persona muerta funciona de manera inconexa; en lugar de funcionar congruentemente, su mente y su

cuerpo se desencuentran. Tiende a desarrollar enfermedades tales como hipertensión, úlceras, colitis, asma y quizás incluso cáncer, porque escucha y confía en sus “deberías”, en su computador y en lo que los “expertos” le dicen, en lugar de hacerlo con su funcionamiento natural. Se siente aprisionada; se ve a sí misma como la desamparada víctima de las fuerzas externas y siente que no es responsable por lo que le sucede. Siempre está fantaseando acerca del pasado o del futuro, y, por consiguiente, ha perdido casi totalmente su capacidad para existir en sus sentidos en el presente. Se ve a sí misma como una “cosa” estática y se incomoda cuando se descubre comportándose de una manera inesperada. Piensa que tiene que ser igual todo el tiempo, y generalmente intenta tener un “carácter” consistente. Se esfuerza por negar la realidad de la muerte y, cuando no logra hacerlo, trata de protegerse a sí misma, y así nunca se arriesga a vivir.

A pesar de que la mayoría de la gente que conozco se inclina más hacia el extremo muerto de esta polaridad, parto de la base que es posible para cualquiera llegar a ser como mi descripción de una persona viva. Este supuesto existencial-humanista de la terapia gestáltica es lo que la hace única como terapia y lo que la distingue de las otras terapias que refuerzan las divisiones en sus pacientes en lugar de curarlas.

Ahora bien, ¿cómo inciden en la terapia estas ideas que tengo acerca de la vida? En primer lugar, rehúso contribuir a que alguien se muera más de lo que está. Por ejemplo, si un cliente se queja de tener problemas con sus amigos por ser demasiado directo y honesto con ellos, no asumo automáticamente que hay algo malo en él y que tiene que aprender a “controlarse”. Quizás necesite de nuevos amigos que puedan aceptar bien su honestidad. De cualquier modo, quisiera que considerara todas las posibilidades a su disposición. Si una persona se siente abatida luego de haber conseguido muchas cosas y aun así cree que su vida no tiene sentido, no intentaré encontrarle entretenciones o nuevos logros que probablemente producirían una mayor desvitalización e incluso un abatimiento mayor en el futuro. En lugar de eso, le sugeriré que permanezca con su desaliento. Lo que generalmente sucede es que comienza a percibir y



vivenciar el mundo de una nueva manera, en vez de continuar buscando su realización en el futuro.

Desde luego que a muchas personas no les interesa tornarse más vivas y más reales. Lo que quieren es ser capaces de jugar sus viejos juegos con mayor éxito, y cuando me niego a jugar con ellas, abandonan la terapia.

Creo que las personas son más felices cuando eligen libremente lo que quieren hacer. Por ejemplo, me he enfrentado muchas veces con el siguiente conflicto: me entero que habrá una reunión pacifista y me digo que debería ir para apoyar el movimiento de paz en Vietnam. En realidad no quiero ir, porque imagino lo que será la reunión, aburrida como muchas de estas reuniones. Además, me imagino que si asisto, o bien comenzaré a pensar en otras cosas y no escucharé lo que está sucediendo, o tensaré mi cuerpo al forzarme a escuchar los discursos. También me ocurre que si me imagino escabulléndome de la reunión, me siento culpable.

En lugar de hacer ciegamente cualquiera de esas cosas pensando en lo que "debería" hacer, generalmente escojo no ir a la reunión y hacer algo diferente por el movimiento de la paz, como donar dinero. Esta elección satisface a mi conciencia y mis propias necesidades físicas y emocionales.

Al tratar con pacientes, intento ponerlos en contacto con las formas en que generalmente tratan de resolver sus conflictos y, si es posible, con las soluciones alternativas que los llevarán a una mayor libertad, vitalidad e integridad.

¿Cómo podrán los terapeutas proporcionarles a sus pacientes un ambiente en el que puedan experimentar cómo tomar sus decisiones vitales de un modo más orgánico e íntegro si ellos mismos están divididos dentro de sí?

Si el terapeuta pretende crear un clima en el que un paciente logre una sensación de integridad y la capacidad de proporcionarse su propio apoyo, él mismo debería ser capaz de brindarse su propio apoyo, o al menos darse cuenta de la forma en que está incompleto. Sin la conciencia de su propia incompletitud, los terapeutas tienden a caer en una serie de juegos manipulativos mutuos con los pacientes.

Por ejemplo, el terapeuta que necesita que sus pacientes lo admiren, estén de acuerdo con él y lo imiten, es fácilmente atrapado por la persona que juega el papel de “buen paciente”. El “buen paciente” aprende muy rápidamente la jerga del terapeuta. Esto se ve con mucha claridad en las terapias de grupo, donde hace las veces de ayudante del terapeuta.

Los terapeutas que se ven a sí mismos como “curadores” de personas enfermas, tienden a ser vulnerables a los pacientes que representan el rol de enfermos como una forma de manipular el ambiente. En realidad, estos pacientes nunca quieren “mejorarse”, aunque finjan tener una fe ciega en su “doctor”. La mayoría de los terapeutas visualizan a sus clientes como personas enfermas y desamparadas en grados diversos, y que, por tanto, necesitan su consejo y orientación. Se preocupan mucho por los posibles efectos catastróficos que sus intervenciones y su conducta puedan tener en sus frágiles “enfermitos”.

En realidad, esta actitud es una forma de autoritarismo disfrazado. Es parte de nuestra cultura autoritaria, en la que todos los individuos son entrenados desde su nacimiento a buscar en otros su apoyo y su valor como personas. Con esta formación, casi ninguno de mis clientes es capaz de o está dispuesto a hacerse responsable de sí mismo cuando inician su terapia.

Algunos clientes expresan en forma muy directa y abierta su deseo de que yo los apoye, y abandonan la terapia cuando me rehúso. Se ven a sí mismos como débiles y desamparados, e incapaces de pararse en sus propios pies. Muchos terapeutas se tragan estas autoopiniones y creen que si apoyan al cliente por un tiempo, eventualmente será capaz de destetarse. Estoy seguro que algunas veces esto es verdad; sin embargo, he tenido pacientes que han experimentado muy poco cambio después de recibir apoyo de su terapeuta durante diez, doce o quince años, y finalmente han abandonado la terapia. Mi opinión es que estos terapeutas eran autoritarios que necesitaban tener pacientes sumisos y dependientes y, sin darse cuenta, jamás quisieron realmente que sus pacientes crecieran.

Contrastando con esto, el terapeuta que no *necesita nada* de sus pacientes comprende que el paciente es tan autónomo como él y, por lo tanto, igualmente responsable de su conducta. Al no necesitar nada, deja libre al paciente. Sólo es responsable de él mismo, no del paciente. En un sentido muy fundamental, no se preocupa *acerca* del paciente, si bien se interesa *por él*. Responde al paciente tal como es delante de él, y no ante lo que el paciente dice que es fuera de la consulta o como intenta ser en el futuro.

Soy de la opinión de que cada persona debe descubrir su propia forma de vida y que, aunque puede aprender de otros, en última instancia es ella la única responsable de su propia conducta. No me considero a mí mismo como un “doctor” que puede “curar” a sus pacientes o como un juez que puede decirles lo que deberían o no deberían hacer. No sé más sobre el paciente de lo que él sabe de sí mismo. De ahí que no asumo ni puedo asumir responsabilidad por su conducta, por su evolución o estancamiento. De todos los principios de la terapia gestáltica, éste es quizás el más importante, el más difícil de comprender y el más controversial. La palabra “responsabilidad” es muy usada en nuestra cultura, y por lo general es sinónimo de “deber” u “obligación” de hacer algo que en realidad uno no quiere hacer. *Ese tipo de responsabilidad es diametralmente opuesta a lo que yo quiero decir con “responsabilidad”*. En mi opinión, lo más irresponsable que una persona puede hacer es tratar de forzarse, *por deber*, a hacer algo que no quiere hacer.

Para mí, responsabilidad es libertad, es la capacidad de responder de diversas formas ante una situación dada. Dicho de otro modo, la responsabilidad es la capacidad de escoger. Desde luego que el número de opciones que una persona tiene frente a sí es siempre limitado; siempre tiene límites. Sin embargo, dentro de estos límites es libre para hacer lo que quiere hacer. Si elige hacer lo que su computador le dice (tomar decisiones solamente basado en la lógica) o lo que su juez le dice (tomar decisiones exclusivamente basado en la moralidad), entonces está siendo irresponsable. No obstante, si intenta hacer lo que se ajusta a su computador y a su juez y a sus sentidos, entonces está siendo libre y responsable.

Permítanme darles un ejemplo de conducta irresponsable. Una paciente es muy infeliz en su matrimonio. Está deprimida, físicamente agotada; sus hijos son desdichados porque ella es incapaz de darse a ellos; y su esposo es infeliz porque no está obteniendo lo que necesita. Aun así, ella se niega a considerar la posibilidad del divorcio porque sus esquemas mentales le dicen que el divorcio es malo. Está siendo irresponsable consigo misma por no escuchar lo que su cuerpo, sus hijos y su esposo le están diciendo. Por supuesto, si descuidara sus preceptos morales e impulsivamente se divorciara, aún sería una decisión irresponsable, porque estaría desoyendo una parte de sí misma.

Ahora un ejemplo de conducta responsable. Una mujer mantiene un romance con un hombre que no es su marido, y está considerando el divorcio. A pesar de que la relación con su amante es más satisfactoria para ella que la relación que tiene con su esposo, no le gusta la posibilidad de divorciarse, dividir su hogar y acabar la relación con su marido. Se percata que en realidad nunca ha confrontado a su esposo con sus insatisfacciones; y decide terminar su romance, pese al dolor que esa opción le provoca, y comenzar a trabajar en su matrimonio entrando junto con su marido a una terapia de pareja.

El problema que la mayoría de los individuos tienen respecto a la libertad es que o bien se dicen a sí mismos que no tienen opciones, o se resienten por la existencia de los límites, rehusando aceptarlos. En vez de trabajar con las alternativas disponibles, se quedan impávidos, quejándose de las alternativas que no tienen.

Por ejemplo, ya no tengo ninguna posibilidad de ser beisbolista de primera división, porque soy demasiado viejo y no tengo la capacidad física, pero podría ser alguna otra cosa que psicólogo si quisiera cambiar mi ocupación. O podría decidirme a abandonar todo trabajo regular y dedicarme a producir mi propia comida para alimentarme.

Un hombre negro con poca educación quizás no tenga la posibilidad de llegar a ser un psicólogo clínico, pero puede tener la posibilidad de ser un cartero o lavar autos. "¡Qué opción!", dirán ustedes. Bueno, en mi opinión, el reconocimiento de que tiene algunas alternativas lo deja

existencialmente mejor situado que el adinerado ejecutivo convencido que no puede hacer nada más que aferrarse al trabajo que tiene.

La mayoría de los pacientes intenta evitar la libertad de hacerse responsable de lo que sucede en terapia, colocándose a mí en el rol de su perro de arriba y luego tratando de manipularme para que les proporcione apoyo, los guíe y reconforte. Sin embargo, jamás les doy la clase de apoyo que implica el verlos como unos seres desamparados y débiles y que necesitan ser mimados. No obstante, me permito expresarles calidez y afecto cuando de hecho lo siento. Esto favorece su apertura para conmigo y conduce al crecimiento, pero no lo hago como apoyo ni como una forma de manipularlos para que crezcan.

Aunque a veces los pacientes piden apoyo directamente, en general lo piden a través de formas indirectas, de las que no son plenamente conscientes. Por ejemplo, luego de un largo período con un paciente, observé que después de cada afirmación me miraba y comenzaba a asentir con la cabeza. Yo asentía con la cabeza, con lo cual él se sentía apoyado y continuaba hablando. Cuando detuve el movimiento de mi cabeza, se dio cuenta de cómo me estaba usando para validar sus afirmaciones.

La forma en que usualmente enfrento los intentos indirectos de los pacientes para obtener apoyo es rehusándome a responder. Con bastante frecuencia encuentro que los pacientes tienen un completo repertorio de medidas para manipular apoyo del ambiente. Por ejemplo:

P: No sé qué decir. (Largo silencio).

P: N-No sé qué hacer aquí. (Largo silencio).

P: (Llorosamente). Nunca puedo encontrar a alguien en quien apoyarme.

T: (Sarcásticamente). Pobrecito.

P: ¡Hijo de puta!

T: (Riendo contenidamente). Ahora no sueñas tan débil y desamparado; de hecho, sueñas bastante fuerte. ¿Sabes qué hacer ahora? ¿O todavía piensas que tengo que llevarte de la mano?

P: No, sé lo que quiero.

T: ¿Podrías imaginarte pidiéndome eso directamente en lugar de manipularme con tu acto de desamparo?

P: Sí.

Con este paciente fui bastante duro. Algunas veces intento “mostrar” a los pacientes el modo como intentan engañarme para que los apoye, pero por lo general es ineficaz. Quieren que el terapeuta les dé algo *—cualquier cosa—*, e incluso una interpretación la recibirán como un consejo o guía. Por ejemplo, un paciente jugó al desamparado conmigo durante meses, y siempre se las ingeniaba para frustrarse a sí mismo y a mí. Trabajamos en esto durante meses sin ningún cambio, hasta que me negué a hacer nada con él mientras no se definiera por algo. Hubo muchas sesiones durante las cuales lo ignoré e incluso me dedicaba a leer.

Hasta aquí he discutido, fundamentalmente, cómo es que los pacientes evitan responsabilizarse por ellos mismos en la terapia y evitan ser libres. ¿Y cómo asumen responsabilidad por lo que ellos mismos quieren? En mi opinión, hacen esto pidiéndome directamente lo que quieren de mí. Este es el aspecto esencial del autoapoyo y de la autorresponsabilidad: *descubrir lo que uno quiere y dar los pasos necesarios para obtenerlo. Si deseas alguna cosa que otro puede proporcionarte, ser responsable es pedir directa y abiertamente lo que quieres.*

Estoy llegando a la conclusión de que no hay tales “problemas” neuróticos. Más bien, sólo son estilos neuróticos de vivir. Por lo tanto, cada vez estoy tomando menos en serio los contenidos de los “problemas” de mis pacientes. Incluso cuando han resuelto un conflicto y están sintiéndose contentos y felices, no están satisfechos sino que inmediatamente encuentran una nueva forma de hacerse la vida miserable. El que sigue es un ejemplo típico:

P: ¡Oh, me revienta ese lugar! ¡Desearía no tener que ir más a trabajar ahí!

T: ¿Dices que *tienes* que hacerlo?

P: (Sarcásticamente). Bueno, si no fuera porque me moriría de hambre al no hacerlo.

T: ¿Podrías imaginarte otro trabajo? ¿Uno que te gustara más?

P: No, en realidad no podría... no sabría qué hacer conmigo mismo si no tuviera ese maldito lugar.

T: Bien, quiero que te imagines que acabas de heredar un millón de dólares. Ya no tienes que trabajar más.

P: (Con un gran suspiro). ¡Ohhh!, en realidad eso suena bien; realmente me siento aliviado.

T: Bien, permanece con eso y dime qué ocurre.

P.: Bueno, haría un viaje alrededor del mundo, me compraría un montón de ropa nueva.

T: (Interrumpiendo). Te has salido de la fantasía. Estás diciendo "compraría" en lugar de "me compro".

P: ¡Oh!, tienes razón. Bien, estoy viajando alrededor del mundo. Es un barco agradable y lento. Nada que hacer excepto relajarse. Estoy sentado en la cubierta, mirando hacia el océano. Me siento tan relajado, ninguna preocupación en el mundo. (Sigue un largo silencio. Luego comienza a mostrarse inquieto).

T: ¿Qué está sucediendo ahora?

P: Estoy inquieto. Me estoy aburriendo. ¡Oh! ¡Pero esto es ridículo! De nuevo estoy pensando en ese maldito trabajo.

T: (Riendo). Supongo que será mejor que abandones tu millón de dólares y vuelvas a tu trabajo.

P: (Mirándome sorprendido). ¿Sabes una cosa? No tengo la menor sospecha de qué haría conmigo si llegara a tener lo que digo que quiero.

T: De acuerdo. En vez de quejarte siempre de tu trabajo, ¿estarías dispuesto a responsabilizarte de eso? ¿Admites que te gusta?

P: No (ríe). Pienso que parte de la diversión es que tengo de qué quejarme. (Luego, lamentándose): Pero en realidad no disfruto allí. En realidad me hace sentir muy mal.

Si esta persona hubiera estado dispuesta a permanecer con su inquietud mientras tenía la fantasía, probablemente hubiera comenzado a tomar más conciencia de su vacío, de su soledad y de sus temores a acercarse a otros. En lugar de esto, prefería huir, refugiándose en el "conflicto" con su trabajo.

En mi opinión, este aferrarse a la desgracia y a los conflictos es uno de los aspectos más predominantes y menos comprendidos del hombre moderno. Lo encuentro una y otra vez en clientes que han estado en terapia durante años, ya sea conmigo o con otros terapeutas. Pienso que es tan predominante que incluso puede explicar parcialmente la naturaleza aparentemente imposible de nuestra búsqueda hacia la paz mundial. Los individuos que han pasado una vida en conflicto, tanto consigo mismos como con los demás en su ambiente, son incapaces de estar sin ello, aun cuando esto los ponga tensos, ansiosos, atemorizados e infelices. El llegar a tener un mundo pacífico, sin conflicto entre las naciones, puede ser intolerable para muchos, porque los forzaría a enfrentar su propio vacío.

Una forma en que la mayoría de las personas trata de entenderse con su desgracia es mediante el uso de la esperanza. Siempre están trabajando para el futuro, esperando que las cosas mejoren por sí solas, o bien que sean capaces de “mejorar” o crecer lo suficiente como para dejar de sentirse infelices. Uno de los pasos que la mayoría de los pacientes tiene que dar para avanzar en una terapia es el abandono de la esperanza. En un comienzo, la mayoría de las personas no están dispuestas a hacer esto, porque les deprime y desespera. Cuando han abandonado las creencias y los ideales ilusorios, las esperanzas para el futuro, las ideas encubiertas de inmortalidad, etc., no les queda nada —o al menos eso piensan.

Muchos filósofos existencialistas han visto al hombre moderno sumido en esta desesperación existencial, y se han detenido allí. Parecen creer que lo máximo es ver el universo como ridículo y la situación del hombre como absurda. Para mí, esto es el resultado final de basar la propia existencia en conceptos, creencias e ideas; en resumen, en el computador en lugar de los sentidos y sentimientos. El hombre que afirma que el universo es absurdo y sin sentido está, en mi opinión, tan perdido como el hombre que dice que el universo tiene significado. Después de todo, ¿qué significado *podría* tener el universo? ¿Qué *significado* pueden tener una buena comida, un buen libro, escuchar buena música?



sica o tener una buena relación sexual? Decir que el universo no tiene sentido es asumir que podría tener otro significado que la satisfacción de la experiencia misma.

A estas alturas, pueden estar preguntándose: si se abandona la idea de que el universo tiene significado, ¿en qué podemos basar entonces nuestra existencia? *En mi opinión, la única cosa en la que podemos basar la existencia más allá de la esperanza y del pensamiento es en el propio organismo: en los ojos, los oídos, el funcionamiento corporal y las emociones.* Hasta no despertar y comenzar a usar el organismo, deberán permanecer con y enfrentarse a su desesperación y desesperanza. Si están dispuestos a hacer esto, por lo general surge alguna forma real de existir en el mundo. Esto es lo que significa vivir en el ahora.

Desde luego que es casi imposible vivir completamente en el presente y no mirar de vez en cuando hacia el futuro. Pero siempre ocurre que mis sesiones de terapia más exitosas son un “despertar” del paciente a la experiencia del ahora, lo que Fritz Perls solía llamar un “minisatori”. El proceso de pasar del estar medio despierto a estar completamente despierto es como sigue: el paciente entra y despliega sus juegos habituales conmigo y/o consigo mismo. Estos juegos son formas de evitar el dolor, y también intentos indirectos de obtener lo que quiere.

Por ejemplo, el paciente que evita su vacío y soledad intenta mantener ocupada mi atención contándome los acontecimientos de su semana pasada. Trabajo entonces combinando un intento de que se percate de sus juegos, a la vez que me niego a jugarlos con él; y de ese modo lo ayudo a contactarse con los temores que inventa para impedirle obtener directamente lo que quiere. Si el paciente ve la futilidad de sus juegos por un momento y deja de jugarlos, llega a un estado de *impasse*; está demasiado asustado como para hacer lo que realmente quiere, pero ya no es capaz de o no está dispuesto a usar sus métodos habituales para defenderse de lo que quiere. Está frustrado y paralizado. Si está dispuesto a permanecer con este *impasse*, se sentirá desesperado, vacío y perdido. Aún me rehusó a “ayudarlo” más allá de alentarle a que per-

manezca con su vivencia del momento. El resultado es siempre algún tipo de explosión: hacia la pena, la alegría, el amor o la rabia. A estas alturas, la persona está íntegramente ahí. Después de la explosión, el sentimiento de totalidad, de no estar en conflicto, permanece, al menos por un tiempo. Aquí hay un ejemplo de este proceso:

P: Me siento estancado, no sé qué hacer.

T: Quédate con eso, permítete sentir eso.

P: Bien, de todas maneras no puedo hacer nada... me siento como en un punto muerto, sin un lugar adónde ir... creo que quiero detener el trabajo ahora. No sé qué más hacer. Supongo que sólo estoy estancado.

T: Pienso que quieres alejarte de estar estancado. Quieres evitar el sentimiento.

P: Sí, creo que tienes razón... M-Me siento realmente perdido.

T: Cierra los ojos e imagínate que estás literalmente perdido.

P: Estoy en el desierto.

T: Anda relatándonos tu experiencia.

P: Es de noche y hace mucho frío. No hay nada ni nadie alrededor. Tengo miedo.

T: Permanece con eso; permítete tener miedo.

P: Ahora... Veo unos ojos que están mirándome. E-Es una clase de animal o de persona. Animal y humano. Una cara se mueve, como que se acerca y se aleja de mí, así (hace gestos hacia él y alejándose de él), es horrible. Está enseñando los dientes —se ve feroz. Pelo largo, maligno, de aspecto asqueroso. ¡Creo que quiere devorarme! ¡Quiero huir!

T: Bien, permítete huir.

P: Bien, estoy huyendo, no puedo ver dónde voy. Tropiezo, estoy cayendo. Escucho la cosa detrás de mí. ¡Va a devorarme!

T: ¿Puedes permitirselo?

P: ¡Oh, no puedo! ¡Estoy muerto de miedo! Pero tampoco puedo alejarme. Se acerca cada vez más. Me ha enterrado los dientes (el paciente se retuerce de dolor)... me mastica... estoy liquidado. Estoy muerto (un largo silencio).

T: ¿Qué estás vivenciando ahora?

P: Me siento... en paz. Quieto. Calmado. Relajado. Sólo quiero quedarme aquí, sentarme y disfrutar esta sensación de paz.

T: Bien, hazlo.

P: (Luego de varios minutos). Estoy comenzando a sentir que mi cuerpo tiembla. Quiero abrir los ojos (da una ojeada por el cuarto). ¡Oh!, las cosas se ven tan brillantes, tan claras. Los colores. ¡Tan vívidos! (me mira); te veo. Creo que en realidad nunca te había visto. ¿Me entiendes? (El paciente se mueve por el cuarto, mirando a los otros miembros del grupo. Todos están transfigurados).

Por un instante, todos estamos vivos —realmente vivos— y sabemos lo que significa estar vivos, gozosos e íntegros y ser parte del universo.



## Eso Sois: Proyección y Juego\*

JOHN B. ENRIGHT

“¡Estás proyectando!” es un comentario frecuente en la terapia de grupo y en los grupos de encuentro. Y un “Por supuesto” es, en general, una respuesta totalmente válida. La vivencia de que mi propio sentimiento o potencial para actuar es propiedad de alguien, o es algo de “allí afuera”, es universal. Enfermos o sanos, todos lo hacemos frecuentemente; el “enfermo” sólo difiere en que lo hace con mayor tenacidad. El propósito de este apunte es describir un método para canalizar este proceso humano básico. En vez de gastar energía oponiéndose o criticándolo, el “dejarse llevar” es un ejercicio que puede realzar el darse cuenta y desarrollar sentimientos y percepciones más vívidos. No es una técnica nueva. Los artistas —en especial, los pintores japoneses sumie— la han utilizado por siglos. Me he encontrado con ella como un juego de salón, e incluso en una referencia en un artículo del Reader’s Digest. Fritz Perls desarrolló algunas variaciones a esta técnica en su libro *Gestalt Therapy*. De alguna manera, sin embargo, los terapeutas y coordinadores de grupos han pasado por alto su sencillez y fuerza. He utilizado este método quizás unas cien veces de manera extensa, y de un modo parcial muchas más; me siento ya preparado para presentar algunos ejemplos concretos de su aplicación y mostrar el interminable número de variaciones posibles.

En una terapia o en un grupo de encuentro, introduzco el ejercicio durante una pausa o descanso, sugiriendo que cada persona busque en la habitación y escoja un objeto que se destaque vívidamente para ella. Lue-

\* Reimpreso de *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 9, Nº 2, verano 1972, pp. 153-156.

go, cada uno dedica un par de minutos a trabajar por sí solo *identificándose* con su objeto; por ejemplo, haciendo afirmaciones como si *fuera* el objeto; describiéndolo, pero diciendo “Yo”, como si realmente hubiese llegado a ser ese objeto. Cuando la mayoría parece haber detenido este proceso, les sugiero que vuelvan al ejercicio y digan una o dos cosas más. Lo más frecuente es que la persona se detenga cuando se está aproximando a algo particularmente interesante. Casi siempre, unos pocos se entusiasman bastante con lo que han descubierto, y comparten sus proyecciones con el grupo. En un par de minutos, el ejercicio desarrolla un sentido de compromiso sorprendentemente fuerte; esto puede suceder, incluso, en las reuniones iniciales de grupos de hasta doscientas personas. Por ejemplo, una mujer que estaba identificándose con un foco en el techo, se angustió mucho mientras se oía decir como foco: “Soy muy anticuada y estoy inútilmente decorada... tengo que soportar una pesada carga... y no estoy recibiendo ayuda; el foco más cercano está muy lejos y tengo que llevar sola esta parte de la carga”. A punto de estallar en lágrimas, pidió detenerse. Una hora más tarde fue capaz de establecer importantes conexiones y nuevos *insights* acerca de su situación de vida actual. Otra mujer, identificándose con una parte brillantemente coloreada de la muralla, se deprimió bastante y lloró cuando se dio cuenta que ella, como la muralla, estaba sin terminar en la cima. Permaneció valerosamente con esta dolorosa percepción, y en unos pocos minutos se alegró con el hecho de que este boquete le daba la posibilidad de crecer y completarse a su manera. Un hombre, identificándose con un parlante, comentaba que aunque hablaba mucho, no decía nada propio, sino que transmitía lo que otros decían. Siempre hago el ejercicio junto con el grupo, muchas veces con resultados bastante importantes para mí mismo. En una ocasión en que no me gustaba el grupo con el que trabajaba, escogí “por casualidad” un gran candelabro, y las siguientes frases salieron súbitamente: “Soy hermoso y fuerte, pero ahora no tengo velas; estoy vacío. Mi trabajo es dar luz, pero en este momento no lo estoy cumpliendo”. Cuando el grupo y yo paramos de reír, me sentía más libre para volver al trabajo, sin disgusto ni distracción.

Si el lector aún no se ha detenido a ensayar este experimento, sugiero que lo haga. Sin embargo, hay algo respecto al efecto realizador de un grupo, y el ver a alguien usar bien el método hace que el grupo sea un escenario mejor para comenzar. No es posible transmitir verbalmente cuán intenso y comprometedor puede llegar a ser este sencillo ejercicio.

Muchas veces ocurre que cuando a una persona empieza a “terminársele la cuerda” es posible manipular de alguna manera su objeto o la situación para mantener el flujo. Recuerdo a una mujer que, trabajando con una olla tapada, enfatizó lo pesada y bien cerrada que estaba su tapa. Me acerqué y toqué la tapa, intentando levantarla. Con pánico, saltó sobre mí y arrancó mi mano del tope; realmente por un momento ella era esa olla y ningún “reduce-cerebros”<sup>\*</sup> iba a sacarle su tapa. Mientras una persona está identificándose con ello, se puede extender una bandera, utilizar una silla para sentarse en ella, oscurecer o brillantar una luz, todo lo cual puede provocar cambios dramáticos en el efecto y la percepción.

Luego que unas pocas personas han compartido sus proyecciones, a menudo comenzamos a toparnos con el efecto de “ensayo”: aquellas que han esperado demasiado pierden algo de la espontaneidad de su elección. En este momento suelo sacar una caja que tengo para tales ocasiones llena de figuras y objetos de juguete y sugiero que las personas vengan de una en una cuando se sientan dispuestas, seleccionen uno que se destaque y trabajen con él. Ya que no ven los objetos sino hasta después de comprometerse a trabajar, el “ensayo” no resulta posible. Cualquier objeto o juguete es un candidato para la caja. Continuamente tengo que reponerla, porque la gente a menudo pide conservar una figura que le fue particularmente significativa. En una ocasión, un psicólogo se entusiasmó bastante con esta técnica cuando fue presentada en un seminario. No teniendo tiempo para ir a una juguetería, ya que su grupo se reunía a la hora siguiente, usó los objetos del equipo Stanford-Binet, con buenos resultados.

\* Traducción libre de “*shrink*”, palabra con que se apoda en Estados Unidos a los psiquiatras y psicólogos clínicos (N. de los T).

La variedad de respuestas a estas figuras-estímulo es interminable. El trabajo que más me ha gustado es el que realizó un hombre, amargado y autocrítico, con un búfalo de juguete. Repentinamente, como búfalo, era fuerte, noble y protector de su rebaño. Después de una pausa, notó un poco de pegamento plástico en la pata trasera y comentó: "Incluso mi mierda es útil; los indios la secan y la utilizan como combustible". Una mujer, usando un gorila de juguete, estaba describiendo su fuerza hasta que notó un ligero defecto en la espalda y barbotó con horror: "¡Estoy herida!", y entró en una intensísima fantasía de muerte.

Estos últimos ejemplos señalan de un modo crucial cómo esta técnica difiere de la mayoría de las técnicas de fantasía y sueño. El objeto proporciona un "empujón" recurrente hacia áreas que pueden no emerger en la fantasía pura. Mientras la persona B observe a A trabajando con su objeto, es obvio para B que A está seleccionando en forma bastante idiosincrásica de todas las posibilidades del objeto, descartando algunos aspectos "obvios" y escogiendo otros muy peculiares que B jamás habría soñado. La persona A, sin embargo, no se siente escogiendo, sino que compelida y empujada por lo que verdaderamente le parece que son las características objetivas del objeto. Se puede resistir a decir lo que ve, si se siente perturbada o amenazada, pero no siente que ha escogido lo que ve. La experiencia subjetiva de hacer el experimento de identificación ha sido comparada con estar en una montaña rusa: una vez en ella, vas en la ruta con todas sus vueltas y curvas y subes y bajas. Muchas veces, luego de una ojeada a su objeto, la persona deja de mirarlo y, en cambio, trabaja su fantasía del objeto —mirando a otro lado o cerrando los ojos. Así ocurría cuando un hombre, identificándose con un auto deportivo de juguete, describía cuán reluciente y elegante era. Al notar que estaba mirando al espacio mientras hablaba, sugerí que volviera a la simple descripción. Tan pronto como empezó a mirar de nuevo su juguete, pareció sorprendido, y comenzó a hablar sobriamente acerca de todos sus rasguños y mellas y a preguntarse si habría tenido un accidente.

Cuando alguien empieza a lentificar su proceso de identificación, hay muchas maneras de renovar su flujo, tomando como punto de partida



la forma particular en que ha hablado hasta ese momento. Puedo sugerir que diga algo al grupo siendo su animal u objeto, o quizás mover mi varita mágica y permitirle hacer un cambio en favor de sí mismo como ese objeto. Si una persona llega a detestar el objeto que escogió (ella misma), puedo sugerirle que escoja otro y luego haga un diálogo entre ambos objetos. Muchas veces una persona se fascina con la elección de otro; puede tomar el hilo y continuar desde ahí cuando la primera persona ha concluido. Ha habido ocasiones en que el grupo entero ha trabajado por turnos con el mismo objeto. Los miembros del grupo aprenden muy rápidamente a no hablar cuando otro está trabajando, reconociendo que sus percepciones, totalmente válidas para ellos, representan sólo una interrupción para el que esté trabajando. En un grupo, la frase “ése es *tu* gorila, no el mío” se transformó en una expresión abreviada para decirle a alguien que no confundiera su proceso con el de otro —en lenguaje corriente, no meterle su onda a otro.

Luego que la mayoría ha trabajado individualmente, ocurre con frecuencia que los miembros del grupo comienzan a interactuar, sumidos en sus roles de objetos de juguete. Esto ha conducido a confrontaciones muy divertidas y poco usuales, pero muy productivas. (Me sorprendió todo lo que tenían que decirse una pelota de golf y un escorpión). Ha sucedido que con este ejercicio se solucionan en minutos problemas que han afectado al grupo por largo tiempo. Una mujer bastante firme e independiente, que había permanecido al margen durante todo el grupo y a quien los demás se habían cansado de señalarle esto y de tratar de llegar hasta ella, escogió un camión Mack de juguete, y estaba muy a gusto con su fuerza y habilidad para llevar una carga pesada. Entonces notó que en su cabina sólo había espacio para una persona. La angustia y la soledad que esta percepción le evocó eran tan conmovedoras que varias personas en el grupo se abrieron a ella, y su relación con todos experimentó un cambio permanente. En otra ocasión, dos cocodrilos conversaron durante cuarenta y cinco minutos acerca de la vida en el pantano. Uno enfatizaba lo poderoso y peligroso que era; el otro, lo vulnerable (los zapatos de cuero de cocodrilo eran muy populares entonces). Los supuestos de estas dos

personas acerca de la vida y ellas mismas se volvieron más claros que con horas de conversación ordinaria.

Los ejemplos anteriores son sólo unas pocas de las posibles formas para desarrollar este método en el trabajo de grupo. Nuevas formas surgen espontáneamente; parece no haber límite para la creatividad de un grupo. Además de sugerir innovaciones y variaciones en este ejercicio, lo que tiene que hacer el coordinador, sobre todo, es asegurarse que los integrantes permanezcan identificados con el objeto. El deslizarse imperceptiblemente a referirse al juguete como un “algo” o hacer una afirmación que asuma un punto de vista exterior, son resistencias que deben ser señaladas o, en ocasiones, al estilo gestáltico, aceptadas como un mensaje de la persona total, que se siente amenazada y quiere detener el trabajo.

La técnica es más difícil de introducir en el trabajo individual, si bien puede ser igualmente poderosa allí. Una mujer rígida y compulsiva, con un matrimonio miserable, llegó inusualmente a su sesión con cinco minutos de retraso. Se había sentido tan cautivada al ver jugar a unas focas en la playa que se había detenido a observar. Mientras las describía, le sugerí que dijera “Yo”. Al minuto estaba llorando, al tocar la parte juguetona de sí misma, tanto tiempo sepultada y que creía muerta. Las focas se transformaban en la prueba de fuego de su propia terapia. Muchas veces, mientras ella describía algún desdichado *impasse*, sólo tenía que preguntarle: “¿Qué haría una foca en esta situación?”, y ella inmediatamente sabía cómo liberarse de sus autolimitaciones.

No es sorprendente que algunos individuos descubran más cosas con este método que otros. Aquellos para los cuales funciona bien, a menudo comienzan a usarlo en casa y en el mundo como una forma de sintonizar y descubrir qué es lo que está pasando con ellos. Así, una señora crónicamente deprimida llegó a darse cuenta de la frecuencia con que observaba cómo crecían las azucenas del montón de guano, mientras trabajaba en el jardín. El percatarse de esto fue una buena oportunidad para el ejercicio de identificación; empezó diciendo: “Soy una azucena que crece de un montón de guano...”. Los sentimientos de esperanza y de renovación con los que se contactó pregonaron un cambio

real en su ánimo. Constantemente uso esta técnica para descubrir lo que está sucediendo; y no sólo para obtener "información", sino porque a menudo estas brechas de darse cuenta son intensamente placenteras y ricas. Como un efecto lateral, yo me he descubierto mucho más sensible a la naturaleza y a la poesía que antes.

No tengo todavía una teoría elaborada sobre lo que ocurre en este proceso. Noto en mí mismo que lo que parece surgir cuando el experimento funciona bien es un complejo ideativo y de sentimiento que ha estado cobrando fuerza y presionando por llegar a mi conciencia. (A menudo he estado bastante inquieto justo antes de intentar el experimento). El objeto, la percepción "allí afuera", llega a ser un foco de organización para este complejo de sentimientos. Mis angustiados sentimientos de muerte y esterilidad adoptaron la forma de una rama de árbol quebrada en una tormenta; y en otra ocasión, le atribuí mi sensación de tener un objetivo claro al pato líder de una bandada migratoria. Identificado con él, "siempre sé en qué dirección tengo que ir; nada me puede llevar por el camino equivocado". La sensación de placer y alivio es muy intensa cuando este complejo emerge a la conciencia, incluso cuando el sentimiento es de alguna manera negativo. Paradójicamente, he encontrado que si las personas se esfuerzan por establecer conexiones entre el sí mismo y el objeto mientras trabajan, el experimento se mantiene a un nivel superficial. *Mientras más totalmente me pierdo a mí mismo en el objeto, más profundo es mi encuentro conmigo mismo al final.*

Además del mayor nivel de conciencia que cada individuo obtiene con este trabajo, hay algunos efectos laterales muy positivos en la cualidad del proceso e interacción grupal. Un grupo que ha compartido esta experiencia unas pocas veces, a menudo desarrolla un vívido y metafórico "lenguaje interno" ("Ahí está de nuevo tu maldito elefante"), que es bastante expresivo y excitante y que incluso afecta a aquellos individuos que no suelen trabajar bien con esta técnica. A medida que las personas se contactan con las partes de ellas mismas hasta aquí dormidas y sepultadas, se vuelven más vivas y únicas para los demás, y menos encerradas en sus roles sociales. Incluso los esposos que en amargo antagonismo son

usualmente demasiado defensivos y temerosos para escucharse el uno al otro en el discurso ordinario, descubren que pueden escucharse con empatía cuando la pareja se ha sumergido profundamente en la proyección. En algunos grupos, el “ése es *tu* gorila” se ha generalizado como experiencia. A medida que una persona trabaja sentidamente con el gorila, llega a ser posible para mí como observador saber profundamente que está *viendo* realmente lo que dice, y que eso es *realmente diferente* de lo que yo veo; no es sólo que esté describiendo de una manera inepta la “realidad objetiva” que yo puedo ver tan claramente. En realidad, somos diferentes, y eso está bien. Un subproducto de esto es la capacidad de permitir que el otro sea. La mayoría de nosotros se reserva el derecho de juzgar constantemente al otro cuando está expresándose, ya sea hablando o a través de su conducta social. Nos sentimos bastante libres para decir: “Lo que en verdad quieres decir es...” o “Tú deberías...”. Sin embargo, cuando esa misma persona está profundamente comprometida expresándose en el ejercicio de identificación, a mí me resulta claramente invasor e irrelevante decir: “Pero si este objeto realmente es...” o “Tu gorila debería...”. Se aprende a permitirle ser ella misma en este dominio, y esto se generaliza, pudiendo darle a uno el don humano último de dejarla ser, tanto en su unicidad como en su vida.

Para mí, sin embargo, el mayor efecto de este ejercicio en un grupo es sencillamente la total sensación de excitación y juego que genera el método. Darse cuenta que la diversión puede ser profunda, y la profundidad, diversión; que podemos reír hasta llorar y llorar hasta reír todos juntos, todo en un breve lapso; que se genera cierto tipo de conocimiento superior a través de este alegre deporte, ayuda al grupo a abandonar rápidamente la pesada orientación centrada en el problema por algo mucho más rico y pleno. La escisión entre “aprendizaje” y “vivir” —tan frecuente en la vida como en los grupos— está encaminada a ser superada por esta actitud. Poco importa qué más puede hacer un grupo si logra esta integración.

# Trabajo Corporal

BARRY STEVENS

*La gestalt es  
como la circulación de la sangre;  
podemos interferir con su funcionamiento natural,  
no podemos mejorarla.*

William Harvey descubrió la circulación de la sangre. Su hallazgo fue reconocido quinientos años después. La gestalt ha sido redescubierta a lo largo de la historia del hombre y aún continúan apareciendo nuevas formas de poner fin a nuestras interferencias con el funcionamiento natural. Fritz se llamaba a sí mismo “un redescubridor de la gestalt”. La terapia gestáltica incluye las herramientas que él inventó, o mejoró, para ayudarnos a reencontrar el funcionamiento natural y, a través de esta liberación, tener alguna experiencia de lo que es la gestalt. Sólo la experiencia puede hacer eso: mi experiencia de mí. El proceso gestáltico no puede ser nunca puesto en el papel. Las descripciones coherentes necesariamente nos extravían.

Una de las formas de llegar a cierta comprensión del funcionamiento natural del cuerpo y de las diversas maneras como interfiero con él, es aprendiendo a suprimir el control que ejerzo sobre él; y esto no es tan sólo “relajación”.

Le pido a la persona que está dispuesta a explorar su cuerpo que se tienda de espaldas en el suelo. “Levanta las rodillas hasta que las plantas de los pies estén planas sobre el piso. Ahora muévete un poco para acomodarte lo más posible. Esta es sólo una posición inicial y es la que parece funcionar mejor. No tienes que aferrarte a ella. De hecho, no te aferres a nada”.

Al hacer esto, Dennis dijo, buscando al mismo tiempo una almohada: “Quiero una almohada bajo mi cabeza. Me duele donde toca el suelo”.

“Está bien —le dije—, pero primero quiero que lo intentes sin la almohada. Toma contacto con el dolor en tu cabeza, desde adentro, suavemente, familiarizándote con eso. Permanece en contacto como si fueras un foco de luz que no empuja nada y que tampoco deja nada como está. Permanecer en contacto significa contactar tan ligeramente que si alguna otra cosa te llamara en tu cuerpo —algún dolor o tensión, o incomodidad— podrías moverte en esa dirección, tan fácilmente como cuando mueves los ojos desde una ventana a una puerta. Deja que el dolor sea. Si se vuelve más intenso o menos intenso, deja que eso suceda —o cualquier otro cambio. Deja ser lo que es.

“Constantemente estamos controlando nuestro cuerpo. Esto es simplemente suprimir el control, dejar que mi cuerpo haga lo que quiere hacer. Mi cuerpo sabe mejor que yo lo que le conviene. No necesitas darme un informe continuo de lo que está pasando. Di algo de vez en cuando para poder seguirte”.

A menudo las sensaciones corporales desagradables disminuyen o se alivian con sólo ponerse en contacto con ellas. Un rápido palpitar del corazón se lentifica hasta alcanzar su ritmo normal. Un dolor de cabeza desaparece, a veces rápidamente, otras más lentamente. Los dolores en la parte baja de la espalda, donde hace presión contra el piso, pueden disminuir y parecen irse a algún otro lugar. No sé si realmente se van a alguna otra parte. Con frecuencia la gente reporta este movimiento del dolor, y así es como lo sienten. No importa si esto “es verdad” o no. Lo importante es moverse junto con el dolor, dejar que mi atención interna fluya con facilidad a donde sea que el dolor aparezca. Permanecer en contacto con el dolor siempre significa permanecer con el dolor tan ligeramente que en todo momento pueda moverse con facilidad hacia o con cualquier cosa que surja.

A veces la persona informa de inmediato que siente dolor en alguna parte. Otras veces hay dos dolores en lugares diferentes. En esas ocasiones le pido que vea si puede descubrir cuál dolor llama más fuertemente”. Al hacer esto, está prestando mayor atención a su cuerpo y a lo que está sucediendo en él. A veces escoge uno. Si le parecen de igual intensidad, entonces le pido que elija uno; no importa cuál.

Observándome a mí misma, he aprendido que el dolor se disuelve cada vez que enfoco mi atención en él, debido a que he dejado de pensar al respecto. Mi experiencia es que cuando centro mi atención plenamente en algún lugar de mi cuerpo, mi pensamiento se detiene. En un comienzo esto se consigue sólo por breves instantes, y desde luego alguna gente tiene mucha más dificultad que otra. Cuando mi corazón late aceleradamente al sentarme en la silla caliente, o al tenderme en el piso para entrar en contacto con mi cuerpo, la conexión con mi pensamiento es obvia. El que otras molestias también están conectadas con mi pensamiento no es tan obvio. Se hace obvio cuando logro suprimir el control de mi cuerpo. Mal que mal, ¿cómo lo controlo? Con mi sistema nervioso central, dirigido por mi cabeza.

Cuando algún dolor o tensión no desaparece con facilidad, sugiero lo siguiente: “Ve si puedes explorarlo; suavemente, sin presionar, amistándote con él, y ve si puedes descubrir qué es lo que está pujando por suceder allí, y deja que eso ocurra. Ve si de este dolor o tensión surge algún movimiento. Quizás sea un movimiento tan pequeño que tú te percares de él, pero yo no. Puede también ser un movimiento mayor, que yo pueda ver. Déjalo hacer lo que quiera hacer”.

Cuando no aparece a primera vista ninguna incomodidad, sugiero explorar. Mira dentro de tu cuerpo, desde adentro. Comienza por cualquier parte y muévete a cualquier parte. Haz que esta exploración sea lenta, para que puedas estar en contacto a través de todo tu recorrido, descubriendo lo que está allí. Apurarse no es explorar. Debo ir lentamente y tomarme un tiempo para examinar todo lo que hay. Entonces veo cosas que no había visto antes. Estoy prestando atención.

Esas son básicamente mis instrucciones iniciales, aunque cambien al estar en contacto con *esta* persona y con lo que le está pasando. Es tan importante que yo me mueva y fluya con ella como lo es que ella lo haga consigo misma.

Creo firmemente que cualquiera que quiera guiar a alguien en el trabajo corporal, primero debe hacerlo muchas veces consigo mismo. De esta forma, adquiero confianza en el proceso. Me familiarizo con el terri-

torio, aun considerando que el territorio de otro no es siempre igual al mío; aun así hay familiaridad. Reconozco algo de donde él está. Entonces, el espaciamiento de lo que digo, la extensión de las pausas, el orden en que digo las cosas, y otras variaciones, vienen de *mi* sentir con *esta* persona. Al hacer de guía a través de una jungla, uno puede encontrarse con circunstancias inesperadas, algo que no estaba ahí antes, pero resulta de utilidad tener algún conocimiento del terreno, conocimiento adquirido en muchas visitas anteriores.

Mi sentir no es perfecto. Aún interfiere en mi propio proceso. Pero el darme más cuenta de mi propio sentir contribuye al flujo de las instrucciones que voy dando y a los movimientos naturales de la otra persona. También cuando interfiere conmigo misma puedo percatarme de ello y dejarlo ir, sin tratar de corregirlo, siguiendo adelante una vez que la interferencia ha desaparecido. El flujo se bloquea al copiar rígidamente las instrucciones de otra persona. No hay "Un, Dos, Tres" en gestalt. No puede haberlo. La gestalt no tiene reglas. Lo que sucede en la persona que está aprendiendo a suprimir el control de su cuerpo no está sujeto a reglas. Casi todo lo que ocurre es inesperado, incluso habiendo hecho esto cientos de veces conmigo misma y con otros.

Es un hecho establecido que nuestro cuerpo se cura a sí mismo de heridas, enfermedades y cosas por el estilo. Tratamos de proporcionar las mejores condiciones para que se realice esta curación. Si dejo de controlar mi cuerpo, la circulación de mi sangre se verá facilitada, lo cual forma parte del proceso de curación. Que todo aquello que llamamos "dificultades emocionales o mentales" pueda curarse a sí mismo es una posibilidad que recién comienza a ser aceptada.

Dennis, que primero quería una almohada para su cabeza, finalmente se acomodó sin ella. En sí mismo esto ya es un logro: descubrir cómo puedo permitirme a mí misma estar cómoda sin manipular el mundo (trayendo una almohada) para ponerme cómoda. En otras palabras, descubro cómo me incomodo a mí misma tendida en un suelo de madera.

Dennis mantenía un contacto fácil con lo que estaba pasando en su cuerpo, contando ocasionalmente lo que le estaba ocurriendo en el mo-



mento. Luego se sentó, con los brazos alrededor de las piernas, y dijo: "Me siento vulnerable".

"¿Cómo experimentas tu 'vulnerabilidad'? ¿Cuál es tu sensación de eso?"

"Aplastado", dijo. Esto me sorprendió y nuevamente aprendí la sabiduría de preguntarle a la persona, sin asumir que "vulnerable" significaba para él lo mismo que para mí. Quizás ni él mismo conocía la sensación hasta que fue llevado a concentrarse en ella.

"Permítete estar aplastado". Deja ser lo que es y no le digas cómo debe hacerlo. Su sensación de estar aplastado es suya, no mía, y además transcurre *en este momento*. En otra ocasión puede ser diferente.

Dennis rodó sobre su costado; se encogió como una pelota y tan apretadamente como pudo. Luego se sentó. "Me siento liviano —cuando era niño solía recoger bostas secas de vaca, tan livianas. Me siento así de liviano". Comenzaron a caer lágrimas de sus ojos. "Mis lágrimas son por haber perdido esa liviandad por tanto tiempo".

Continuó hablando sobre cómo odia decir adiós. Anteriormente nos había contado que cuando vino a Shura se había dispuesto a gozar el camino a través de Colorado, pero todo el tiempo estuvo pensando acerca del lugar que había dejado. Tan pronto llegó aquí, se entristeció por tener que marcharse llegado el fin de semana. Dijo que *todo* el tiempo hacía esto. Ahora, mientras aún estaba sentado en el piso, revivió algunos sucesos de su infancia. Su familia se mudaba a menudo a causa de los negocios de su padre. "Siempre se sentían infelices por el asunto ése de mudarse. Me imagino que de ahí viene esto". En ese momento dijo que había terminado y se levantó, fue a la cocina a beber algo, volvió, sentándose en un cojín de cuero. "¡Me siento tan *sólido* sentado en este cojín!", dijo con una sensación obviamente agradable. Después dijo: "Todavía estoy asombrado de que cuando me *aplasté* a mí mismo, me sentí liviano...". Mientras lo observaba ahí sentado en el cojín diciendo: "¡Me siento tan sólido!", me parecía que había adquirido el tipo de "solidez" que tiene liviandad en sí, donde antes sólo había pesadez.

Pienso que algo similar me ocurrió cuando hice la prueba de ondas alfa de Joe Kamiya. Estoy en una pieza oscura, sin que nada llame mi aten-

ción, excepto lo que está pasando dentro de mí. Estoy observando lo que sucede en mi cabeza y comparando eso con las señales que se encienden cada dos minutos. No hay nada más en mi mundo. Al enfocar mi atención en esto, excluyo todo el pensar-acerca-de que usualmente pasa por mi cabeza. Más tarde, recorriendo en bus las calles de San Francisco, aún estaba desconectada del pasado, de los recuerdos, de las reacciones habituales. Todo y todos se veían frescos y nuevos —como sin duda siempre lo son. Nada de molestias. La demora del bus no importaba. No iba a ninguna parte, aun cuando sabía que me dirigía a Lafayette y a “casa”.

Krishnamurti ha señalado que cualquier sonido rítmico sirve de mantra —por ejemplo, la palabra “Coca-Cola”. Ni siquiera tiene que ser eso. Cuando Steve se percata que tiene la cabeza atestada de pensamientos, comienza a decir “bla, bla, bla” (da igual si en silencio o en voz alta). He intentado esto, y mientras enfoco mi atención en decir “bla, bla, bla”, no puedo encontrar pensamientos en mi cabeza. Mientras estoy diciendo esto, me percato más de todo lo que hay a mi alrededor y en mi interior.

Hace treinta años que estoy escuchando que ésta es una época que va hacia una “evolución consciente”. En aquel entonces, tenía ciertas nociones místicas —conceptos (fantasías)— de alto vuelo acerca de a qué llegaríamos. No veo que ahora me interese otro concepto, como “evolución” —eso sería reemplazar una fantasía por otra. Al despejar mi mente de toda fantasía, me percibo a mí misma y al mundo de una manera diferente, y a veces incluso no puedo creer lo que estoy vivenciando. Me parece posible que esta evolución consciente se esté dirigiendo hacia un abandono de nuestro pensar-acerca-de y hacia un estar con lo que hacemos.

Para salvar la precisión, es importantísimo diferenciar entre pensamiento y sentimiento. Años atrás, en grupos de encuentro, vi que los participantes aprendían rápidamente que en los grupos era correcto expresar sentimientos e incorrecto expresar pensamientos. Como resultado, terminaban diciendo “Siento...” por lo que estaban pensando, y se confundían aún más a sí mismos y entre ellos.

A las personas que están haciendo el trabajo corporal les digo que adviertan cuando llegan los pensamientos y que lentamente reenfoquen la atención al lugar del cuerpo que sienten cómodo o doloroso, desde adentro. Cuando estoy completamente en contacto con algo en mi cuerpo, desaparecen mis pensamientos. Me basta que esto suceda tan sólo por un instante para descubrir que es posible lograrlo. Hasta ahora no he encontrado a nadie que tema abandonar sus pensamientos por un momento; éstos retornan con demasiada facilidad. “Cuando lleguen los pensamientos, reenfoquen la atención suavemente, como un haz de luz que no empuja nada. Si tienen muchos problemas con el pensamiento, háganmelo saber y probaremos otra cosa. Comuníqueme también cualquier otra dificultad que puedan tener”. Cuando una persona “no puede dejar de pensar”, sugiero que se ponga en contacto con su respiración sólo por un instante y que luego vuelva a sus pensamientos. El repetir esto por un momento le permite a la persona dedicarle más tiempo a su respiración —y con ello, descansar—, para luego entrar en contacto con otras cosas que suceden en su cuerpo. Con algunos individuos lo repito mucho más frecuentemente: “Sin esforzarse, sin presionar, sin *tratar* de hacerlo de esa forma”.

Generalmente, no llamo la atención de una persona a su respiración. Cuando se ha logrado suprimir el control, la respiración cambia, y a menudo atraviesa por tantos cambios como las otras partes de su cuerpo.

Cuando entro en contacto con el dolor o la incomodidad en cualquier parte de mi cuerpo, es muy frecuente que la sensación desagradable desaparezca —ya sea el dolor de cabeza, la taquicardia, el dolor en el cuello o alguna tensión en cualquier otra parte. A menudo señalo más de una vez que “permanecer en contacto” quiere decir “en forma liviana o ligera”, como un haz de luz que no empuja nada, y tan ligeramente que puedo oír si otra parte de mi cuerpo llama, y dejar que mi atención vaya hacia allá. Livianamente, como una nube: sin saltos ni sacudidas, sin empujar ni perseverar o aferrarse.

Cuando digo que “a menudo” hago algo (especialmente con algunas personas), quiero decir que lo repito, pero con espacios de silencio entremedio, y lo repito cuando siento que puede ser necesario. Mi cabeza

no es buena para decirme *cuándo*. Sólo puede ser guiada por normas o de acuerdo a cómo algo ocurrió en alguna ocasión previa. Mis sentidos me hablan del *ahora*. Son incapaces de hacer otra cosa.

Al principio mantengo un contacto más estrecho con la persona (mediante sus relatos) y voy repitiéndole las instrucciones —con suavidad, para que no sean invasoras, para no apartarla de lo que está haciendo. Cuando constato que es su cuerpo quien está a cargo, haciendo su propio hacer, entonces sencillamente me siento o doy vueltas caminando, revisando sólo ocasionalmente. Una vez que comienza la ejercitación espontánea del cuerpo, casi siempre continúa por sí sola. En la mayoría de los casos, la persona indica cuándo ha “terminado” —cuándo quiere detenerse. Mi cuerpo no está interesado en excederse. Reconozco esta sensación de término en cuanto aparece.

A veces le digo a una persona: “Elige dónde quieres detenerte”, con lo cual está libre para continuar más allá, si lo desea, y al mismo tiempo para reconocer que esta elección la hizo por sí misma. Ciertas personas —aun cuando sólo estén tendidas en el piso, dejándose ir un poco y dando pocas señales de vida— siguen hasta que alguien les dice “Alto”. A este tipo de personas les señalo al principio que pueden detenerse cuando así lo deseen.

Hay dos formas en que la gente puede llegar a tener problemas al hacer este tipo de trabajo corporal, y ambas provienen del pensamiento. Recuerdo a una mujer que había estado haciendo muy bien el trabajo —disfrutándolo, además— y dijo súbitamente: “Veo todo negro”. “Permanece con el negro”, le dije. Se angustió mucho y nos detuvimos para ver lo que estaba pasando. Desde ella misma, de su sabiduría interna —o memoria—, vio qué ocurría. “Pensé en lo negro y me asusté. Me metí en toda clase de fantasías acerca de lo negro” (muerte, funerales, hoyo negro, etc.). Se había salido desde un estar en contacto con lo que estaba ocurriendo en ella a un pensar-acerca-de, trayendo recuerdos y asociaciones, y se asustó a sí misma. Pensando me puedo asustar hasta quedar aterrorizada. De hecho, no conozco otra forma en que pueda surgir el miedo. Una vez que tuvo claro cómo se asustaba a sí misma y producía su propio terror,

señaló el lugar donde había estado tendida, y dijo de su experiencia anterior al miedo: “¡Aún me gusta ese punto en el piso!”. En realidad, allí se había sentido muy bien.

Cuando surgen los pensamientos de miedo y la persona los expresa, le señalo que esos son sólo pensamientos, y le pido que vuelva a atender a su cuerpo, para que realmente permanezca en contacto con lo que está sucediendo y lo dejen ser. Cuando mis pensamientos desaparecen, también lo hace mi miedo y la imagen cambia por sí sola.

La otra dificultad que proviene del pensamiento es que cuando doy a mi cuerpo plena libertad, se ejercita de muchas formas, con frecuentes cambios, y nada permanece por mucho rato. Si me gusta una de estas posturas en especial y *pienso*: “¡Así está bien! ¡Me quedaré así un buen rato!”, entonces *yo* lo estoy haciendo —recibiendo instrucciones de mi cabeza, y el movimiento no es espontáneo. *Me excedo*. Después mi cuerpo queda lastimado y no me siento bien. Asimismo, si *me obligo* a gritar, o a seguir gritando, mi voz se vuelve ronca o áspera. El grito espontáneo, aquel que sucede por sí mismo, es libre y fácil y mi garganta queda suave y libre, tanto antes como después. Otro pensamiento que dificulta el trabajo corporal es: “¡Quiero resolver todo (todos mis problemas) ahora! Si sigo presionando, lo conseguiré”. Esto es frecuente, a pesar de mis instrucciones de no empujar.

Es mi responsabilidad decirle a las personas que informen de cualquier dificultad que puedan tener, para aclarar lo que está ocurriendo y guiarlas. Con alguna gente hago esto bastante más a menudo. No me puedo responsabilizar por lo que hace la otra persona. Es una situación parecida a cuando un médico receta un medicamento para ser tomado en ciertas dosis y el paciente toma lo que se le antoja. Esta es *su* responsabilidad.

Recuerdo a un joven que había estado con nosotros el año pasado. Cuando intentó hacer el trabajo corporal y comenzó a dejarse llevar, su abdomen empezó a dar saltos y luego la pelvis comenzó a empujar. Esto continuó así por más tiempo de lo que jamás había presenciado en los movimientos espontáneos. Le pregunté si estaba presionando y dijo que sí. Se lo advertí, pero él continuó. Se imaginaba eso como un parto y que-

ría empujar, imaginando que si lo hacía con la suficiente fuerza, completaría su propio nacimiento. En los días siguientes continuaba sintiendo contracciones abdominales. Por aquel entonces, yo aún no tenía esto *completamente* aclarado.

Fue la primera persona que informó de esa perduración y fallé en cuanto a cuestionar lo que sé: que algunas veces esto funciona muy bien, pero otras no tanto. Esto también es aplicable para aquellos que no se cuestionan, aquellos que están *seguros*. Ellos piensan que saben; yo pienso que no sé. Ambas posiciones vienen del pensamiento. Cuando detengo mi pensamiento, entonces sé cuándo sé y cuándo no sé. Esto me está sucediendo cada vez más y trabajo conscientemente en ese sentido. En esas ocasiones soy acertada. Hermosamente acertada. Pasé buena parte de mi vida preguntándome si era loca o no. Ahora sé cuándo estoy loca y cuándo no.

Mis propias sensaciones y mi propia experiencia y el admitir del joven de estar empujando, todo vino junto. Me pregunté (pensando al respecto) si habría algo que pasaba por alto y que nos hiciera atascarnos en el mismo punto. Me escribió varias veces —con intervalos de un mes o más—, diciéndome que su abdomen aún daba saltos, que su pelvis también se sacudía y que para sus amigos esto parecía el acto sexual. Le escribí recordándole que no presionara y que no aceptara interpretaciones, de sí mismo o de otros.

Regresó este año y dijo que, a pesar de que su abdomen aún daba saltos, éstos eran mucho más suaves y menos frecuentes. Cuando se tendió esta vez en el suelo, comenzaron los movimientos y los señaló con el dedo. Esta vez le dije que venían de su cabeza, de modo que los dejara ir y que se pusiera en contacto con algún otro lugar de su cuerpo. Esta vez el trabajo salió muy bien. Además, estaba muy bien dispuesto en otros aspectos; estaba abierto respecto a cambios en sus padres y cosas así. Ya no era el Joven Rabioso que todo lo transformaba en rabia. También me permitió bajar del pedestal en que me había colocado, y me vio como persona. No sé si un año atrás, con un poco más de firmeza, hubiera podido cambiar los saltos de su abdomen. Jamás es posible volver atrás y hacer

las cosas de otra manera. En el intertanto han cambiado demasiadas cosas. No sería el *mismo* comienzo. No hay nada que hacer, excepto partir de aquí, donde estoy ahora, donde tú estás ahora. Preguntarme si las cosas habrían salido mejor si hubiera hecho otra cosa es introducirme en otra fantasía. Ahora este hombre se ha metido en sus movimientos corporales espontáneos, y eso es bueno.

El único peligro que conozco durante el trabajo corporal gestáltico es *pensar*. Mi cuerpo no está interesado en herirse a sí mismo, y no me hiere. Estoy cada vez más segura que el *pensar-acerca-de* es el único peligro para toda la raza humana. El pensar conectado con la acción puede ser adecuado. Ya no estoy tan segura de que incluso sea *necesario*. Las evidencias me tienen totalmente convencida —observando lo que sucede en mi cabeza— que la mayor parte de mi pensamiento es basura y que no me ayuda en absoluto. Dedico tiempo en los grupos mostrándoles a las personas formas específicas de prestar atención a su pensamiento. Esto está tan relacionado con el trabajo corporal gestáltico que se entrelaza con lo que estoy escribiendo en este momento, pero lo haré separadamente.

“No necesitas darme un informe continuo. Di algo de vez en cuando para poder estar en contacto contigo”. Esto me permite seguir a la persona y saber si genuinamente está dejando ir a su cuerpo o si hace las cosas con su cabeza. Escucho las ocasiones en que reporta desde su cabeza y señalo: “Esto es pensar. Toma contacto de nuevo con tu cuerpo”. Cuando hace esto, observa lo que ocurre en su interior. Ejemplos de esto son: “Tengo miedo”, “Estoy culpando a mi madre”, “No me gusta este entumecimiento”. *Cualquier opinión* proviene de mi pensamiento, y tanto la calificación de “bueno” como la de “malo” pueden traerme problemas, igual que en el excederse.

El entumecimiento no es una sensación desagradable, cuando no le temo. Lo malo es la ausencia de sensaciones. Las sensaciones sencillamente son. Someterse a lo que es. Muchas personas se asombran al descubrir que cuando toman contacto con el dolor, éste primero deja de molestarles y luego desaparece.

Estamos controlando nuestro cuerpo todo el tiempo. Este trabajo corporal intenta sencillamente suprimir el control —dejar que mi cuerpo haga lo que quiere hacer. Mi cuerpo sabe mejor que yo lo que lo hará estar cómodo.

Haciendo trabajo corporal gestáltico con cientos de personas a lo largo de un período de varios años, me he encontrado con dos extremos y toda clase de variaciones entre medio.

Uno de los extremos es representado por Laura. Un día pasé media hora con ella y al final no estaba más en contacto con su cuerpo que al principio. En lo que a mí respecta, esto fue cero contacto. Lo di por terminado, ya que la sesión del grupo se había extendido demasiado y yo estaba cansada. Al día siguiente, trabajé con ella alrededor de cuarenta y cinco minutos y al final, al menos, había conectado algo. Al principio de esta sesión, Laura había dicho que su mente estaba en el tope de su cabeza y culpaba a sus padres. Le pregunté: “¿Qué sacas con culpar a tus padres?”. Pareció no entender la pregunta. Se la reformulé. Ella dijo: “Cuando culpo a mis padres, mi mente, que está en el tope de mi cabeza, se aleja”. Le pregunté (neutralmente —la neutralidad es lo más importante): “¿Y no quieres ensayar otra manera?”. Permaneció en silencio por quince segundos y luego dijo “Sí”, y su afirmación indicaba claramente que estaba dispuesta. Desde ese momento en adelante comenzó a salirse por instantes de su pensamiento y a conectarse con su cuerpo. Empezó a tener sensaciones que ya no eran pensamientos.

La noche anterior había trabajado en la silla caliente con Steve y no había conseguido nada. La noche siguiente al trabajo corporal estuvo nuevamente en la silla caliente, y esta vez pudo liberar gran cantidad de emociones. También dejó en buena medida de culpar a sus padres. Comenzó a entender a su padre y se puso en contacto con su afecto por él. Al final, estaba a punto de aceptarlo lo suficiente como para indicar que podría seguir avanzando en este sentido.

El otro extremo lo representa Arthur, quien trabajó primero con Steve en la silla caliente. Todo lo que decía comunicaba un “no me va a resultar”. Cualquier cosa que hiciera o intentara no tenía sentido porque no iba



a resultar. Durante tres años había sido incapaz de tomar un empleo. A partir de algo que dijo, Steve le sugirió que fuera un cadáver. Con esto, Arthur se relajó bastante, permitiéndose estar más suelto en la silla. Como cadáver “no tenía que hacer o decir nada” y se sintió cómodo así. Posteriormente esa noche, Arthur puso su cabeza en mi hombro y tomó mis manos entre las suyas. Estaba tratando de contactarse desesperadamente, sin sentir nada. “Estoy muerto”. Sus dedos moviéndose alrededor de los míos parecían hechos de metal, con bisagras en los nudillos. Rígido y frío, moviéndose sin sentimiento. Sin carne, sin huesos.

Al día siguiente, mientras estaba tendido en el suelo dispuesto a intentar el trabajo corporal, dijo: “Es eso de ser un cadáver... (lo que me hace querer hacer esto)”.

Casi inmediatamente aparecieron los movimientos espontáneos. Sus brazos cruzados, sus manos tirando de sus mejillas. Estaba en el paroxismo del dolor, por la tensión que era visible y audible, algunas veces expresada en palabras. Sus mejillas estaban entumecidas y tiraba de ellas. Sus músculos estaban tensos “como cuerdas de violín”. Escuchó música de violín. El suelo bajo él vibraba. El techo de la sala había descendido sobre su cuerpo. Era una rama agitada en medio de una tormenta —sin tronco, sin raíces. Una y otra vez —agitado sin pausa, iba de un tormento al otro. “Estoy aplastándome a mí mismo y cayendo en un abismo”, dijo aterrizado. Intervine dándole una almohada y sugiriéndole que la aplastara. Hizo esto tímidamente y se tranquilizó un poco. Luego declaró: “Sentí cierto poder al apretar esa almohada”. No sé si hubiera sido mejor dejarlo caer al abismo. No hay forma de volver atrás y averiguar.

Cuando le pedí que retornara a nosotros, me miró a mí (a nadie más) y tuvo miedo. Le pregunté si podía verme y dijo que estaba “dentro y fuera”. Le dije que si no podía verme, no importaba (sucede a menudo cuando se ha estado sumergido profundamente en fantasías y también cuando se ha estado meditando). No hay para qué asustarse. Durante un buen rato me miró con desconfianza. Luego buscó mis manos y las tomó. Sus manos eran suaves y tibias, y sus dedos eran como espero que sean

los dedos. Dijo: “Temo que estés esperando algo”. Parecía realmente asustado. “No espero nada: sólo estoy aquí contigo”, le respondí. Parecía atravesar otra oleada de temores que lo empujaban más profundamente en su miedo, y dijo: “Ahora le tengo miedo a eso”.

Estos son sólo vistazos que resumen una hora o más en una o dos páginas. Cuando Arthur se hubo aliviado un poco más y llegó a percibir a la otra gente en el grupo, dijo asombrado: “¿¡Estaré en la luna —o en Marte—, pero todo eso sucedió *en mí!*?”

El pedirle que volviera a nosotros en el momento en que lo hice fue por intuición. No puedo dar ninguna razón de por qué lo hice. Si él hubiera indicado que estaba yéndose, lo hubiera dejado ir. De hecho, no dio señales de retirarse y sostuvo mi mano mucho tiempo.

Una vez que se levantó del suelo, se sentó en silencio y relajadamente en una mecedora. Dijo: “Me siento inseguro, pero ahora puedo aceptar eso”. Dejó bambolear un poco la cabeza. Se sentó en silencio por largos períodos, luego decía algo, después silencio de nuevo. Estaba sencillamente diciendo cosas desde él mismo, incluyéndonos, pero parecía no importarle si lo escuchábamos o no. (La noche anterior había dicho muchas veces: “Nadie me escucha”). “Veo todos mis prejuicios”. Una larga pausa. No sé si la frase siguiente se refería a la anterior o a algo más. “Lo sabía”, dijo. “Ahora lo veo”. La noche antes de irse dijo: “No quiero irme” —con una expresión cálida y sin exigencias ni súplicas.

No estoy presentando esto —o cualquier otra cosa— como una cura. Simplemente estoy describiendo algo que puede suceder con el trabajo corporal gestáltico.

Entre estos dos extremos de Laura y Arthur hay tantas otras personas cuyo trabajo ha sido peculiar y gratificante —como también muchos que se acercan más a Laura. Si al leer sobre la gente que hace un trabajo peculiar y único comienzas a pensar que esto sucede siempre, retrocede y lee sobre Laura unas pocas veces más.

En otra ocasión, una mujer de alrededor de cincuenta años llegó a uno de nuestros talleres. Un hombre que se dedicaba al trabajo corporal observó inmediatamente: “No hay conexión alguna entre lo de arriba y lo

de abajo”. En el trabajo corporal gestáltico, la mujer observó esto por sí misma. Descubrió que había una ancha cinta alrededor de su cintura, como una faja que le quedaba grande, un área donde no parecía haber nada. No sentía nada. Prosiguiendo con esto pudo revivir escenas de su niñez, atada a una pata de una pesada mesa con una toalla y los brazos amarrados detrás en la espalda. Su madre la había atado allí y la había abandonado. No recuerdo bien la secuencia de los hechos, pero esta mujer logró unir su parte de arriba con su parte de abajo sin dejar espacio vacío entre ambas. También descubrió que el sexo era importante para ella, pues tenía poca o ninguna sensación en los genitales. Dijo con humildad: “Veo esto en los otros, no lo sabía en mí misma”. También dijo: “¡No puedo pensar! ¡No puedo pensar sobre nada en absoluto!”. Le dije que disfrutara mientras esta sensación durara. Pudo hablar y hacer observaciones acertadas (inteligentes) *ahora*. No podía *pensar sobre nada*, en la forma que usualmente lo hacemos –con recuerdos, asociaciones, explicaciones, preocupaciones futuras o el lógico “juntando cosas”. La chicharra que usualmente tomamos como nuestra “mente” se había silenciado.

Cuando estaba en entrenamiento en Cowichan, un joven chino de mi grupo dijo que quería hacer algo, pero no hablar. Le sugerí que se tendiera en el suelo e intentara el trabajo corporal. Muy rápidamente estaba agitándose con violencia, girando la cabeza y los ojos, chasqueando la lengua y atorándose mientras tragaba aire. Esto se mantuvo así por un tiempo y luego comenzó a temblar. En ese momento, Fritz entró y se sentó. Puso sus manos sobre las rodillas del joven (aún tenía los pies apoyados en el suelo y las rodillas levantadas); le dijo que levantara las caderas y permitiera que el temblor fuera a su pelvis. Luego, Fritz le preguntó:

“¿Qué edad tienes?”.

“Cuatro años”.

“¿Tu madre está contigo?”.

“No. Me caí en el desagadero del arroz. Mi hermano me sacó de una pierna”.

Con frecuencia utilizo el recurso de sujetar las rodillas para permitir que el temblor se vaya a la pelvis. Incluso una vez fue necesario sujetarle

los hombros a un individuo, de modo que permanecieran en su lugar. Rich había estado trabajando un sueño y logrando introvisiones. Comenzó a temblar fuertemente. Tendido en el suelo, su temblor se volvió muy intenso y le pedí a alguien del grupo que le sujetara las rodillas. Sus hombros se deslizaron hacia atrás por el piso, de modo que volvió a quedar plano. Con una persona sujetándole las rodillas y otra manteniéndole los hombros en su lugar, el violento remezón llegó a incluir la pelvis, que también se balanceaba de lado a lado. Le pregunté cuántos años tenía. Dijo: "Dieciséis". Ocasionalmente hago esta pregunta. Cualquier cosa que se convierta en rutina es anti-gestáltica. Cuando no estoy pensando y esta pregunta llega a mí, la formulo, sin buscar una razón.

Algunas personas dirigen grupos gestálticos en forma mecánica, guiados por reglas. Cualquier norma nueva sólo consigue echar otro mono sobre mis espaldas. Una de las reglas es: "La evitación es mala". Los coordinadores de grupos que ven "evitación" o cualquier otra cosa como si la leyeran en un libro, se precipitan en cuanto la ven. También se hace eso fuera de los grupos. A veces la evitación es buena, es parte del flujo y reflujo natural de la persona, y no debe interferirse con ello. A mí me parece mejor fallar por esperar demasiado que por precipitarse. Si la evitación es habitual, aparecerá una y otra vez. Algunas veces, al hacerlo, la persona llega a darse cuenta de lo que está ocurriendo, sin tener que señalárselo. En cualquier caso, no hay que precipitarse. Esto viene de la cabeza, por interés del ego. Es mejor tomar conciencia de esto y comunicar qué me está pasando. Pero esto también es engañoso. Si solamente digo las palabras, no ha ocurrido ningún cambio en mí. Si presto atención a lo que estoy haciendo, permanezco contactada con eso y sé lo que estoy sintiendo: entonces sí hay un cambio.

Vuelvo a Rich. Su liberación corporal fue muy fuerte y continuó un buen rato. En realidad, no sé cuánto. Pienso que 20 minutos o más. Cuando todo hubo terminado, se sentó en el suelo, apoyándose en el muro; se veía derrumbado. Antes de irme, le pregunté si estaba bien. No quería dejarlo sin estar segura. Me aseguró que lo estaba. Yo no estaba tan segura, pero él insistió y me fui —sabiendo que se encontraba en casa de ami-

gos. Una hora después, Rich estaba golpeando mi puerta, casi frenético. Algo más había comenzado a agitarse. Se tendió en el piso e inmediatamente empezó a retorcerse y a gritar. Luego se vio en una cuna, con una violenta rabieta. Su madre lo había dejado y se había ido a su cama llorando porque no sabía qué hacer con él. Vio la mano de su padre apagar la luz cuando se iba. Tampoco su padre sabía qué hacer. El niño Rich continuó llamando a su madre, diciendo lo que no pudo cuando era un niño: “¡Mamita! ¡No te preocupes! ¡Mamita, estoy bien!”.

Esto es lo que recuerdo de lo que pasó por cerca de una hora. Hubo pausas breves en las ocasiones en que se sintió aliviado, y luego nuevamente la turbulencia. Al final, sintió que había concluido. Se sintió aliviado y contento. No se sentía en condiciones de conducir y telefoneó a alguien para que lo llevara a su casa. Antes de irse me contó que luego que yo lo hube dejado, sus amigos habían comenzado a hacerle preguntas sobre lo que le había pasado. Esto lo puso frenético y entonces vino donde mí. En el momento en que llegó, no había nada que hacer, excepto estar con él y esperar que los vecinos no se entrometieran. Su organismo hizo todo lo demás.

Un año más tarde, volví a ver a Rich. Me dijo: “Quiero decirte algo. Siempre que hablaba con mi madre por teléfono, ella mostraba su preocupación por mí, y aunque le decía que no lo hiciera, ella seguía preocupándose. Luego de ese trabajo en tu casa, cuando hablo con ella, sólo le digo: ‘¡Estoy bien!’ —y ella lo acepta. Posteriormente, fui a ver a mi madre y me dijo que quería hablar conmigo, pero que yo no debía decirle nada, porque estaba muy enferma. Me dijo que quería comprarme una casa y que debía conseguir un empleo... y todo eso. Cuando paró de hablar, me fui, pero luego regresé y le dije: ‘Madre, si no estás en condiciones para dejarme hablar, tampoco me deberías haber hablado’. Ella respondió: ‘Tienes razón’”.

En un grupo de fin de semana, hice tanto trabajo corporal como trabajo en la silla caliente, permitiéndole a cada uno escoger su propio camino. Una mujer de unos cincuenta años quiso hacer el trabajo corporal, diciendo con pánico: “¡He estado arrastrando mi pierna izquierda por tan-

to tiempo, y no puedo seguir haciéndolo más!”. Lágrimas. Al concluir su trabajo corporal, le dijo a su pierna izquierda: “¡Me perteneces!”. Cuando se levantó, caminó con facilidad. No sé absolutamente nada más que eso acerca de ella. Algunas veces surge el entendimiento, otras no. Repito, no estoy hablando de una “cura”. No sé lo que sucedió después de eso. Sé que descubrió que es capaz de caminar con ambas piernas, sin andar por ahí arrastrando su pierna izquierda.

Me parece que esto debe funcionar del mismo modo como mi conocimiento de que a los 72 años *puedo* caminar fácilmente. A veces me arrastro, me siento cansada, pienso (sic): “Sí, estoy vieja. Qué otra cosa puedes esperar”, y cosas por el estilo. Entonces me siento cada vez más cansada e incapaz de caminar. Luego vuelvo a la sensación de caminar fácilmente a la que he llegado muchas veces de diferentes formas: con Ilana Rubinfeld, guiándome por el método Alexander, con Al Huang\* a través del t'ai chi (o *wu chi*, como lo llama ahora y que significa “antes de la forma”), mediante el trabajo de la silla caliente con Fritz. Sé que algo es posible. Arrojo mi pensamiento —y mi cansancio— a la basura y camino nuevamente con facilidad. Si *hago* que mi cuerpo se movilice de nuevo a partir de razones que salen de mi cabeza, entonces me fabrico más problemas.

Recurro con bastante frecuencia al trabajo corporal, especialmente para soltarme cuando me he apretado controlándome. Le saco mayor provecho cuando estoy sola en una habitación, con bastante espacio para tenderme en el suelo. Sobre un colchón es menos productivo —aunque en cama puedo usarlo para liberar mi pensamiento y dormirme. Puedo meterme en el trabajo en forma más fácil y profunda si puedo hacer sonidos sin preocuparme acerca de estar inquietando o no a otros. Jamás sucede lo mismo dos veces. No siempre hago sonidos, y cuando vienen no son siempre los mismos. Sigo contactándome más profundamente con mi cuerpo, conociéndolo mejor, y estoy impresionada por la variedad de conexión.

\* Ver Al Chung-liang Huang, *La Esencia del T'ai Chi* (Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 2000 [10ª edición]).

nes que me llegan a través de eso. Mi cuerpo no está sujeto a métodos o sistemas para liberarse, y cuando lo dejo hacer lo suyo, lo que hace cambia constantemente. Noto cómo mi pensamiento trata de “hacer que las cosas permanezcan”, exige “simetría”, y a mi cuerpo esto no le importa. Por ejemplo, mi pie izquierdo hace una especie de bailecito en el piso. Pienso: “Mi pie derecho también lo debería estar haciendo”. Mi pie derecho está en su lugar, sobre el piso. Tengo la idea de moverlo. Pero cuando tomo contacto con mi pie derecho —lo cual me aleja automáticamente de mi pensamiento—, mi pie derecho dice claramente que quiere hacer otra cosa. Y dejo entonces que lo haga —mientras mi pie izquierdo sigue con su bailecito.

De esta manera, he estado por cerca de siete años liberando a mi cuerpo —a veces con bastante frecuencia, otras no tanto. A veces no tengo espacio o la privacidad suficiente. A veces me comprometo demasiado en cualquier cosa que esté haciendo. En esas ocasiones, lo mejor sería salirme de lo que estoy haciendo y dejarme llevar por mi cuerpo. Pocas veces hago eso. A veces me quedo enganchada con cosas de mi cabeza y olvido lo que es posible.

Hace unos años me pidieron que exhibiera unas películas sobre Fritz. Acepté. Entonces fui invitada a comer “con unas pocas personas, cinco o seis”, antes de la proyección. Dije que sí. Sin embargo, llegaron 20 personas, todas metidas en una pequeña habitación, todas parlotando. Me puse muy tensa. Estar tensa es estar rígida, el movimiento corporal se me dificulta, y me cansé. Después vinieron las películas y luego preguntas. Después de eso, el viaje hasta el pie de la montaña, donde vivía. Me fui a dormir sin hacer el trabajo corporal y desperté tiesa e incapaz incluso de hacer las cosas que quería hacer: contestar cartas, limpiar las ollas del día anterior, etc. Me senté con una taza de té. La misma vieja historia daba vueltas y vueltas en mi cabeza: “Bien, tú misma te metes en esas cosas. Lo sabías muy bien. Ahora tendrás que dedicar el día a recuperarte”. No estaba torturándome la cabeza por eso, sólo revisando lo que había sucedido y las consecuencias que había tenido. Dando vueltas y vueltas a la misma cosa. Pude haber tenido cierta idea que al hacer esto, de alguna

manera lo estaba aceptando. Estaba cansada, cansada, cansada, y esperando vivir con eso hasta el día siguiente. Hice eso por dos horas. Cuando mi cuerpo está tenso, mi pensamiento también es tenso y muy limitado.

Entonces me acordé. Me tendí en el disparejo piso de ladrillos. Al principio fue agudamente doloroso. Luego comencé a suprimir el control de mi cuerpo. A los quince minutos, cuando aún no lo había logrado del todo, pero había llegado a estar cómoda, llegaron unos amigos y me invitaron a ir al lago. Sonaba atractivo. Casi dije que sí. Pero entonces sentí mi deseo gustoso (atracción viva) de hacer las tareas domésticas que aún no había podido hacer. Ahora podía. Rechacé la invitación y disfruté el resto del día completamente, sintiendo con lo que fuera que estaba haciendo, y viendo con felicidad cómo las cosas se hacían como por arte de magia —sin “yo” en el hacer. Como si fuera una nube, una brisa o un árbol.

La primera vez que experimenté la supresión del control corporal, en 1955, antes de saber nada acerca de Fritz o la gestalt, me atemorice y no lo volví a repetir. No estoy muy segura cómo lo hice (en aquel entonces estaba experimentando mucho), pero tengo la certeza que ocurrió así. Había estado enferma un par de años, viviendo sola, pasando al menos un 95% del tiempo en cama. Los remedios me ayudaban para que no me transformara en una idiota o un vegetal, pero no me estaba mejorando. Me parecía que el agotamiento era lo que más interfería con una mejoría. ¿Qué era lo que me estaba agotando? Observé cuidadosamente todo lo que me cansaba, e hice lo que pude para eliminarlo. Entonces, un día llegué a darme cuenta de que algo que había sucedido con anterioridad en el hospital aún me estaba cansando. ¿Qué demonios podría hacer al respecto? Hice que el hecho aquel sucediera en fantasía de la forma en que me parecía buena para mí, y con ello me sentí aliviada, incluso feliz. De modo que repetí la fantasía una y otra vez, trayendo a la luz cada vez más detalles. Ahora no recuerdo bien lo que sucedió después de eso, pero sí recuerdo haber pensado: “¡Gracias a Dios que estoy sola! Si cualquiera me viera y me oyera, pensaría que estoy sufriendo y trataría de detenerme”.

Le escribí a Aldous Huxley acerca de esto. Me respondió: “Los compromisos me están acosando por todos lados... a esto se debe el atraso en



responder tus interesantes cartas y lo inadecuado de esta nota para todo, salvo para tus observaciones sobre pseudollantos, agitación y contorsión, que conducen a una sensación de liberación y de apertura hacia la curación. Este es un fenómeno que he observado en otros y experimentado en mí mismo. Parece ser una de las vías mediante las cuales la entelequia, o inteligencia fisiológica o yo profundo, se libera de los impedimentos que el ego superficial consciente pone en su camino. A veces se rememora material sepultado, con abreacciones. Pero no forzosamente, y cuando no ocurre esta rememoración, muchos de los resultados positivos parecen obtenerse cuando el yo profundo establece esta conmoción en el organismo —conmoción que evidentemente libera muchos de los nudos viscerales y musculares, que son el resultado y la imagen de nudos psicológicos. Conmociones de este tipo eran comunes entre los “primeros amigos” —y los llevó a ser llamados cuáqueros (*Quakers*). “*Quaking*”<sup>\*</sup> es evidentemente un tipo de equivalencia somática de la confesión y la absolución, de la rememoración de recuerdos sepultados y la abreacción a ellos, con una disipación de su capacidad de seguir haciendo daño. Debemos estar agradecidos de estas misericordias, por pequeñas y raras que sean, y evidentemente este remezón es una de ellas, y de ninguna manera la más pequeña”.

Seguramente no entendí bien todo eso, pero me sonó tranquilizador. No sabía qué eran las “abreacciones” (*abreactions*) y le pregunté al doctor. Me relató lo que había visto cuando un hombre revivió una explosión dentro de una mina, pero esta vez expresando todo lo que había reprimido en el momento —posiblemente para sobrevivir, para hacer lo que precisaba hacer. El doctor lo hizo parecer temible. Tuve miedo de meterme sola en eso.

Después de eso, en una o dos oportunidades en que estaba desesperada, me permití temblar, gemir y todo eso. Pero no sabía cómo echar a

\* Significa “temblar” o “temblando”. Cuáquero es el nombre que se dio a los integrantes de esta secta cristiana que se caracterizaba por reuniones en las que protagonizaban momentos de intensa catarsis emocional, dirigidas a la limpieza del espíritu. Además, se hicieron famosos por su irrestricto apego a la norma de la no-violencia (N. de los T.).

andar el proceso cuando no estaba desesperada. Posteriormente, Fritz me enseñó cómo hacerlo. Ahora no me desespero y puedo descontrolarme con bastante facilidad. El haberlo hecho unas veces tendida en el piso me facilita el hacerlo en cualquier momento, e incluso, hasta cierto grado, también en público. La carta de Huxley me resulta ahora completamente clara, y, aunque él utiliza palabras diferentes, está diciendo lo mismo.

También le recuerdo a las personas que guío en el trabajo corporal que no busquen “significados”, ya que también eso es pensar. En una oportunidad, mientras estaba tendida en el suelo, mi boca tomó la forma de algo así como un gran óvalo, dejando ver mis dientes. Pensé: “¿Qué me está pasando? ¿Querré morder a alguien?”. No me parecía. Olvidé los significados y explicaciones y dejé acontecer. Parecía que un líquido se escurría de las comisuras de mis labios, luego un goteo, después un chorro, y luego el líquido se transformó en sangre y lágrimas. Esto fue pura sensación. La dejé fluir. Y al final me sentí liberada, como si toda la sangre y las lágrimas que había contenido hubieran fluido fuera de mí. Me vino ese significado. No lo hubiera podido encontrar buscándolo. No sé si es “verdad”, excepto que la experiencia es verdadera, sin lugar a dudas. No hay necesidad de preguntar. La felicidad y una sensación de purificación estaban presentes. Si alguien me hubiera visto, seguramente me hubiera visto sufriendo.

Cuando dejo mi cuerpo libre a su propio hacer, mi respiración se hace siempre más profunda, más fuerte, y algunas veces muy fuerte. La siento como si fuera una figura ocho extendida en el suelo —mi pecho se expande, luego fluye hacia abajo, al abdomen, después éste se expande (mientras mi pecho se contrae) y fluye de nuevo hacia mi pecho. Cuando esto sucede, también siento mi respiración en lugares poco usuales: en la espalda, en las piernas y algunas veces en los pies. Recuerdo a una joven que, mientras era sometida al rolfin en el living de mi casa, exclamó con felicidad: “¡Siento mi respiración en mis piernas!”. Aún no he tenido esta sensación en mis hombros, en mi cuello o en mi cabeza. Me parece que esto es una posibilidad —como pequeñas burbujas moviéndose por todas partes. Me gustaría dedicar más tiempo a explorar este camino. Que no lo

haga es cuestión mía. No hay nada que me estorbe, excepto lo que yo misma pongo en mi camino.

En el trabajo de liberación corporal gestáltica, no les digo a las personas qué deben buscar, excepto alguna incomodidad o molestia que estuviere presente, ni tampoco qué cosa esperar. No sé qué debo buscar o qué cosa debo esperar. Una psiquiatra chilena dijo: “¡Oh, tengo este punto doloroso en mi espalda y pensé que tendría que vivir con este dolor el resto de mi vida! ¡Ahora veo lo que estoy haciendo!”. Yo no sabía que tenía un punto doloroso en la espalda. Un francés liberó su costado izquierdo sobre la cintura y dijo: “Tuve una herida ahí. Ahora veo cómo la he estado manteniendo”. Se veía muy feliz golpeando el lugar que había sido capaz de liberar.

Una mujer que estaba trabajando muy bien, dejándose ir con el flujo de su cuerpo y obteniendo de ello una sensación muy agradable, dijo súbitamente: “Siento como si me empujaran a un rincón”. Le sugerí que se permitiera ser empujada a un rincón. En lugar de esto, se levantó y sostuvo un diálogo consigo misma siendo pequeña, acerca del estar asustada. El diálogo me pareció superficial y terminó muy rápidamente con un “Ninguna de nosotras está asustada”. Estaba satisfecha. Lo dejé pasar. Mi experiencia es que cada vez que tengo metas, lo echo a perder todo, tanto para mí misma como para el otro. Al día siguiente, ella me dijo: “Estoy tomando posesión de mi rabia, jamás lo había hecho antes. Ahora lo estoy haciendo”. Trabajó al modo de la silla caliente y pronto fue una niñita parada en un rincón con su padre gritándole. Fue su padre dando gritos y desde ahí pudo seguir adelante con su trabajo corporal.

Quizás con otra persona se habría desarrollado de otro modo. Tal vez se habría cerrado más aún. Permitan que cada persona se mueva a su manera, con su propio ritmo. No soy tan sabia como para saber lo que una determinada persona tendría que hacer —o cuándo lo tendría que hacer. Puedo expresar algo que está ocurriendo en mí: “Me imagino que no quieres seguir”, o lo que sea, pero no empujar u ordenar a la otra persona. Las personas vienen a verme por su propia voluntad. También escogen cuándo detenerse. Cuando lo que está sucediendo es precisamente estar

detenido, también permito que eso sea. El hacer esto en grupos me ayuda a vivirlo aún más, sea donde esté y haciendo lo que estuviere haciendo. Esto me parece una forma mejor de vivir que el manipularme a mí misma y a los demás. Me siento mejor. Con más soltura y menos conflicto (conmigo y con los demás) y mucho menos sufrimiento.

Recuerdo a un australiano que medía casi dos metros que con el trabajo corporal descubrió cómo aplastaba su columna para hacerse parecer más bajo.

Algunas veces me parece que “no ha pasado nada” en la otra persona. Luego, seis meses o un año después, los encuentro y me relatan con entusiasmo lo que les ha sucedido y que aún continúa. Una mujer que no hizo absolutamente nada en el grupo, me escribió diciendo: “¡He estado haciendo el trabajo corporal y realmente funciona!”.

A veces ocurre que una persona que se ha bloqueado en la silla caliente pide hacer el trabajo corporal y con eso comienza a soltarse. Un terapeuta que se bloqueaba a sí mismo repetidamente, empezó —después de cierta liberación corporal— a hablar y a escucharse a sí mismo. Vio claramente su conflicto, ya no a través de una niebla, y llegó a saber bien lo que quería hacer. Volvió a su casa y lo hizo.

Lo que es, es —y al tomar contacto con lo que es, algo cambia. Una mujer decía: “No hay nada entre mi cabeza y mis hombros. Mi cuello se ha ido —sólo hay espacio”.

“Mantén el contacto con el espacio”.

No recuerdo en qué se transformó aquel espacio, pero cambió con bastante rapidez. Todo cambia, cuando se lo permito.

En los talleres que hicimos este verano, Steve comenzaba el día haciendo wu chi con los grupos —la esencia del t'ai chi que precede a la forma. Esto lo aprendimos con Al Chung-liang Huang. Del wu chi el grupo pasaba a hacer diversos trabajos en el lugar, principalmente trabajo al aire libre, llevando lo que podían del wu chi al modo como hacen su trabajo. A través de esta práctica, una persona descubrió la rigidez de su cuerpo, que se reflejaba especialmente en sus brazos y hombros. El trabajo corporal le permitió relajarlos, así como también su torso, y pudo traba-

jar más vigorosamente y sin efectos posteriores. Su cuerpo se estiró notablemente, y de maneras cambiantes y extrañas, claramente espontáneas. Algunas horas después, me confesó que aún no había liberado sus piernas y que le gustaría hacerlo.

En la tarde estaba tendido en el piso, con los pies elevados en el aire (espontáneamente), y comenzó a pedalear. Entonces dijo que quería dar patadas. Le coloqué una pesada almohada contra el muro y la pateó fuertemente. Luego dijo: “Veo caras —muchas caras—, toda aquella gente que me ha empujado a hacer cosas. Quiero patearlos. ¡LOS ODIÓ!”. Siguió pateando. Entonces una cara surgió como la más importante: era un entrenador de atletismo. Jim se levantó y dio puntapiés a la almohada hasta cansarse y luego se sentó. Le pregunté si quería tener un diálogo con el entrenador, y estuvo de acuerdo. En el diálogo, Jim dijo (como un muchacho de 16 ó 17 años): “Sólo sigo con el atletismo porque quiero conseguir la atención de las muchachas”, y el entrenador respondió: “A mí tampoco me gusta, pero es la única forma en que puedo estar cerca de algunas personas”. Con esto, Jim entendió claramente y el resentimiento y la ira se desvanecieron.

A partir de este diálogo, entabló uno con la mujer con quien ha estado viviendo, y vio con claridad que jamás podría ir por el camino por el que ella lo estaba empujando —y que ella tampoco iría jamás por el camino por el que él la estaba empujando. Vio cómo cada uno estaba esperando que el otro cambiara. Esto no era nuevo para él, pero fue la primera vez que lo vio tan claramente, sin la confusión producida por las fantasías.

Hay gente que no obtiene nada del trabajo corporal gestáltico. Recuerdo a una mujer muy hermosa y segura de sí misma que llegó a un grupo “por” su esposo —“porque él lo necesitaba”. Ella misma no formaba parte de eso. Cuando hicimos el trabajo corporal, se tendió en el piso. Estuvo tendida un momento, sonriendo todo el tiempo y diciendo cuán cómoda se sentía; se levantó sonriendo y diciendo: “No necesitaba esto para nada”. Me parece que me equivoqué al no decirle algo de lo que me ocurrió a mí. No sé si hubiera producido un cambio en ella, pero sí lo habría producido en mí. Pero los errores son errores y todos los comete-

mos, y es mejor dejarlos pasar —especialmente cuando no podemos hacer nada al respecto. Al Huang dice en sus enseñanzas de wu chi: “Si cometes un error, no trates de corregirlo. Sigue avanzando y lo estarás haciendo bien”. Si estoy tratando de corregir el pasado, ¿cómo puedo estar en el presente?

Estoy interesada en familiarizar a algunas personas con esta forma de suprimir el control, *de modo que* puedan seguir por sí mismas. Si eligen o no hacerlo, es cuestión de ellas. Para mí es importante aprender a hacer yo misma las cosas, más que nada por un asunto de conveniencia. Al no depender de alguien, no tengo que hacer citas (con el terapeuta, la masajista o quien sea), ni tengo que ajustar sus horarios a los míos, y tampoco me frustró cuando no puedo estar con ellos en el momento en que los necesito. Esto se aplica, ya sea que la persona sea un profesional pagado, un conocido o alguien cercano a mí. Mi tiempo y el de ellos no siempre van juntos.

Llegué donde Fritz para aprender de él, y lo que aprendí ahora lo puedo hacer yo misma —para mí misma. Al año de su muerte noté que aún estaba molesta por algo que dijo de mí en un grupo y que no era verdad. Recién acababa de trabajar en la silla caliente y lo que dijo me pareció minúsculo, entonces y en los días posteriores. Un año después, seguía siendo minúsculo, pero ahora me estaba molestando. Comencé a escribir una carta al respecto, para aclararme a mí misma (un viejo método). Entonces dejé el lápiz y puse delante una silla. En menos de cinco minutos de diálogo me percaté —todo a través de mí, completamente, no intelectualmente. “¡Aún no lo he perdonado por cometer un error!”. Desde ese momento, todo mi cuerpo estuvo libre, suelto y cálido con perdón. Desde entonces, lo que él dijo ha sido un recuerdo sin vida. Lo puedo recordar, pero no tiene vida en absoluto. Como un pedacito de papel revoloteando en el viento. Tan pronto como lo recuerdo, desaparece. Entonces pensé: “Querido Fritz, me creaste problemas y los medios para salirme de ellos”. Lo que he aprendido lo comparto para que otros puedan aprender y hacerlo por sí mismos. Las personas que quieren que les haga cosas no sacan nada estando conmigo.

Caigo en muchas de las trampas que otros me tienden. Luego de mi primera sesión con Al Huang, pensé: “¡Oh! ¡He obtenido tanto estando con él! ¡Quiero más! ¿Cómo podré estar pronto de nuevo con él?”. Entonces me percaté: “¡En este momento no *estoy usando* lo que aprendí de él!”. Me ocupé de otras cosas y entonces fue fácil vivir sin saber cuándo estaría nuevamente con él. Al cabo de un año —sin forcejear o empujar— sucedió con facilidad, como si las puertas se hubieran abierto y yo hubiera fluido a través de ellas. Desde entonces, al ir por caminos separados, mi sentimiento es que él se está moviendo en su dirección y yo en la mía, y que cuando nuestros círculos wu chi lleguen a encontrarse, estaremos otra vez juntos —y el resto del tiempo no lo estaremos. Salirme de mi cabeza a través del trabajo corporal me ubica en esta corriente o flujo donde todo viene y va y se produce el encuentro o no se produce. El *utilizar* incluso un pedacito de todo lo que he aprendido provoca un cambio en mí. Aprender más y más en mi cabeza y no usarlo, no tiene ningún valor, excepto para impresionar a otros, y eso para mí no tiene valor.

En la actualidad, generalmente doy comienzo a un grupo con eso que es tan simple, y a la vez extremadamente difícil para algunas personas: diferenciar entre lo que es obvio y lo que es fantasía o imaginación. Es tan básico tener clara la diferencia, y además, el tenerlo claro desde el principio ahorra muchas explicaciones posteriores.

Dos individuos se sientan frente a frente. Se turnan para decir: “Es obvio para mí que... tu pelo es castaño, tienes un lunar en la mejilla, estás sonriendo, tus dedos están temblando”. Si dicen cosas como: “Estás nervioso, eres feliz, eres amistoso” —*cualquier* clase de interpretación—, se los señalo. Lo que es *obvio* son los temblores, sonrisas y todo eso. Luego, si no se han incluido ellos mismos, les recuerdo que lo que está ocurriendo dentro de ellos es obvio para cada *cual*, aunque puede no ser obvio para la otra persona. Entonces, dicen cosas como: “Es obvio para mí que... estoy hablando muy deprisa, respirando rápidamente, estoy nervioso haciendo esto, me estoy sintiendo amistoso contigo, no quiero seguir con esto”, o lo que sea que les esté sucediendo. Cuando las personas *realmente* hacen esto, llegan con facilidad a estar cómodas con el otro y consigo mismas. Al

mismo tiempo, toman contacto con la diferencia entre lo que es real y lo que es fantasía. Descubren cómo su imaginación no les permite establecer un verdadero contacto con otra persona.

Por supuesto, algunos individuos tratan de ser “buenos alumnos” y obtener una buena calificación, y no se contactan con nada verdadero. Usualmente descubro esto por sus estilos. Hacen sus afirmaciones deprisa, más bien tensamente, como si estuvieran dando “respuestas” que calcen con una norma, en vez de estar en contacto con la otra persona o consigo mismos. Permanecen tensos, en lugar de soltarse más a medida que prosiguen con el ejercicio. Entonces, les comunico esto como algo que yo imagino acerca de ellos, para que lo afirmen o lo nieguen. Usualmente, su respuesta es un vigoroso “Sí, eso es lo que estoy haciendo”. Luego les pido que vayan más lentamente, sin preparar su próxima respuesta, mientras la otra persona está hablando. Primero, escucha al otro, luego di lo que es obvio *ahora*, en el momento.

El llegar a darse cuenta de la diferencia entre observación y pensamiento es un buen comienzo para el trabajo corporal. Aprender a tomar contacto con tu cuerpo consiste simplemente en darte cuenta de lo que es obvio dentro de ti, *sin pensar sobre eso*. En la misma medida en que muchas veces pasamos por alto lo que sucede en el exterior, la mayoría de nosotros está aún más desligado de lo que sucede dentro, e incluso de lo que pugna por suceder.

...Sólo entonces noté un cansancio en mis ojos. No podía ver muy bien. He estado corrigiendo este manuscrito por varias horas. Me tiendo en el piso, rodillas arriba, los pies planos sobre las tablas.

Primero, gruñidos y gemidos. Luego, profundo suspirar. Después, inhalaciones seguidas de suspiros. Entonces, los músculos de mis mejillas y mandíbula comienzan a soltarse. Esto era doloroso, pero con una extraña cualidad de saber que era doloroso y sin sentir el dolor.

Luego mis hombros empiezan a soltarse, como si colgaran hacia el piso. Con esto hay una agradable sensación de hamaca.

Más suspiros, más irse de mis hombros hacia el piso.

Dejo ir los brazos. Después los músculos de las palmas, con la mis-



ma fuerte sensación de dolor/sin dolor. Luego suelto los músculos cerca de la ingle. Los siento. Músculos de los muslos... enseguida las pantorri-llas..., luego en mis pies.

Mi cuerpo (yo; ahora soy intensamente mi cuerpo a través de mi no pensar, y así no hay "yo") rueda hacia el costado izquierdo; la rodilla izquierda encogida, la pierna derecha estirada, las puntas de los pies casi enganchados en el piso, aumentando el estirón. La pierna derecha se encoge, moviéndose hacia arriba, rodilla a la cintura—ya me estoy sintiendo bien—... Interrumpo para escribir esto. Cada vez que pensé para recordar lo que estaba pasando para poder escribirlo, dejé escapar al pensamiento y simplemente *era* lo que estaba sucediendo. En contacto. Y ahora esto se ha escrito a sí mismo y lo veo claramente acertado, sin preguntarme si he mezclado cosas, como sucede cuando no estoy alerta en el momento en que ocurre, como tomar notas.

Me levanto después de escribir esto y camino un poco, sintiéndome un tanto más libre que lo que llamé "libre". Pero esta es sólo una libertad relativa. Mis músculos se están relajando. Los siento...

Cuando una persona se queja de que tiene un terrible dolor de cabeza y le digo: "Toma contacto con eso", a menudo la respuesta es: "¡Ya lo sé! ¡Siempre he sabido que lo tengo! ¡No puedo pensar en nada más!". Este "saber" es diferente a darse cuenta, a estar en contacto. Puedo caminar por una calle *sabiendo* que hay pavimento bajo mis pies, edificios a ambos lados, otras personas que pasan caminando—y sin estar en contacto con nada. Mi cabeza está llena de fantasías y parloteos y ni siquiera me doy cuenta de *eso*. Es mi *maya*, el mundo de la ilusión. Nada real. Nada presente. No estoy aquí.

Cuando camino por una calle *dándome cuenta* del movimiento de mi cuerpo, de mis pies sobre la calle, del camino, de la gente pasando (sus ojos, ropa, postura, acaso están despiertos o parecen dormidos), del aire y todo lo que hay, el mundo completo me resulta diferente. No puedo tener esta conciencia si me programo: "Oh, sí, debo poner atención a esto, debo ver eso, debo darme cuenta en todo momento". Ese es otro "debería", otro mono sobre mi espalda. Tengo que desprenderme de to-

dos los monos. Aquí está el truco: llegar a algo diferente, sin absorber otro conjunto de reglas. Con *cualquier* regla, aún estoy en la trampa, la misma trampa.

Una vez compré un pequeño juego de GO, y en él había un folleto que describía todas las reglas del juego —recuerdo cerca de 57— y además señalaba que: “Por supuesto que hay muy pocas reglas en el GO. El resto de ellas se explicita sólo para el occidental de mente normativa”.

La gestalt no es un montón de reglas. Tampoco el tao, el zen, el wu chi, etc. Toda vez que noto que me estoy ciñendo a una norma, sé al menos dónde no estoy, aun cuando mi regla sea precisamente darme cuenta. Al ir *contra* las reglas, estoy aún en la misma trampa. Moverse sin normas no es difícil en sí mismo: sencillamente me muevo y actúo adecuadamente, de acuerdo a las circunstancias del momento. Los *convencionalismos* me exigen actuar de cierta manera, sea ésta adecuada o no. Sin normas, algunas veces me muevo convencionalmente y otras veces no. Aun cuando sea bienintencionada, cualquier norma me ocasiona problemas en algún momento, porque todo está en continuo cambio y no puedo prever el futuro en el instante en que hago la norma —para mí o para cualquier otro. Tenía la norma de ser honesta con mi hijo. Luego, cuando en una ocasión todos mis sentidos me dijeron que no lo fuera, y actué de ese modo, me encontré después torturándome a mí misma por no haber sido honesta. Esta tortura autosuministrada no sólo me debilitaba, sino que también me bloqueaba, impidiéndome darme cuenta de lo que estaba ocurriendo en el momento.

Me parece imposible trabajar realmente bien en terapia con otra persona sin antes haberlo ensayado conmigo misma. Cuando hago esto, reconozco muchísimo más de lo que está ocurriendo en la otra persona. Estoy en un territorio que me resulta familiar y puedo ayudarla a mantenerse alejada de los caminos laterales equívocos, permitiéndole explorar todos los caminos laterales correctos. Al decir “equívoco”, me refiero a aquellas orientaciones que provienen de mi mente, no de mi cuerpo. Al hacer esto, por supuesto estoy separando a la “mente” del “cuerpo”, lo que es imposible. Pero es una distinción útil, que me ayuda a

unirme y a estar libre durante un momento de toda división, argumento y conflicto.

Cuando suprimo el control de mi cuerpo, que es la esencia de lo que se hace en el trabajo corporal gestáltico, él actúa en forma no convencional –por un momento. Soy mi cuerpo. Actúo en forma no convencional por ese momento. Cuando dejo que mi organismo sea, mi cuerpo hace sus propias conexiones. Les recomiendo a las personas que no busquen significados, pero no digo que no hay significado. Cuando busco significados, hago esto en mi cabeza, en mi intelecto, donde el significado no puede ser encontrado. Puedo frustrarme mucho al buscar lo que no puedo encontrar –además de desalentarme y confundirme. O bien, puedo encerrarme en un significado que satisface a mi razón y que es falso. Algunas veces los significados llegan y otras veces no. Deja ser lo que es. Me he liberado y vaciado de chatarra, mi cuerpo se ha ejercitado mediante su propio saber. Me siento briosa y joven. Cuando los significados llegan por sí solos, no hay que buscarlos, y simplemente son aceptados –“Sí, eso es verdad”– sin confusión.

Deja ser lo que es. No trates de transformarlo en otra cosa. Eso es interferencia hecha por el hombre, no es orgánica, no soy yo. Cuando abandono todo lo que *pienso* que soy –todo lo “bueno” y lo “malo”–, lo que queda soy yo. Cualquier concepto que yo tenga de mí misma sólo interfiere en mi camino. Abe Maslow se sentía muy infeliz con lo que había sucedido a mucha gente que había leído lo que él escribió acerca de la “persona autoactualizante”. Lo que hicieron con eso fue muy extraño. He recibido una serie de cartas que dicen: “Soy una persona autoactualizada”. Maslow pensó que debía haber dejado algo afuera. Fritz halló la clave. Descubrió que muchas personas actualizan un concepto de sí mismas. Esto no es *autoactualización*. Mi *autoactualización*, cuando sucede, está llena de sorpresas –me sorprende. No estoy actualizando un autoconcepto.

El *saber* que soy una escritora más o menos conocida, que algunos escritos míos han sido traducidos a otros idiomas, no me hace daño en la medida en que no pienso al respecto. Cuando no pienso sobre eso, no tengo una imagen de mí misma como “escritora”. Si tuviera tal imagen (o

cualquier otra imagen de mí misma), me modelaría según la imagen, me vestiría para actuar, hablar y responder de acuerdo a mi imagen. Crearía una ilusión y llegaría a *pensar* que la ilusión soy yo.

Mi cuerpo no sabe nada de toda esa palabrería. No tiene pretensiones. Yo me siento bien cuando a mi cuerpo lo siento bien —lo que ocurre cuando soy buena con mi cuerpo. Mi cuerpo es *ahora*, y ahora es la única ocasión que tengo para hacer algo. Intenta leer esa frase un momento atrás o un momento adelantado.

Mediante la repetición, a mi cuerpo le es más fácil hacerse cargo. En esto, yo descubro algo fascinante: puedo llegar a un punto en que nada se mueve, donde no estoy empujando ni sujetando nada. Esto es *wu wei*. Donde yo no hago nada. Este es un punto donde es difícil equilibrarse —como el filo de una navaja. Mientras más aguda es mi observación, descubro cuán fácil es para mí *pensar* que no estoy haciendo nada, cuando de hecho estoy haciendo algo, empujando un poquito para prolongar algo presente, o sujetándome un poco mediante ideas en mi cabeza. Esto resulta particularmente cierto cuando siento la oleada de vida a través de mí que usualmente llamamos “sexo”. Quiero empujar para aumentarlo, como presionando para lograr un orgasmo; o sujetar un poco, a fin de no quedar desilusionada por la falta de orgasmo. Cuando abandono todo eso y permito ser a esta oleada de vida —sólo ser—, sin expectativas, me siento fuerte y viva y no necesito nada más que eso. Sin disipar esta fuerza o poder o espíritu, o como uno quiera llamarlo. Entonces me siento joven —*muy* joven—, como antes de conocer el sexo. Mi felicidad es y soy toda, sin necesitar nada ni a nadie para sentirme completa. Sin necesidad de tocar o ser tocada para sentirme cálida, suelta y viva.

## ¡Vacíos, Vacíos, Vacíos – Asentimientos!

BARRY STEVENS

Hace poco más de un año, en una fantasía gestáltica dirigida, la instrucción final era darle algo al hombre de la tienda a cambio de lo que yo había tomado de él. En mi fantasía le dije: “Sólo hay una cosa que quiero darte y no soporto darte eso”.

“¿Qué es?” –preguntó–, y dije:

“Todas las palabras y pensamientos que hay en mi cabeza”.

“Oh –dijo–, jeso no es nada! Dámelos todos cuando quieras”.

Sus gestos decían que yo podía derramarlos cuando quisiera. “No son nada”, repitió. Entonces los vi como los vapores que no ocupan espacio y que se dispersan rápidamente, sin dejar rastro. ¡Qué alivio! Me habían parecido tan pesados y palpables en mi cabeza, pero en *realidad* eran nada.

Palabras. Qué extraña vida vivimos con las palabras. Todas las palabras que se han derramado desde mi boca y mis dedos. Todas las palabras que he escuchado y todas las palabras que he leído.

Todas las palabras en los libros y documentos y grabaciones y órdenes y contratos y cartas. Todas las palabras en archivos y bóvedas, en escritorios, en periódicos, en las carteleras, en los anuncios de los buses y del tren subterráneo, en revistas, diarios, manuscritos no publicados, canciones, películas, los Archivos del Congreso, correspondencia importante, correspondencia publicitaria, derramándose desde la radio y la TV...

Y todas las palabras que no han aparecido en ninguna parte, excepto en mi cabeza –algunas vistas, otras escuchadas. ¿Cuántas palabras recorren mi cabeza en un día?

Palabras –habladas o no habladas– atrayendo, divirtiendo, consintiéndolo, aplaudiendo, consolando, perdonando, amenazando, predicando, “enseñando”, manipulando, castigando, prometiendo, tranquilizando, confortando, exigiendo. cuestionando, despintando, confundiendo, alabando, asustando, fanfarroneando, condenando, respondiendo, describiendo, impresionando, comparando, desavinando, rogando, halagando, persuadiendo, seduciendo, etiquetando, resistiendo, aprobando, descartando, aplacando, compitiendo...

¡Qué cantidad de actividad en lo que están haciendo las palabras!

¿Dónde está mi hacer?

“¿Con qué has estado más comprometida en toda tu vida?”

¿Cuántos de nosotros responderíamos: “Con las palabras”?

Cuando no me percató cuánto de mi vida se gasta con ellas, el hecho permanece igual.

“*Homo loquax*, el animal parlante, ingenuamente deleitado con su talento principal”, escribió Aldous Huxley. Krishnamurti dijo: “Observa los pensamientos que están bajo los pensamientos”. No supe qué quería decir, pero los busqué y allí estaban. Detente ahora por un momento y búscalos en ti mismo...

Fritz dijo de él mismo como terapeuta: “En tanto es posible, trato de no pensar”. Cuando ocupé la silla caliente con él, al menos por un momento no tuve pensamientos. Entonces –y sólo entonces– actué y hablo espontáneamente, y lo que sucede entonces jamás ha sucedido antes.

En Cowichan, en las quince horas de la primera semana que pasamos trabajando nuestra capacidad de darnos cuenta, a veces Fritz nos llevaba a prestar atención a nuestros pensamientos –y a los pensamientos que están bajo los pensamientos, o detrás de las palabras. Estábamos emparejados con alguien, hablando en nuestra forma usual, cuando nos pedía que hiciéramos justamente eso. Bajo lo que le estaba diciendo al joven con quien estaba hablando, mis pensamientos eran (resentidamente): “¡Escuela! ¡Es como en la escuela!”. Cuando Fritz dijo: “Siempre le están hablando a alguien. ¿A quién le hablan?”, reconocí haberle hablado a Fritz. Me levanté y fui a decírselo. Asintió con la cabeza, indicando que

me escuchaba, y no dijo nada. Me sentí un poco decepcionada al no oír una palabra de aprobación –y mucho más feliz aún de que no lo hiciera. La aprobación está ligada a la desaprobación. No puedo tener una sin la otra, y así vivo como en un balancín: arriba, en la aprobación; abajo, en la desaprobación.

“Toma conciencia de tu pensar y del tono de tu voz...”, decía Fritz. Sólo entonces me di cuenta que las palabras en mi cabeza tienen tono, como siempre lo tienen las voces. Ya habíamos trabajado en la voz hablada, diciendo: “Como mi voz, soy...”, describiendo nuestra voz en el momento en que la escuchábamos. Escuchar el tono de la voz dentro de mi cabeza era algo nuevo para mí.

Fritz nos hacía tomar contacto con nuestras voces dentro de nuestros pechos y dejarlas salir como una canción. Cuando hice esto, no tenía pensamientos –en forma de palabras–, sólo el sonido.

Otra manera en que Fritz solía sacarnos del pensamiento era lo que él llamaba “ir y venir”. Sostenía la idea de que hay dos áreas de darse cuenta: todo lo que está dentro de mi piel y todo lo que está fuera de mi piel. Interfiriendo con este darse cuenta está lo que él denominaba “la zona media”. Algunas veces la llamaba la DMZ (Zona Desmilitarizada). Yo la llamo mi zona de parloteo, donde acontece todo el palabrerío en mi cabeza. Fritz nos hacía practicar, “ir y venir” entre el darse cuenta exterior y el darse cuenta interior. Esto se desarrollaba más o menos así:

“Ahora me doy cuenta de la sonrisa de Jorge. Ahora me doy cuenta que sus brazos están cruzados.

“Ahora me doy cuenta de una tensión en mi pierna y de la rigidez en mi espalda.

“Ahora me doy cuenta de la luz del sol en la habitación, y del color del vestido de Ida; es rojo, ese tipo de rojo que tiene amarillo. Ahora me doy cuenta del rojo oscuro en los pliegues de su falda.

“Ahora me doy cuenta que estoy respirando rápidamente y me pican los brazos”.

Y así sucesivamente. Cuando hago esto bien, la zona del chicharreo es sobrepasada y el darse cuenta de lo exterior se une con el de lo interior.

Soy una totalidad –sin pensamientos que me alejen de lo que es. Al principio, decir “Ahora me doy cuenta de” parece tedioso, repetitivo e innecesario, pero me lentifica lo suficiente y me ayuda a prestar atención a algo *ahora*. Si no hago esto, tiendo a escudriñar y mi atención pasa rápidamente de esto a lo otro. Incluso usando las palabras “Ahora me doy cuenta de”, precediendo cada frase, algunos cayeron mucho en este defecto. Fritz lo llamaba “el darse cuenta de supermercado, el estilo del saltamontes”, saltando de esto a aquello, pero sin *percatarse* en realidad de nada. En ese momento, no establezco un contacto real con nada. Una vez, cuando hice esto, estaba tratando de conseguir un buen puntaje. Eso no es darse cuenta. El solo hecho de pronunciar las palabras no es darse aliento. No estoy haciendo lo que digo que estoy haciendo. Mi decir y mi hacer no son congruentes. Cuando hago lo que digo, entonces (en el momento) estoy *aquí*; se reúnen el interior y el exterior, vibro, estoy viva, sin interferencias de la zona del palabrerío. El vivenciar esto tan sólo una vez es querer más. Llego a esto cuando pongo atención a lo que está pasando dentro y fuera de mí; nada de pensar al respecto. *Observación*. La observación sencillamente observa, sin emitir juicios ni opiniones. En ocasiones como éstas, distingo cosas como “hojas verdes” y “ramas secas”, sin compararlas, sin valorarlas. Y, después de todo, cuál es su valor, a menos que esté amontonando ramas para una fogata o buscando un lugar sombreado para sentarme. Estos son valores *cambiantes*, que varían de acuerdo con mi necesidad en el momento. Cuando sólo he observado las hojas verdes y las ramas secas, sé dónde están cuando las necesito. Mi cuerpo conoce la comodidad de esta sencilla observación, que no ha sido limitada ni por el juicio ni por la opinión.

En los grupos, le pido a la gente que observe sus pensamientos, preguntándoles: “¿Cómo se siente tu cuerpo mientras estás pensando?”.

Todas las palabras dentro de mi zona del parloteo son fantasías. Aun cuando son imágenes más que palabras, estas imágenes están atadas a mi pensamiento. Lo que entonces *siento*, en mi cuerpo, es una reacción a lo que está pasando en mi cabeza, desconectada del mundo que está fuera de mí. Todo esto no es nada más que ilusión. Mi cuerpo sufre y algunas



veces desarrolla lo que se denomina enfermedad “orgánica”, pero soy yo quien le está haciendo eso a mi cuerpo. No está ocurriendo sólo por sí mismo. Cuando mis temores son culturalmente aceptables –cuando la gente piensa que en realidad yo “debería” temer a eso–, entonces simpatizan conmigo. Esto me alienta a seguir haciéndolo. Según sus opiniones, soy “razonable” o “una persona sensata”, algunas veces “valiente” o incluso “noble”. Si lo que temo no es culturalmente aceptable, entonces se me asigna un conjunto de rótulos diferentes, como neurótica o loca. En *ambos casos*, lo que estoy pensando es irreal y mi cuerpo reacciona a ello *como si* fuera real.

Cuando pienso en todo el trabajo que tengo que hacer, mi cuerpo se siente cansado; demasiado cansado incluso para hacer una de las tareas que me esperan. Cuando mi pensamiento está con rabia, mi cuerpo se siente apretado y limitado y estoy lista para explotar. Cuando observo mi pensamiento, veo cuán separado está de la realidad. Algunas veces mi pensamiento comienza por escribir cartas en mi mente –interminables–, una y otra vez, cambiando las palabras, los pensamientos, revisando la orientación de lo que estoy diciendo. A menudo, la astucia está basada en esto: tratar de manipularte para que hagas lo que me satisface a mí. Ninguna de todas esas cartas llega a ser escrita, pero mi cuerpo reacciona a todo lo que estoy diciendo en ellas, y si no estoy complacida con estas producciones y sigo tratando, mi cuerpo reacciona ante esta frustración.

Es más fácil observar mis temores cuando el miedo no es muy fuerte o permanente, de modo que éste es un buen momento para comprobar lo absurdos que son. Una tarde estaba trabajando en mi cabaña, que está un tanto alejada de las otras construcciones. Cuando me detuve, recordé que los demás habían salido esa mañana en un viaje algo peligroso. Comencé a sentirme “preocupada” por ellos. Originalmente, esa palabra significó cosas como estrangulamiento, ahogo, torcedura –y eso de seguro es lo que mi preocupación me hace. Observé mis fantasías. El automóvil siempre lo veía cayendo a un barranco, pero los heridos y los sobrevivientes cambiaban continuamente. Ante cada circunstancia o combinación, fantaseaba lo que yo haría, cómo rearreglaría mi vida. Llegué a estar muy interesada

observando todas esas fantasías y lo que ellas involucraban, observando su irrealidad. Entonces, cuando fui a la casa de Susan, ¡descubrí que habían regresado mucho antes que mis fantasías comenzaran!

Mientras más observo, mientras más veo este proceso de pensar, más fácil me resulta largar las fantasías. Cuando no las estoy observando, me poseen y mi cuerpo reacciona a mis miedos. Cómo torturo mi cuerpo *yo*. ¡Cómo sufro!

No quiero decir con esto que no haya nada de qué preocuparse. *Siempre* hay montones y montones de cosas sobre las que preocuparse y sentirse acosado. Es sólo que no tiene sentido ni utilidad alguna preocuparse de ellas. Lo que he observado es que lo que me preocupa, o bien no ocurre u ocurre de todas maneras. Lo único que ha logrado mi preocupación es que me sienta muy mal. También consigo traspasar mi malestar a los demás. Cuando me estoy preocupando, no me doy cuenta de lo que sucede a mi alrededor; de otra manera, disfrutaría con ello. Incluso cuando me estoy preocupando, no me llego a percatar de alguna otra cosa que está ocurriendo, en relación con la cual sí podría *hacer* algo. Quizás un niño necesite hablarme, o mi vecino necesite que lo lleve a alguna parte. O no lo noto o estoy demasiado agotada por mi preocupación, para hacer cualquier cosa.

Al decir “no preocuparse” no quiero que se entienda que hay que ignorar lo que está sucediendo si puedo *hacer* algo al respecto. Si mis ingresos están disminuyendo, puedo reducir mis gastos. Si mi esposo se está yendo con alguien o mi hijo, ya crecido, se va lejos, no puedo hacer nada respecto a *ellos*, pero puedo reorganizar mi propia vida para asimilar este cambio, y permitir que algo nuevo entre en el espacio. Cuando estoy abierta a ello, siempre hay algo que llena el vacío.

Si lees lo que he escrito y lo crees o no lo crees, ambos son nada. Observa lo que pasa en ti mismo, acepta la evidencia. Entonces estás en contacto con los hechos del proceso, no sólo con palabras e ilusiones.

Hace un mes estuve con un chileno al que había conocido en su país hace dos años, y me contó algo de lo que le había ocurrido en el intertanto. Había sido apresado por la policía y arrojado a una prisión, donde vio torturar y matar gente. Esposado y con una venda en los ojos, fue arrojado

al piso de un bus. Estaba seguro de que ése era el fin. Perdió toda esperanza –y entonces conoció la más hermosa paz. Se extasió. Nunca antes había conocido algo como eso. De mi propia experiencia, conozco algo parecido cuando estoy verdaderamente desesperanzada: entonces, todo el pensamiento se detiene y llega este éxtasis. Lo que habitualmente denominamos “desesperanza” es diferente. Entonces aún hay esperanza, y de alguna manera estoy segura que mis esperanzas no se realizarán. Estoy pensando todo el tiempo. Esta es una “desesperanza” continua que nunca se completa a sí misma: no le permito que llegue a ser total. Cuando llego a estar completamente desesperanzada, es distinto, algo cambia.

Otras cosas que les digo a los integrantes de grupos que están explorando su pensamiento son:

¿Qué hace este pensar *por* ti?...

Observa cómo tu pensamiento está completamente atado a tu pasado y a tu futuro...

¿Has oído antes estas palabras?...

¿Tienen algo que ver con el presente, este momento... ahora?...

¿Hay algún pensamiento *nuevo* en ellas? ¿O son sólo grabaciones viejas?...

Si estás condenando o juzgando tus pensamientos, aún estás pensando sobre tus pensamientos. Haz de ti mismo un observador de lo que estás haciendo, sencillamente observando lo que pasa, como mirando sin opinión la evolución de una puesta de sol o de una tormenta...

¿Cuál es el tema, o los temas, en tu pensamiento?...

¿Cuán a menudo entra el “debería”?...

Estas preguntas no siguen ningún orden especial. Las formulo mientras me percató de mis propios pensamientos y lo que están haciendo. Algunas veces pregunto: “¿Cómo puedes ser más bondadoso contigo mismo de lo que eres?”. Muchos de nosotros estamos tan gobernados por el “Sé bondadoso con los demás”, que esta pregunta rompe esquemas mentales. Con todo, cuando soy bondadosa conmigo misma, la bondad es, y también soy más bondadosa con los demás, de una forma muy real, aunque, a menudo, no convencional.

Algunas veces, luego de estos experimentos, les pido a las personas que mantengan los ojos cerrados y pongan atención a su respiración. “Sólo présteme atención, déjenla ser, déjenla hacer su propio hacer”. Cuando les pido que abran los ojos, es frecuente que se maravillen de cuán diferente ven a los demás, mucho más vívidamente.

El descubrimiento de que algo es posible.

Otras veces, les pido que observen cómo la gramática —el lenguaje que hemos aprendido a hablar— afecta su pensamiento. ¿Pueden pensar sin gramática —sin los conceptos que han aprendido?

Supongamos que en nuestro lenguaje —como en otros lenguajes— no existen los conceptos “podría” o “debería”. Intenten dejarlos fuera cuando entren en su pensamiento...

Traten de dejar fuera la alabanza... Nada de alabanza... ¿Cómo se sienten con eso?... Ahora dejen fuera la culpa...

Piensen en algo que hacían realmente bien, algo que al hacerlo los hacía sentirse bien. ¿Eran libres para sentirse bien y seguir adelante? El sentirse bien no necesita alabanza. De hecho, la alabanza borra lo bueno. Cuando soy alabada, entonces *pienso*: “¡Eso lo hice bien!”, y el sentimiento que va con el pensamiento no es el placer que he conocido de la simple precisión que conlleva el movilizarme y actuar sin pensamiento. Con la alabanza, me vuelvo dependiente de la aprobación de los demás y ya no me muevo con la agradable sensación de hacer algo por mí misma. Entonces, hago cosas *para* obtener aprobación. Me pongo metas más allá de la mera satisfacción del hacer. Me transformo en una esclava, conducida por otros que me aprueban por hacer lo que quieren que yo haga.

La culpa actúa del mismo modo. *Intento* no volver a cometer el mismo error. Estoy tan limitada por mi intención que es probable que cometa de nuevo el mismo error —y de nuevo y de nuevo—, y me maldigo por “no hacerlo bien”. Estoy pensando en eso, y la precisión llega cuando no pienso, cuando observo y actúo, libre (por el momento) de todo condicionamiento. No pienso “puedo hacerlo” o “no puedo hacerlo”. Sólo lo hago, sin pensamiento alguno. En las emergencias, cuando “no hay tiempo para pensar”, surgen tantos sentimientos buenos en las personas.

Sin las palabras (o imágenes, que son otra forma de palabras), soy exacta, estoy entera aquí y ahora con lo que está ocurriendo, y hago lo que es apropiado en esta situación *sin pensar acerca de ello*. En tales ocasiones estoy libre de todos los condicionamientos y las convenciones, moviéndome por mi propia cuenta. Al mismo tiempo, estoy libre y limitada: libre de convenciones y condicionamientos, y limitada en el sentido de que en ese momento no hay alternativas. Esto no se *siente* como una limitación: es sencillamente la única cosa que quiero hacer. La hago. Una aproximación a esto en mi vida diaria, aunque no es lo mismo que he descrito arriba, es preguntarme: “¿Qué quiero hacer *ahora*?” y hacerlo. Si pienso que sé lo que quiero hacer en el futuro, me creo una ilusión. Si pienso que también sé lo que no quiero hacer en el futuro, esto también es una ilusión. Ambas me limitan y me ciegan a lo que está ocurriendo *ahora*, que es lo real. Pierdo contacto con mi vida, que parece escurrirse, perdida entre los fantasmas de la ilusión. Como dijera una joven: “Siento como si la vida estuviera transcurriendo allá fuera” –mostrando con su mano hacia fuera de la ventana.

Cuando he vivenciado\* lo *real* como lo hizo el chileno, no elaboro nada después en base a eso. En todo caso, resultaría imposible, porque tendría que usar palabras y una gramática, que fueron inventadas para describir otras cosas. Pero es más que eso, y no estoy muy segura de qué es eso de “más que eso”. Sé que cuando alguien exclama con entusiasmo: “¡Oh, tuve la experiencia más maravillosa!”, soy una escéptica en cuanto a que sea real. Aun cuando la experiencia *haya sido* real, el recuerdo de eso está siendo usado ahora para decir: “Soy una persona tan maravillosa, suertuda, etc.”.

Sé que cuando estoy fuera del maya, el mundo de la ilusión, todo mi aprendizaje pasado está disponible para mí sin pensar en ello. Uso lo que está disponible para mí en este momento. Si no puedo hacer nada, no hago

\* En el original aparece “experienciar”, seguido de un paréntesis en que la autora dice que no tiene otro término. En español tenemos la palabra “vivencia”, que, a nuestro juicio, calza bien con su intención (N. de los T.).

nada, aún sin pensar. Si huyo de una roca que está cayendo de un precipicio, no estoy “salvando mi vida”. Sencillamente corro, de acuerdo con lo que está sucediendo ahora, sin intenciones o metas. Es lo que corresponde hacer. Después, cuando pienso, puedo decir: “¡Uf!, pasó rozando”, y puedo sentir miedo aun cuando el peligro real ya pasó. Pero si después no pienso en ello, no importa.

Trata de sentir miedo sin palabras...

Cuando atiendo al sentimiento de miedo, tomando contacto realmente con él, el miedo desaparece; y lo mismo ocurre con la rabia.

El idioma inglés (y muchos otros) me dificulta expresar lo que es real. La división sujeto/objeto parece ridícula cuando digo que “me salvo a mí misma”. ¿Dónde está el “yo” que salva al “mí misma” y dónde está el “mí misma” que es salvada por el “yo”? ¿Cómo puedo ser “una persona completa” cuando *yo* pienso de *mí misma* de esta forma? “Me amo a mí misma”. Absurdo. Me he dividido en yo y mí misma, y sin totalidad no hay amor. Está la ilusión de amor, junto con la ilusión de “yo” y “mí misma”. Cuando soy entera, sin palabras ni pensamiento, el amor es. El amor no es una idea. El amor es cuando el pensamiento no es.

En el idioma hawaiano no existe esta división. Cuando “te doy” algo, dices “Mahalo” y yo respondo “Mahalo”. Es algo pasando entre nosotros, no una calle con tráfico en un solo sentido yendo de “yo” hacia “ti”. Cuando de verdad te doy algo, ocurre realmente así: dar y recibir se dan al mismo tiempo y en ambos sentidos. “Te doy” describe la acción exterior, lo visible. Puede ser visto yendo de mis manos a las tuyas. Pero lo que ocurre entre nosotros –sensaciones, sentimientos, felicidad– no puede ser descrito por las palabras que conozco. Una corrupción posterior de lo que es real aparece cuando “*yo te doy*” y por este dar exijo algo en retorno, ya sean cosas o agradecimientos. ¿Qué clase de “dar” es éste? Se parece más al trueque. ¿Qué clase de “dar” es éste, cuando exijo que retengas lo que te doy, o incluso que lo aceptes? No hay libertad. Te tengo agarrado. Y en esto no hay libertad, no hay amor.

Cuando viví en las islas, pude comprobar que los hawaianos son gente cooperativa. No uso “cooperativa” en el sentido de grupos de gente

que se unen para usar métodos competitivos contra otro grupo. Eso es sólo competencia disfrazada. Me refiero a la cooperación como una forma de vida. Cuando no estoy compitiendo contigo y tú no estás compitiendo conmigo, no queda lugar para la deshonestidad. No “sopeso mis pensamientos” o discurso –sólo digo lo que es. Detente un momento... absorbe lo que esto quiere decir –siente la tranquilidad y comodidad de decir sólo lo que es. Nadie está intentando adelantarse a otro... a nadie le interesa compararse o tratar de impresionar a los otros...

Todas las veces que trabajé con Fritz colocándome en la silla caliente, me sucedió algo así. He visto que a muchos otros les ocurre lo mismo. Es sólo un estar aquí en el presente, desconectado de toda la chatarra en mi cabeza. Fritz decía que la gestalt “conduce al descubrimiento de que algo es posible”. No importa cuán lejos estaré de ello más tarde; aún puedo recordar que es posible.

En la terapia gestáltica, cuando alguien da un paso importante hacia su propia autenticidad, cualquier cosa que diga es aceptable. Lo que de otra manera podría ser tomado como una crítica, es sencillamente factual y neutral. “Mira al grupo y dile a cada persona cómo la ves”. El individuo va con facilidad de una persona a otra, expresando lo que ve. La exactitud en tales ocasiones es sorprendente para todos en el grupo. No está pensando, sólo observando y expresando. Un saber completo, comprometiendo (tal como se siente) cada átomo del cuerpo. Es una experiencia que tiene que ser vivida para conocerla. Entonces, no “perdono” tan sólo con mi cabeza. Lo siento a través de todo mi cuerpo. No hay necesidad de “olvidarlo”. Lo que perdono ya es cosa del pasado. Si lo recuerdo en algún momento, será una memoria muerta, que no activa nada en mí. Está muerta en el sentido de no tener vida, ni sentimiento, ni pensamiento que se conecte con ello, ni poder alguno sobre mí. Sólo es. Ya no afecta a mi cuerpo, a mi vida o a mi hacer.

En sus niveles más sencillos, la terapia gestáltica ha conseguido que yo me desilusione del pasado, ilusión que yo he mantenido viva por mucho tiempo. Se trabaja con un solo problema a la vez, como sacándose escamas de los ojos. Todos los recuerdos son fantasías y me deshago de

ellos de a uno a la vez. Sin embargo, algo me sucede al hacer esto. Cada vez que largo un recuerdo que estaba atándome, me siento más libre. Entonces, aparece otro. Cuando he adquirido el hábito de largar mis recuerdos, cada vez tengo más espacio en mi cabeza, y los que aún quedan son de voz más suave, menos clamorosos. Aquí la trampa en que podemos caer consiste en que resulta más fácil pensar que no están allí. Tengo que darme cuenta de que aún existen voces, cada vez más suaves. A veces son intrusas y solapadas, y vienen a hacerme alguna trampa sin que yo me entere. Si no les presto atención, me engaño a mí misma, pensando que no hay nada allí. En tanto estén ahí, de alguna manera me influncian\*.

Esto es muy distinto de apartarlos a un lado y decir (pensando) que “no los voy a recordar”, que “no permitiré que me molesten más”. Cuando dejo los recuerdos a un lado y digo que no los voy a recordar, ellos están aún activos en mi interior. Aparentemente, no me molestan —quizás por años—, pero en cualquier momento en que algo los gatille, irrumpen con todo su vigor original y tengo que trabajar arduamente para callarlos de nuevo. Por supuesto que esto lo hacemos sólo con los “malos” recuerdos. Recuerdo a una mujer que hacía esto con frecuencia; mientras evocaba los “buenos” recuerdos, decía: “Me siento desgastada”. Cuando los “malos” recuerdos emergen, es posible observarlos, masticarlos un poco y tragarlos nuevamente. Haciendo esto cada vez que aparecen, eventualmente puede limpiarse el campo, pero, en mi experiencia, esto toma varios años o más. Durante este tiempo, se gasta mucha energía, energía que podría ser mejor y más gozosamente usada para otra cosa. Cuando largo mis recuerdos, a menudo es difícil recuperarlos, y cuando lo hago, en realidad son nada.

\* Lo que la autora describe aquí con toda exactitud es el proceso de “limpieza de karma”, descrito por las escuelas místicas desde tiempos inmemoriales. Este proceso consiste en traer a la memoria todos los episodios de nuestra historia personal, con el objeto de visualizarlos desprendidamente y comprender y asimilar la enseñanza que involucran. La completación de este proceso permite a la persona liberarse del peso del pasado y, con ello, vivir una vida más plena en un real “aquí y ahora” (N. de los T.).



Estoy escribiendo frases completas. Me han enseñado a hacerlo, como si siempre fuera lo apropiado y significativo. Pero cuando digo: “A mí me gustas tú”, estoy poniendo un espacio entre nosotros que no tiene nada que ver con “gustar”. Cuando gusto de algo, gustar es —y en este preciso momento. “Ella solía gustarme” se dice bastante a menudo para dejar claro que *gustar* no es un estado permanente. Cuando vivo de acuerdo a esto —que algunas veces gustar es y otras veces gustar no es—, es como con nubes y sol, y lluvia y cielo claro, y frío y calor y tibieza; la vida se torna mucho más fácil para mí.

Si no me gusta alguien y no le gusto, ¿quién resulta dañado? Sólo el ego\*, y como el ego también se mete en otros problemas, mejor vivir sin él. Sin ego, ¿quién estaría en la cárcel?, ¿o internado en un hospital psiquiátrico? ¿Qué presidente prestaría más atención a la pompa y al interés de ser reelegido antes que a los problemas de las personas? En mi propia vida, sin “ego”, ¿cuándo me sentiría “herida”? ¿Quién pensaría en “venganza”? Cuando el “yo no le gusto” a alguien, se transforma en un simple hecho, mi vida continúa sin distorsión. “La vida es tan complicada”. ¿Y quién la hace así?

Y lo más importante del caso es que todas estas complicaciones no son más que ficciones. Thomas Szasz ha señalado: “En realidad, no hay psicología. Sólo hay biografía y autobiografía”. Fragmentos y trozos tomados de una vida total, reunidos de alguna forma para hacer una *imagen* de una persona. ¿Cuál es la imagen que tienes de ti mismo? ¿De mí? “Yo soy...”. Dilo rápido y aun así ya no es verdad. Un momento atrás yo era...

\* El concepto de “ego” se utiliza aquí como símbolo verbal para el conjunto estructurado de conductas condicionadas que conforman lo que usualmente se denomina “personalidad”, es decir, el o los roles que el individuo representa de modo invariable y similar frente a sí mismo y a los otros. El uso de “ego” en este sentido obedece a la necesidad de distinguir entre lo aprendido como condicionamiento y lo que está “más allá” de la personalidad. La psicología transpersonal se concentra en la fenomenología que emerge de la disolución de la personalidad, y de allí su nombre: trans-personal. Cabe señalar que el uso de la palabra “ego”, contrariamente a lo que mucha gente piensa, no es peyorativo. Más bien se persigue la desidentificación con ese contexto y su uso *consciente*. (Ver “Transpersonal Psychologies”, editado por Charles T. Hart, Harper & Row, 75) (N. de los T.).

Ahora soy... Cuando me doy cuenta de los cambios que ocurren en mí, estoy en contacto con mi realidad. Con este darme cuenta, veo cuán cambiante soy yo y todo lo demás. Entonces, decir “¿Cómo estás?” es absurdo, y cualquier respuesta que dé a esa pregunta es una fantasía. No tiene nada que ver con mi realidad.

Cuando le dije a Fritz, en su 76° cumpleaños, que en media hora se iniciaría una fiesta para él, primero mantuvo silencio y luego dijo: “No me gusta y asistiré”. Lo hizo. ¿Qué tiene que ver lo que cada uno de nosotros haya *visto* de Fritz con su realidad? En la cena le dije: “Me importa un comino tu cumpleaños, pero estoy contenta de que hayas nacido”. Me respondió: “Algunas veces me he sentido así, pero no a menudo”. ¿Qué nos revela eso sobre el carácter de Fritz? No lo sé. No sé si lo que dijo era una realidad en su vida, o si sólo en ese momento parecía ser una verdad. Tal vez estaba jugando al Viejo Sabio haciendo un comentario memorable. La televisión canadiense le hizo una entrevista de veinte minutos caminando por la playa de Vancouver. Fue impresionante. Mucha gente se lo dijo. Fritz decía: “Sí, jugué muy bien al Viejo Sabio”. Yo estaba fascinada escuchándolo en la TV. Sólo posteriormente me percaté de que todo lo que había dicho eran fantasías, y que yo había estado fantaseando sobre sus fantasías.

Muchos de nosotros estamos aún enganchados con algunas claves sobre cambio y fantasías. Me escribes una carta. La “respondo”. Me escribes de vuelta, como si yo estuviera fuera de mis cabales y cómo si no hubieras escrito lo que escribiste. Lo escribiste y se esfumó. Lo leí y me aferré a eso, pensé acerca de eso y te escribí sobre eso, pensando que estaba en contacto contigo. Pero lo que te molestaba en ese momento desapareció, y estoy escribiendo a donde tú estabas, no donde tú estás. Mi carta de ahora son mis fantasías acerca de las fantasías que tú tenías en el momento en que escribiste.

“Tú dijiste”—“¡No lo dije!”. No hay forma de decir si dijiste lo que pensé que dijiste, o si interpreté tus palabras en mi propio contexto, que es diferente al tuyo, y cambié tu significado por el mío. Afortunadamente, no importa. De cualquier manera, todas esas palabras están en el pasado

y nos irá mucho mejor si nos exponemos a nosotros mismos *ahora*. Este era uno de mis mayores deleites en el Club de Adelanto Koolaupoko, que estaba dedicado a mantener la mayoría de los adelantos *fuera* del distrito de Koolaupoko, en Hawái. El club no llevaba actas. Cuando alguien decía: “Eso no es lo que decidimos la última vez”, era sólo una afirmación. Nadie entraba a discutir o a argumentar acerca de lo que se había decidido la última vez. Todos estaban sencillamente atentos a “¿Qué queremos ahora?”. Siempre se llegaba a esto sin necesidad de argumentación o debate. Cualquiera interesado expresaba su opinión. Nadie se le oponía. Una expresión neutral que surgía de mí misma –sin exigencia–, dirigiéndose a expresiones similares de otros, y el acuerdo llegaba por sí solo. Sin que hubiera una transacción. Nadie “ganaba” y nadie “cedía”. Todos abandonaban la reunión con un sentimiento de felicidad y mutualidad, y gozaban de la luz de la luna. No había necesidad de hablar o tocarse para expresar aquello de lo que cada uno y todos se percataban. “Sentir” no lo describe y no conozco una palabra que lo haga.

Cuando regresé al continente, me mantuve apartada de las reuniones, discusiones, conferencias y todo eso por años. Luego intenté con algunos grupos de encuentro, que se suponía estaban por sobre este problema. Tantas palabras, tanta descomunicación, tanta presión, tanto ego y tantos intentos de superar al otro. Tanto desgaste y tanta guerra, aun cuando fuera expresado cortésmente. En realidad, la gente nunca llegaba a unirse, aun cuando estuvieran de acuerdo en algo. De hecho, lo que se acordaba no satisfacía casi a nadie en el grupo. Descubrí que como observadora podía ver claramente todas estas confusiones. Cuando tomaba parte en lo que estaba ocurriendo, me confundía tanto como cualquiera. Como observadora, quería arrojarlos a todos por la ventana –no para dañarlos–, sólo para despertarlos de ese trance. Comencé a entender algo de la violencia del antiguo zen.

En los dos primeros meses en Cowichan pude observar que en realidad algo le sucedía a la gente –si bien no a todos, pero a muchos, lo suficiente para que se notara. Luego, en agosto, Fritz trajo demasiada gente nueva al núcleo que había comenzado a formarse, y el núcleo se

fracturó. Fue algo parecido a lo que sucedió cuando el ejército trajo 52.000 “trabajadores de defensa” a la isla de Oahu antes de lo de Pearl Harbor. La vida que tanto había amado allí se quebró muy rápidamente. En septiembre, octubre y noviembre, Fritz admitió aún más gente. Hablaba de reducir el grupo a veinte, el número original, pero seguía trayendo más y más gente. Una vez le pregunté que cómo era esto de que decía una cosa y hacía otra. Dijo: “Bien, Jerry está aquí porque... y Lally está aquí porque... y Dick está aquí porque... y Miriam está aquí porque...”. Le dije: “Conozco todas esas razones, pero ¿por qué lo haces?”. Dijo sencillamente: “Porque estoy loco”. Los dos factores principales en su locura eran el ser blando de corazón y ambicioso. Ambos emergen del pensamiento, lo que me confunde. No soy muy ambiciosa, pero el ser blanda de corazón a menudo me ha traído problemas, y tampoco ha sido bueno para los demás. La dureza de corazón actúa de la misma forma. Estas dualidades existen en mi pensamiento, mi zona de parloteo, e influyen en mi actuar. Confundo hechos y fantasías. Cuando no tengo pensamientos en relación con la situación, sencillamente hago, y mi hacer es adecuado. Después, cuando pienso en ello, me pregunto: “Ahora bien, ¿por qué hice eso?”. Sólo recientemente he llegado a conocer la respuesta a esto, la que no puede ser hallada en mi cabeza —donde la estaba buscando.

Sólo en ocasiones salgo completamente del mundo de ilusiones, pero estoy mucho menos en él de lo que solía estar. Veo el “drama” de mi vida como siendo simplemente eso —algunos hechos y mucha ilusión de lo que yo pensé al respecto y lo que otros pensaron y que yo incorporé y acerca de lo cual también pensé. Tanto el placer como la infelicidad estaban en mi pensamiento. Esto me ayuda ahora, toda vez que tiendo a caer en el dramatismo. Veo la fantasía de donde proviene y la largo. Lo que aprendí en esos dos primeros meses, de Fritz y de todo el grupo en Cowichan, está aún vivo y creciendo en mí. No tengo una comunidad gestáltica donde vivir y no sé de ninguna, y aún me siento bien con saber que algo así es posible y que algunas veces puedo vivir la gestalt sin todo eso. Hace poco un hombre vino a verme. Yo no quería recibir a nadie. Me había llegado

una carta el día anterior diciendo que este hombre era un fastidioso. Por mi cabeza pasaron un montón de ideas, tales como “Cuando te haces famosa, tienes que esperar este tipo de cosas”, y también una buena dosis de resentimiento por tener que tolerar esto.

Entonces volví a considerar el asunto y comprendí lo que estaba ocurriendo, y a partir de eso dije: “Debo liberarme de mi mentalidad de esclava”. Terminé lo que estaba haciendo, desayuné (ya era mediodía) y fui caminando hasta la casa donde él estaba –sin pensar en nada, gozando del aire y la caminata– y estuve media hora con él sin pensar en nada. Lo que obtuve de esa media hora fue el hecho de que podía hacer esto. No estaba ni blanda de corazón, que me suele ocurrir, ni dura de corazón, cosa que algunas veces surge como una reacción o como una autodefensa. No necesité defenderme, ni explicar, ni disculparme por nada. Sólo estaba. La comodidad que siento cuando estoy así es como no haber tenido jamás cargas o incomodidades. El esfuerzo que involucra el llegar a esto (lo que algunas veces parece imposible) desaparece. Nada en mi mundo ha cambiado, sólo yo.

Una de las cosas que he tenido presente últimamente es que la mayor parte de lo que digo es nada, especialmente las preguntas. Cuando estoy por decir algo, lo verifico. Muchas veces estoy sólo pidiendo atención, incluso con preguntas aparentemente inofensivas como: “¿Quieres que ponga esta piedra por aquí?”. Conozco tu respuesta. Cuando reconozco la intención de la pregunta, la dejo ir, y simplemente dejo la piedra donde estaba o la muevo a algún otro lado, percatándome de lo que estoy haciendo. No necesito tu atención. Me siento bien en mí misma. También me percaté de ti y me siento cerca tuyo.

La orden “usa la cabeza” solía tener sentido para mí. A menudo deseé que la gente lo hiciera, especialmente cuando cometían tantos errores que yo quería que se apartaran y me dejaran hacerlo por mí misma. Ahora sé que su problema es precisamente pensar, cuando lo que necesitan hacer es prestar atención a lo que están haciendo, en el sentido de darse cuenta, explorar y observar. Llenamos nuestra vida con una cantidad increíble de suposiciones. Un joven me dijo hoy: “Me gusta lo que

relata Al Huang en su libro\* acerca de su conversación con una estudiante en Esalen, donde le hablaba de su conciencia y fluidez, y cómo luego, al dejarla, se cayó por las escaleras. Al Huang no menciona Esalen y el episodio no ocurrió allí. No importa en absoluto si no fue en Esalen, o donde haya sucedido. Lo interesante es que incluimos detalles que son puras fantasías, y las creemos como si fueran reales.

Otra persona que vio una vieja película de Fritz, concluyó después: “En ese tiempo, Fritz no usaba la almohada”. Yo le respondí: “No sé si lo hacía o no”. Lo único obvio era que en esa corta película no había usado la almohada. Entonces dijo: “¡Oh!”, golpeándose la frente con una mano, y me relató todas las cosas que había *imaginado* mientras observaba la película, pensando que eran hechos reales. Fritz llamaba a la gestalt “la filosofía de lo obvio”. Es como contemplar un árbol de Pascua antes de colgarle las decoraciones y los adornos de mi propia elección. Es posible ver las cosas como son, como son en este momento, antes de empezar a decorar. No es fácil, pero posible. Entonces no hay sensación de *yo*. En el comienzo de su *Sueños y Existencia*, Fritz escribió:

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

Son sólo las fantasías que tengo acerca de mí misma las que mueren, y únicamente debido a que tengo palabras y pensamientos acerca de ellas es que pienso que son reales.

\* Al Chung-liang Huang, *La Esencia del Tai Chi* (Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 2000 [10ª edición]).

## Mi Vida Medida en Palabras Abandonadas

ROBERT K. HALL

Jamás me ha interesado mucho escribir sobre la gestalt. Y aun así tengo una idea de lo que es. En parte, mi comprensión es intelectual, pero se manifiesta fundamentalmente en un nivel profundo, el nivel de mi experiencia. El título de este libro es muy adecuado, porque, al igual que mi experiencia, la gestalt simplemente es. Luego de constatar que algo es, podemos decir toda clase de cosas acerca de ello, pero siempre seguirán siendo cosas que decimos *acerca de* ello. La experiencia es y la gestalt es.

Hay momentos en mi vida en que sé que la estoy viviendo. No estoy sólo pensándola, o planeándola, o preocupándome por vivirla, sino realmente viviéndola. Cuando me doy cuenta, sé que me doy cuenta. He notado que en estos momentos en que estoy particularmente despierto, tengo a menudo el deseo de escribir algo acerca de esa experiencia, y las palabras que escribo en el papel son como poemas.

Recientemente he notado que ha habido varias fases distintas en mi experiencia en los últimos ocho años. Algunas veces he salido de mi diálogo interno lo suficiente como para vivenciar las maravillas del despertar. A menudo escribí un poema o dos mientras estaba despierto. Repasando estos ocho años, puedo reconocer que estos poemas funcionan como verdaderos faros. Revelan lo que fue mi existencia durante cada fase. Son marcas, hitos; son descripciones de quién soy. Debido a que soy un proceso, ellos revelan un proceso. Mirados en el orden de su creación, son una cadena de iluminaciones que forman una gestalt completa. Alguien dijo una vez que los poemas nunca son completados, sólo abandonados. En realidad, estos poemas son como palabras abandonadas, como la estela de

un proceso, la huella dejada por mi darme cuenta vagando a través del tiempo.

Tengo que empezar en alguna parte, aunque en realidad no hay una señal que diga "inicio". Comenzaré con el período que pasé con Fritz en Big Sur\*: el período de aprendizaje.

En esos días éramos un pequeño grupo. Cuatro parejas que habíamos hecho de Fritz nuestro padre-profesor. Él correspondía a nuestra devoción efectuando reuniones de grupo especiales para nosotros. Durante estas reuniones, nos aterrorizaba al arrancarnos las máscaras que llevábamos para protegernos de nuestros demonios personales.

Para celebrar su 74° cumpleaños, le escribí un poema. Recuerdo que vino a la cena familiar en mi casa vestido con su mejor ropa, incluyendo chaqueta de tweed y boina. Fue una cena con velas y estábamos todos felices y llenos de amor. Fritz se veía radiante. Nunca estaba cómodo en las situaciones sociales, a menos que fuera una reunión de amigos muy queridos o que pudiera tomar el escenario y actuar. Esa noche fue una de las ocasiones en que hizo ambas cosas. Cada uno había traído un regalo, algo personal y hecho a mano. Mi mujer le había hecho una hermosa camisa de terciopelo verde, que él usó posteriormente en todas las ocasiones especiales. Después de la cena y de la apertura de regalos, mientras estábamos sentados alrededor de la mesa, Fritz leyó el poema en voz alta. Mientras estaba leyendo, se conmovió mucho y lloró. Fue una gran experiencia para todos nosotros el haber sido capaces de agradarlo tanto. Él nos había hecho un obsequio inapreciable: la habilidad de vernos a nosotros mismos. Aquí está el poema que leyó esa noche:

\* Localidad en la costa de California, al sur de San Francisco. Allí está ubicado el Instituto Esalen, donde Fritz Perls vivió y enseñó entre los años 1964 y 1969. Durante la década de 1960-70 fue el epicentro del desarrollo de una gran variedad de manifestaciones de la "psicología humanista" (N. de los T.).



## GESTALT

Padre,  
la vida es como un río,  
cada piedra que arrojas en la claridad  
se vuelve un nuevo sonido.

Cada vara que arrojas flotará  
hacia el océano  
sobre un camino en soledad.

Tu única tarea mientras estés aquí  
es aprender a mirar alrededor mientras gentilmente  
te sometes  
al viaje río abajo.

Tu maestro será uno que viene  
a decirte dónde estás  
para que no vayas a la deriva.

Sus palabras sonarán como una precipitada corriente  
o te despertará como una campana.

“¿Te das cuenta de tu voz?  
¿Qué estás sintiendo ahora?  
¿Qué están haciendo ahora tus manos?  
¿Estás ensayando algo  
o preferirías más bien actuarlo en vivo y en directo?”.

Habrán lugares de los que tu dolido pecho  
y tu martillante corazón te dirán que te alejes.

Pero él te dirá que te quedes un rato,  
porque aunque la corriente es fría,  
sólo en su flujo llegarás a ser libre.

Los ojos de tu maestro te verán.  
Te dejarán sobre la playa para descansar

otra vez  
o te dirá que ve tu dolor,  
pero conoce la realidad del otro lado.

Y cada vez que te apartes  
del camino que ahora es correcto,  
su paciente voz te preguntará:  
“¿Qué es tanto mejor en el futuro?  
¿Prefieres añejar pensamientos  
acerca de un pasado  
que hace tiempo quedó corriente arriba?”.

Y entonces ríes.  
No puedes ser ahora mañana.  
No puedes guardarte el tiempo en el bolsillo.  
Tus jeans están nuevos.  
Una polilla te está siguiendo.  
También hay margaritas por aquí,  
Y me pregunto por qué el cielo es azul.

¿Sabes? No estás realmente despierto;  
te estás escondiendo en tu cabeza  
y planeando qué hacer.

Por supuesto, el poema es acerca de mí mismo y de mi experiencia de sus enseñanzas. Pero también es acerca de la forma en que todos éramos: estudiantes entusiastas, con temor a su sabiduría, y temerosos de zambullirnos en los lugares a donde él nos dirigía. Eran días llenos de riqueza.

Ese período, el período de aprendizaje, comenzó el día que conocí a Fritz. Fue en diciembre de 1966. Estaba almorzando en el comedor del Instituto Esalen y Fritz estaba sentado en una mesa al otro extremo de la sala. Sabía quién era y pude sentir el poder de su mirada. Comencé a sentirme elevado por la atención que me estaba dedicando este obviamente —gran— hombre. Continuó mirándome sin desviar la mirada y, finalmen-

te, se levantó y se dirigió hacia donde yo estaba sentado; y sencillamente se paró junto a mi silla y me miró. En ese momento, yo había abandonado toda pretensión de comerme mi almuerzo y sabía que algo trascendental estaba pasando. No tuve tiempo para pensar en lo que estaba haciendo y me levanté. La energía que estaba intercambiándose entre nosotros atrajo la atención de todos en el comedor, y nos miraban en silencio. Recuerdo haber pensado: “Está bien, viejo, si me vas a estar mirando, yo también te miraré”. Mientras miraba intensamente los legendarios ojos de Fritz, ocurrió un cambio en mí que aún no puedo recordar completamente. Algo indeleble se produjo entre nuestras esencias. Cuando volví a mi estado de conciencia habitual, Fritz y yo nos estábamos abrazando. Entonces me dijo (las primeras palabras del encuentro): “Quiero que vengas aquí y que trabajes conmigo”. Y sin dudar respondí: “Está bien, lo haré”.

El cómo me las arreglé para mantener mi acuerdo con él es otra historia. En ese tiempo, yo era oficial del Ejército, pero le dije a Fritz que me trasladaría a Big Sur, si bien yo sabía que el Ejército había rehusado relevarme en otras ocasiones. Un general al que conocí en la oficina del jefe de Sanidad conocía el trabajo de Fritz y se las ingenió para conseguir que me dieran de baja; al día siguiente trasladé a mi familia a Big Sur. Incluso entonces, antes de su fama, era Fritz Perls.

Desde el momento en que dije “lo haré”, se estableció un matrimonio que me sacó de la aplastante garra de la psiquiatría establecida ortodoxa. Fui lanzado sin piedad (luchando por parecer estable) al intenso mundo de los laboratorios gestálticos, donde la locura de la mente y de sus emociones se hace cada vez más evidente, hasta que la única respuesta apropiada es la risa: una risa fuerte, libre, sin frenos, bendita ante el total absurdo de las ilusiones de los demás.

Comencé a reírme así durante un taller en la casa circular de Fritz, en el acantilado. Me entrenaba para ser su ayudante, haciéndome participar en un mundo donde, a través de la terapia gestáltica, se alentaba a todos a actuar y revelar libremente su propia jaula de demonios. Repentinamente, ¡vi que todos los que estábamos ahí sentados estábamos completamente locos, y me percaté de que todo el mundo era como nosotros! Empecé a

reírme, y no podía parar: grandes y fuertes estallidos de risa que me aliviaban de toda la tensión que había estado experimentando. Vi a Fritz allí sentado, jugando con una larga hoja de pasto, perdido en sus propios sueños mientras una mujer neurótica y llorosa se quejaba frente a su padre de fantasía por su falta de amor. Mientras hacía intentos desesperados por recuperar mi aliento, moviéndome hacia adelante y hacia atrás por la risa que me causaba esta escena, Fritz me miró, reconoció lo que yo estaba experimentando, y con sus ojos brillantes de lágrimas, se rió conmigo. Todos estaban sorprendidos e indignados de que pudiéramos ser tan irreverentes ante el gran dios: la neurosis.

Aquí hay otro corto poema que escribí durante esa época. Se titula "Esquizofrenia Aristotélica":

Ya no estoy triste,  
 porque sigo teniendo  
 esta alucinación  
 que me hace reír  
 cuando estoy triste.

Así que continúo riendo  
 todo el tiempo  
 y eso hace que otra gente  
 piense que estoy loco.

Así que quieren encerrarme  
 sin saber que me estoy  
 riendo de *ellos*  
 por pensar que estoy loco.

Entonces mi alucinación  
 (aún no les he hablado de ella)  
 se *convierte* en ellos...

Esto es, a menos que puedas  
 reírte separadamente  
 de dos cosas al mismo tiempo  
 sin reírte dos veces.

Amé a Fritz con todo mi ser. Fue un maestro duro. Me enseñó a ser: en segundo lugar, un terapeuta gestáltico, y en primer lugar, un hombre. Partió asumiendo que yo ya poseía toda la habilidad necesaria como terapeuta y actuó concordantemente. No me enseñó técnicas para hacer gestalt, y me dio a conducir grupos sin mucha preparación previa. Sencillamente me dejó de observador varias veces durante laboratorios de cinco días, y luego dijo: “Está bien, ahora estás listo. Hazlo tú”. Al hacer esto, me trató con más respeto del que nadie jamás me había dado en mi vida.

Cuando llegué a estudiar con él, habiendo trasladado a mi familia a Big Sur, sin dinero ni perspectivas de ser capaz de mantenerlos, me dejó a cargo de un grupo de personas que estaban siendo entrenadas para ser terapeutas gestálticos. Todos eran unos ególatras atroces, y cada uno de ellos sabía más de terapia gestáltica que yo. Este grupo fue un desastre. Pero tuve que trabajar intensamente en mí mismo y apelar a toda la autoconfianza que pude reunir para mi chapuceante psique. Cada vez que Fritz visitaba el grupo para “observar” el progreso del entrenamiento, yo aprovechaba la oportunidad para trabajar con él mi debilidad y mis fracasos. Sin embargo, nunca me daba más que una señal de apoyo por mis debilidades y respondía con nuevos desafíos a mis alegatos de ineptitud. Una vez, en un seminario de sueños, al que asistían 200 personas, anunció que yo trabajaría con el próximo voluntario de la audiencia que tuviera un sueño que revisar. Cuando hizo esto, sin haberme avisado, fui presa del más violento pánico ante la posibilidad de que nadie quisiera trabajar conmigo, teniendo a Fritz a la mano. Me imaginé allí sentado, esperando, mientras un mar de caras hostiles me contemplaba. Pero vinieron. Muchos tenían miedo a la negativa de Fritz de comprometerse con la deshonestidad y a su abrupta denuncia: “Estás mintiendo, eres un farsante”. Y estaban anhelantes de intentar este juego conmigo. Una vez me dijo: “Tú no pasarás por momentos tan duros como los que yo he tenido, porque no eres tan cáustico”.

Trasladar mi nido de clase media a la intensidad de Esalen, una

comunidad de cultores\* del “aquí y ahora”, fue un increíble experimento en el vivir. El shock cultural fue tan real como el que tuve después de mi regreso a California desde la India. Trasladé a mi familia a Esalen el día después de mi baja en el Ejército, donde había pasado los seis años anteriores ¡como psiquiatra militar! El abrupto cambio de un mundo de delirios militares a Esalen fue para mi familia como si nos hubiésemos trasladado a Disneylandia.

Aquí hay otro poema escrito durante ese período. Describe bastante bien algo de lo que estaba viviendo durante ese confuso y maravilloso período:

Estoy de visita aquí  
y debe haber  
una cama para yacer  
cerca de alguien  
en  
alguna parte  
—susurros— una absurda  
cantidad de voces.

Cada uno esforzándose  
para oír  
al otro  
por sobre el rugido  
de su propio sonido.  
A veces, uno puede  
oírlos a todos.

Aquí hay otro, en un ánimo similar. Mis experiencias con Fritz estaban obligándome a enfrentar mi soledad. Aunque el aprendizaje durante

\*En el original se usa la expresión “*freaks*”, que significa raros, extravagantes, inesperados. Este término se popularizó en la década 60-70, dándole una significación más específica, al aplicarse a aquellas personas que se identificaban como “hippies” o fuera de lo establecido. También se comenzó a usar como sinónimo de dedicación a algo. Por ejemplo, un “*TV freak*” es alguien muy aficionado a ver TV (N. de los T).

este período era a menudo excitante, y aportaba toda la alegría que surge al confirmar lo que siempre se ha sabido como verdad, también estaba la inevitable tristeza que viene con la confrontación de lo que es. Alegría y tristeza. Van juntas.

Estoy solo aquí,  
a no ser por todos los demás  
cuyas mentes  
se encienden y apagan.

Así que me deslizaré  
y me mantendré tibio  
escudriñando en las  
esquinas  
antes de atravesarlas.

Entonces la distancia  
de uno a otro  
sólo parecerá  
como un suave  
y ligero  
viento.

Cuando llegué a Esalen, una de las primeras personas que conocí fue una joven embarazada, quien me comunicó que Fritz le había dicho que yo me encargaría del parto. Había un pequeño grupo de gente que amaba y confiaba en Fritz como un padre ideal. No tardé en descubrir que si Fritz había dicho que yo me encargaría del parto, eso era exactamente lo que sucedería. No había visto un solo parto en seis años, no tenía el equipo para partos caseros y no sabía nada de partos naturales. Varios meses después, sobre la mesa de la cocina, trajimos al mundo un robusto varoncito. Este éxito fue seguido por una buena cantidad de otros partos naturales en el círculo de Fritz. Cada uno de estos partos era más ritualizado que el anterior, hasta que ningún nacimiento ocurría sin flautas, guitarras, cánticos, incienso, perros, niños y yo, parado por

ahí, más bien de sobra en la proximidad, asombrado por la inocencia y el amor de estas personas que eran verdaderos pioneros de las fronteras de la conciencia.

Mientras estuve con Fritz, y a sugerencia suya, tuve mi primera experiencia bajo las manos de Ida Rolf, en terapia rolfiana, y luego como alumno de Ida. No tenía idea que el cuerpo fuera otra cosa que la parte más reconocible de mí o de otra persona. Mi conciencia de mi yo físico, antes de la terapia rolfiana, se limitaba a las sensaciones de los placeres sexuales, del comer, de la eliminación y del dolor de los músculos apretados de los hombros (que reflejaban una buena dosis de actitudes paranoides). La expansión de mi conciencia para incluir la exquisita conciencia de mí mismo como cuerpo físico, fue un proceso que detuvo mi autoengaño acerca de lo que es el cuerpo. Supe que no era permanente. Esa revelación fue un gran paso en mi educación acerca de la vida y la muerte. Vi que todos alrededor mío actuaban como si fueran a vivir para siempre. Me obsesioné con la experiencia de mis sensaciones corporales y con pensamientos de muerte. Casi toda la gente con la que trabajaba en los grupos gestálticos estaba preocupada de si era amada o no por los otros. Todos iban tras la aprobación de un padre o madre de la infancia. Comencé a hacer hatha yoga con fanatismo. ¡Estaba tan anhelante de sentir el tirón de mis propios tendones, porque hacer eso me hacía sentirme vivo! Llegué a estar más y más en contacto con las más menudas tensiones y las más vagas sensaciones de mi cuerpo físico. Empecé a identificarme con mi cuerpo.

Aquí hay un breve poema de esa época, que fue el comienzo de mi período negro. Ahora lo llamo el período negro, porque fue una época de verdadera desesperación. Se me presentó junto con percatarme de que mi mente no iba a ser de ninguna utilidad para explicarme todo. No sabía nada.

#### CÍRCULOS METAFÍSICOS

“¿Qué eres tú?”  
es lo que he estado diciendo  
por bastante tiempo  
ahora.



Parece ser una  
pregunta  
formulada acerca de mí  
por cierto centro mío  
siempre titilante.

Que no es precisamente yo  
sino que parte de algo más  
que yo  
que me incluye a mí.

Ahora  
(por lógica aristotélica)  
Ya debo saber  
aquello que sigo aprendiendo.

“La siguiente pregunta, por favor...”

Me vi claramente a mí mismo como un ser transitorio cuyo sometimiento a la enfermedad, a la decadencia y a la muerte física era inevitable. A veces llegué a estar aterrado de que cada latido de mi corazón fuera el último. Luchaba para seguir respirando. Cada momento se volvía un infierno de intensa autoconciencia. Sabía mucho sobre mí mismo, pero estaba loco. También sabía, durante ese tiempo, que lo que estaba vivenciando estaba siendo *evitado*, a través de artimañas mentales, por muchos de los que me rodeaban. La verdadera conciencia de la muerte es una realidad demasiado grande para ser manejada por un estudiante sin preparación.

Leí interminablemente literatura oculta y cuasi-mística, buscando más significados. Tenía la inquietud de que iba a entrar a un país desconocido y estaba buscando mapas camineros.

Entonces ocurrió que, una noche, estando en el punto más intenso de esta batalla con mi cuerpo, perdí espontáneamente mi asidero de la “realidad”. De hecho, sucedió que mi asidero de la forma en que yo *pensaba* que todo *debería* ser, se perdió suave pero abruptamente. Lo más probable es que me cansé de estar aferrado a toda esa chatarra. Me sumí profundamente

en una regresión. Viajé de vuelta en el tiempo hasta que me vi como un bebé tendido de espaldas, pateando y protestando por haber llegado a este mundo. Pienso que en realidad mi cuerpo recreó estos movimientos. Luego perdí conciencia de lo que me rodeaba. Recuerdo haber estado muy asustado y haberle rogado a mi esposa que me ayudara, y recuerdo su perfecta respuesta: "No puedo ayudarte". Tuve la noción profundamente lúcida que no tenía control sobre los latidos de mi corazón. Podía detenerse en cualquier momento sin mi permiso, de modo que bien podía abandonar la lucha, someterme a la vida-muerte y relajarme. Lo hice.

Me sumergí en extraños paisajes, donde seres que no conocía aparecían repentinamente a la luz y me miraban, sin decir nada, y luego desaparecían rápidamente. No sé cuánto viajé en ese mundo, pero era cerca del amanecer cuando retorné a mi cuerpo. Por primera vez sentí que estaba ubicado, tanto en mis piernas como en mi torso superior. Mi cuerpo parecía alargarse, como Alicia en el País de las Maravillas, cuando bebió de la botella mágica. Todavía no había abierto los ojos, pero tenía la certeza de estar muerto, y me resistía a mirar alrededor y ver dónde había llegado. Recuerdo haber mantenido los ojos cerrados un largo rato antes de encontrar el valor para dar una ojeada.

Cuando los abrí, experiencí simultáneamente mi propia esencia, mí mismo, fluyendo a través de una abertura en una dimensión de conciencia, tal como el agua fluye a través de un desagüe. Emergí instantáneamente, junto con un fuerte sonido (similar al de la ruptura de un vacío) dentro de mi antigua habitación. Pero la forma en que ahora me percibía a mí mismo era asombrosa y me llenaba del mayor éxtasis que había vivido en toda mi vida. Era una luz dorada, y pude llenar esa habitación con calor y luz. Mis dimensiones se extendían lejos, más allá de los confines de mi cuerpo físico, al que sentía sin peso y fluido en el movimiento, con mayor gracia de movimientos que lo que nunca antes había imaginado como posible. Después permanecí por días en un estado mental gozoso. Sabía que estaba comenzando un largo viaje y que mi vida nunca volvería a ser la misma. Nunca podría volver a identificarme completamente con mi forma física. Otro asidero había sido abandonado.

Tiempo después, cuando pude mirar hacia atrás este negro período, con cierta perspectiva, escribí esto, que describe uno de sus aspectos:

“Ahora hay un centro en mi vida. Es la melodía del tao. Sé sobre el tao, porque sé cuando *no* estoy viviendo en el tao”. Siento el esfuerzo que implica vivir oponiéndome al tao, y entonces sé que tengo que hacer un ajuste en alguna parte. Siento el esfuerzo en mi cuerpo.

Un amigo dice: “Sé cuando no estoy amando”. Eso es verdad. Todos sabemos cuando no estamos amando.

Cuando nos mudamos de vuelta a Mill Valley, luego de estar con Fritz en Big Sur, ocupamos una casa grande y cómoda que tenía piscina. Era la primera casa de la que éramos propietarios. Tenía mucho trabajo —en realidad, demasiado—, ya que estaba trabajando con cuatro grupos a la semana y seis o siete personas individualmente cada día. Mi “clientela” se estableció rápidamente, la casa era un hermoso hogar, la familia estaba unida y satisfecha. Mi estrella personal y profesional estaba ascendiendo. Yo, personalmente, estaba muy mal. Demasiado éxito. No lo podía manejar.

Aprendí, escrito indeleblemente en mi experiencia, que la paz y el bienestar interior no tienen relación con lo que la mayoría de la gente llama éxito. Aprendí esa lección de primera mano en la escuela del tao.

Ganaba dinero, y quería más. Tenía 150 pacientes (o clientes o algo, nunca supe cómo llamarlos) y quería aceptar más, porque deseaba que todo el mundo me amase. Quería poder.

Los resultados de mi deseo de tener más de todo fueron:

1. Todos mis ahorros los pagué en impuestos.
2. Trabajaba todo el tiempo, incluso los fines de semana, a causa de los grupos de fin de semana que hacía en la casa.
3. Me agoté y me deprimí.
4. Me separé de mi mujer.
5. Me alejé de mis amigos.
6. Desarrollé un complejo de mártir.
7. Llegué a aterrorizarme de morir en cualquier momento de un ataque al corazón.
8. Aprendí mucho sobre mí mismo.

Cuando me hube hundido en el hoyo tan profundamente que ya no podía escalarlo para salvarme, estuve dispuesto a escuchar a los valores espirituales. Esto es cuando llegaron, cuando me había derrotado a mí mismo y estaba listo para aceptar que estaba indefenso. Fritz me había dicho siempre que yo era indefenso. Soy lento para aprender.

La fase siguiente fue lo que yo llamo la fase de la devoción. Dejé de esperar respuestas que provinieran de mi intelecto. Acepté tener un maestro espiritual, seguí fielmente sus instrucciones, e incluso viajé a la India para estudiar con él. El período devocional fue una época muy intensa y feliz. Había tanto que aprender. La devoción al maestro y la meditación permanente eran los métodos, y aún los uso.

Mi maestro me enseñó a meditar. La meditación llegó a ser una parte muy importante de mi vida, y ya he escrito algunas veces acerca de ella. El maestro me enseñó a meditar escuchando un sonido interior, manteniendo mi atención centrada en él y viendo qué ocurría. Al principio practiqué la meditación llevado por mi desesperación. Posteriormente, la práctica se transformó en algo realmente deleitable. Ahora es mi forma principal de deleitarme a mí mismo, de jugar. He descubierto que la meditación y la gestalt son muy similares. La meditación es gestalt hecha interiormente y con uno mismo. La gestalt es meditación expresada. De todas formas, se necesita un maestro, porque aprender a meditar es algo realmente difícil.

Como durante este período yo estaba vivenciando una cierta devoción, mis poemas eran poemas devotos. Algunas veces tendían a ser un poco exagerados. Siempre he tenido la tendencia a ser dramático en mis sentimientos. La devoción me aumentaba esto aún más. Este es uno de los primeros poemas que escribí en ese período (en realidad, es un poema de amor escrito en gratitud a mi maestro):

Te cantaré una canción a Ti,  
como el pájaro que escucho repetir  
la misma caricia amorosa una y otra vez.

Te escribiría un poema a Ti,  
como este hombre que vacía estas palabras  
en una página y piensa que no bastan.

El infame cuerpo eléctrico de Tu Amor  
está Aquí Ahora  
y te devolvería lo mismo a Ti  
si yo existiera.

Recuerdo cómo Tú descendiste  
escalones concretos hacia mí y tomaste mi mano,  
miré en Tus ojos de ónix,  
pero ellos no me miraron.

Capturaría el tiempo con mi mente,  
porque no hay otro lugar  
donde pudiera flotar y yacer junto a Ti,  
y Tu rostro dorado flotar  
para siempre al lado del mío.

Mientras estuve en la India, tuve muchas experiencias con mi maestro que me afectaron profundamente. De alguna manera, estas experiencias han llegado a ser parte de la gestalt que soy yo, y han determinado en gran medida el sabor de mi trabajo y de mi estilo de vida. Lo que sigue es una descripción de un tipo de experiencia con mi maestro espiritual. La intensidad de los sentimientos que tenía por el maestro es bastante obvia:

“Lo menciono con mayúsculas, porque Él es superconsciente. Es obviamente diferente de lo grisáceo del hombre ordinario, porque hay algo en la forma en que Él camina y algo en el sonido de Su voz que me afecta. Algunas veces Él me mira a los ojos, y una persiana se abre a los prados iluminados de agitadas margaritas, donde juegan los espíritus animales, e igualmente rápido la persiana se cierra. Lo que fue una rasgadura instantánea en la tela de las dimensiones es simultáneamente cerrado con el movimiento de Sus ojos. Parece estar mirando alrededor y volviendo Su vista hacia alguien más.

“Se sienta en una imponente habitación con piso de mármol, donde una golondrina ocasionalmente se lanza desde un balcón que bordea todo el lugar. Hay ventanas y puertas de madera que se abren a la luz del sol. Descansa en una enorme silla que se inclina ligeramente hacia atrás, de modo que Él parece estar parcialmente reclinado. El piso de mármol está cubierto con los cuerpos de 500 de Sus amados. Se sientan en el piso y observan cada uno de Sus movimientos, como si el movimiento de uno de sus dedos les pudiera revelar la verdad. Él se sienta mirándolos. Nadie habla. Hay una intensidad en el aire que podría ser esculpida en una sinfonía, y Él es el tema recurrente. Observa a esta colección de personas, y aunque Él no sonrío, sus ojos expresan una singular acogida amorosa. Y entonces una voz solitaria que surge entre medio de la multitud comienza a cantar una hermosa y alegre canción en alabanza de Su amor. El sonido es pleno, porque la voz es fuerte. Los ecos de las elevadas murallas de ladrillos descienden desde todas direcciones, cubriéndonos a todos como un almohadón hecho de vibraciones de gasa. Entonces se incorporan al cántico 500 voces que repiten al cantante original. La gran sala está llena de las gozosas voces de este gran círculo interior.

El canto se detiene y hay un momento en que no se escucha ni siquiera un respiro. Las aves han cesado de cantar. Él habla y Su voz es igual al sonido de las quinientas voces, plena y madura y sonora como una campana. Entonces, uno por uno, Sus ayudantes le llevan a las personas que están buscando Su don. Hay todo tipo de buscadores. Algunos son simples campesinos; otros, hombres ricos finamente vestidos. Hay viudas y mujeres jóvenes, y algunos tienen el aspecto de mercaderes. Pero la expresión de la cara de cada uno es la misma: deslumbrada y reverente. Algunos son incapaces de levantar los ojos para encontrar los Suyos, y humildemente se ponen de pie, mirando el piso, como si esperaran desaparecer en los bruñidos reflejos del mármol blanco. Otros levantan repentinamente la vista y miran como niños el rostro de aquel que es Santa Claus y Moisés y Gengis Kan. Aquí está el amoroso conquistador, pero Su imperio no es de piedra y tierra, sino el del Espíritu, y ellos lo saben, está escrito tan llanamente en sus caras como la marca del reconocimiento que

se rumorea que Él lee en sus frentes. La marca del alma que regresa, la marca del discipulado. Uno por uno son conducidos adelante. A cada uno Él hace una pregunta y algunos responden afirmando con la cabeza, mientras otros susurran su asentimiento. Entonces llega el momento del ajuste de cuentas. Señala aceptación con una de Sus manos o rechaza con la otra. Ciertamente, éste es el Pastor reuniendo a Sus ovejas, y Él sabe cuáles son las Suyas, porque Él estaba presente desde un comienzo, y ni un respiro se ha perfilado que Él no haya presenciado y reconocido. Para algunos, su momento ha llegado y sus pies están plantados en ese estrecho sendero tan firmemente como el padre amante yergue a su hijo primogénito y le enseña a caminar. Para otros, hay un ligero movimiento de la mano y son conducidos suavemente fuera de la sala, algunas veces mirando atrás sobre sus hombros como para estar seguros de que realmente han visto ese rostro. Muchos de ellos volverán nuevamente a preguntar, pero sólo Él sabe cuándo la espera ha terminado.

“Cuando todos los buscadores han hecho ese corto viaje y han estado parados una eternidad frente al penetrante poder de esos ojos, comienza la instrucción en la práctica de una antigua ciencia. Con toda claridad, y sin ningún derroche de explicación, esa gentil voz describe lo que debe hacerse y cómo hacerlo. Escuchan a ese rostro con todo su ser, porque lo que se les está entregando es la recompensa de vidas enteras, la sabiduría de un millón de escuelas y de miles de días de trabajar fatigosamente la dura tierra bajo el quemante sol”.

Me siento un tanto incómodo y avergonzado al leer estas cosas de mi pasado, escritas durante el período devoto. Los sentimientos son tan intensos, las imágenes tan ricas. Pero las palabras reflejan con exactitud mi estado. Estaba enamorado. Había entrado en mi vida un ser que no tenía el menor rasgo de inseguridad. Yo estaba lleno de inseguridad y podía ver que a toda la gente a quien conocía le ocurría lo mismo.

Había entrado en contacto con un hombre que se movía a través de este mundo con completa gracia y sabiduría. Mirarlo atender los asuntos de su diario vivir era como estar mirando un ballet ejecutado a la perfección. Me pude ver a mí mismo como un torpe principiante, comparado con

este Maestro. Lo observé muy de cerca y cuidadosamente. En el despliegue de nuestro drama juntos, vi que su actuación era sin tacha, pero yo aún no estaba dispuesto a reconocer que la mía lo era. Sabía que él podía enseñarme a vivenciar mi existencia como perfección.

Me enamoré de un ejemplo de lo que yo sabía que *podía* ser. Su sabiduría era tanto más profunda que cualquier cosa que jamás hubiera vivenciado, que al final llegué a estar dispuesto a escuchar lo que se me estaba diciendo.

Me dijo muchas cosas, pero la esencia de todo esto fue: "Mira dentro de tu cuerpo. Medita". Mientras más miraba, más amor vivenciaba y más contemplaba crecer mi sabiduría. Me estaba enseñando verdad.

Viajé mucho durante ese período. Este es un corto poema escrito en una playa de México. Dondequiera que fuese, estaba lleno de amor.

El aire es una fresca mandarina.  
 Los niños ríen.  
 El oleaje lava mis oídos y esta página.  
 Esperar que vengas  
 es esperar.

¿Qué otra cosa podemos hacer, Padre, sino pensar  
 en ti,  
 si lo permites?  
 ¿Vagaré siempre  
 entre vértebras  
 y carne quemada por el sol?  
 ¿Hay tal cosa  
 como no saber?

Mis pulmones se llenan y vacían.  
 ¿Hay aún más por hacer?  
 Veo el mar,  
 pero no te puedo ver.  
 Estoy atrapado por la carne y el pensamiento.  
 Rosado, sin dientes y corruptible.



Este otro es un fragmento tomado del diario que llevé durante ese tiempo. La fecha es 30 de diciembre de 1972; el lugar, Zihuatanejo, México. “Otro idílico día de sol y agua salada. Si pudiera verte, te escribiría palabras de amor. Ahora mis palabras son un lamento, un anhelo. Aun así, estoy rodeado de vida y belleza”.

Poco a poco, la meditación se ha compenetrado tanto en mi existencia como lo llegó a estar la gestalt en aquella época en Big Sur. La gestalt tiende a infiltrarse en el propio ser y a alterar completamente nuestra manera de ver las cosas. La meditación hace lo mismo. Las dos prácticas son muy similares. En la gestalt, aprendemos a observar cómo nos desplegamos y revelamos ante nosotros mismos y los demás. Es una forma de hacer que nuestra existencia y el modo como la coloreamos sean cada vez más y más explícitos. La gestalt es meditación expresada. En la meditación, uno se sienta en silencio (sin interferir) y observa cómo se va desplegando el contenido del drama del cuerpo y de la mente. Pero tratamos de mantenernos como observadores. El drama es mirado de cerca, no actuado. La única acción involucrada es el acto de observar. Es un trabajo muy sutil, y entonces, gradualmente y después de mucho tiempo, la distinción entre el observador y el drama observado comienza a desvanecerse. Finalmente, la distinción se pierde y sólo queda el proceso de tomar conciencia.

Los poemas que he escrito sobre la meditación han evolucionado a través de las diversas fases, a medida que la meditación se ha vuelto cada vez más profunda y significativa. Los primeros poemas eran devotos y en realidad eran conversaciones con mi maestro. Este es uno de ellos:

Detrás del móvil mosaico  
te siento observar.

Diseños medio vistos, sin orden ni concierto,  
espacios grises vacíos que se abren estallando  
como un tomate maduro,  
y una semilla blanca en una humedad rojiza  
captura mi vista  
y estoy mirando no sé por cuánto tiempo.

De nuevo busco tu rostro,  
pero un viejo amigo me llama con recuerdos felices  
y danzo por otra eternidad  
alrededor de conversaciones imaginadas,  
viejas películas eróticas y tácticas futuras  
en una guerra de poder personal.

Despierto repentinamente, recuerdo tus nombres  
y te llamo brevemente,  
antes que el color de los ojos de una amante me lleve lejos  
a un mundo de juego infantil,  
donde construyo torres con bloquecitos de concreto,  
los echo abajo y comienzo a construir de nuevo.

De alguna manera siento tu Gracia nuevamente  
y clamo tus nombres,  
pero mis sonidos se pierden en pensamientos aullantes  
que queman mis ojos con polvo  
y sacuden mis piernas con deseo.

¡ALIMENTO! Quizás una mandarina  
juega sobre la pantalla y desaparece  
medio cubierta con planes  
destinados a completar alguna tarea más tarde en el día.

¡Qué sueño es éste!

Estoy agradecido que me hayas contado del complot.  
Detrás del móvil mosaico de mi mente  
te siento observando.

Pero mis palomitas de maíz se han ido.  
Los asientos están medio vacíos (las caricaturas han terminado).  
He visto la película varias veces antes,  
tengo miedo a la oscuridad  
Y es tiempo de volver a casa.

Más recientemente, los poemas han tendido a volverse más objetivos y menos dirigidos hacia el maestro. Esto sucede al familiarizarme más con la mente y al desarrollar una mayor capacidad para observar los pensamientos en acción. Este es otro poema acerca de la meditación y lo que ella enseña:

Esos pensamientos ya no son necesarios.  
Hay sólo un hábito de pensar  
todo el tiempo, todo el tiempo, todo el tiempo,  
no hay alivio allí,  
el camino a la liberación está camuflado por todo ese pensar.

Nos fascinamos tanto con el mosaico móvil,  
todos los bonitos colores del pensar  
y pensar y pensar y pensar  
y tramar y planear  
y esperar que de algún modo quedaremos satisfechos.  
Pero pensar no es avanzar, sino sólo dar vueltas.

Aún queda algo por hacer que es más fácil.  
Y debo apurarme para escribir esto ahora  
antes de perderme en pensar  
de nuevo.

Esos pensamientos ya no son necesarios.  
Son puertas giratorias que nos mantienen en la rueda.  
Escucha la canción de las canciones, en vez de tus pensamientos.

Es más real y trae más alegría.  
Esa canción es cantada con voz clara detrás del  
zumbido de tus sueños pensados  
soñando.

Escucha la Palabra no hablada y abandona  
tu prisión aislada.

Allí está la melodía de amor y liberación  
cantada en cautivadoras armonías,  
tan cerca de donde tú estás  
que una mirada lejos del pensamiento  
liberará tu corazón.

La fase más reciente, la que sigue a la fase devocional y en la que estoy ahora, es la que he llamado el período de digestión. Al fin estoy abierto a recibir los mensajes de la gestalt y la meditación, sin confundir el mensaje con los maestros. Las cosas se están simplificando. Estoy aprendiendo que en realidad todo está bien, que todo ocurre tal como se supone que debe ser y que sólo tengo que disfrutar. En resumen, todo es. Eso es todo.

Este período de digestión y absorción parece completar la gestalt iniciada con la fase de aprendizaje. He llegado sencillamente a aquello que me dijeron en la fase de aprendizaje. Qué sencillo. Atravesé por un proceso completo de crecimiento con el objeto de hacerlo mío, con el objeto de asimilar lo que se me dijo en un principio.

Por supuesto, los poemas reflejan esta nueva fase, tal como lo hicieron en las otras. Los poemas acerca de la meditación son más severos, más simples y menos emocionales:

Meditación.

La mente vaga  
mientras la columna duele,  
y  
de alguna manera el universo cabe  
en este pequeño cuerpo.

Hay un triángulo sentado aquí.  
Es lo que pienso que soy  
meditando.  
En la cumbre del triángulo  
hay un sonido repicando.

También hay poemas sencillamente sobre ser ahora. Son descripciones de experiencias. Este es un poema sobre un momento bajo el sol de Guatemala:

Las vértebras  
puestas una sobre otra  
como los bloques para construir de un niño  
se han unido con el espacio  
y han acordado sentarse verticalmente aquí.

Así que éste es el momento...  
pies arrastrándose sobre el concreto,  
sonido áspero, raspante,  
que surge del deseo de moverse,  
y alguien pasa cerca de esta silla.

¿Puede ser cierto, realmente, que no haya nadie  
que escuche? ¿Puede ser verdad que  
sólo hay el escuchar  
continuamente, relacionado de alguna  
manera no dramática con este montón  
de vértebras y con esta  
silla y con esta asoleada  
pauta punteada?

Este cuerpo se recoge aquí como una rana,  
complaciente y atento,  
ojos brillantes girando para acá y para allá,  
captando luz y oscuridad y color  
y movimiento.  
Cuando la cabeza se mueve, las vértebras giran  
y los dioses cambian el mundo.

Y aquí hay un poema de la fase de digestión que ofrece una posición clara sobre la mente y el pensar:

La mente ni siquiera puede saber algo,  
porque lo que sabe es pensamiento,  
y sólo puede saber una cosa a la vez  
y el pensamiento es alguna cosa,  
¿no lo es acaso ahora?

Así que la mente no puede saber nada,  
sólo puede saber alguna cosa  
y alguna cosa no es lo mismo que nada,  
pienso.

Por lo tanto, pienso que sé algo  
cuando lo que realmente estoy buscando es  
Nada.

Y aquí hay un poema acerca de cumplir cuarenta años de edad, concluir una gestalt, descansar y estar con lo que es:

Estoy envejeciendo,  
puedo decirlo, porque recientemente juego con los niños  
y no recuerdo haberlo hecho antes.  
Ayer supe lo que es un abuelo.  
Sólo recuerdo que lo supe.  
Y entonces, más tarde, me senté delante del fuego  
como lo hacen los viejos.

Y entre sueños  
pensé un poquito sobre mi corazón.

# La Terapia Gestáltica como Práctica Meditativa

STELLA RESNICK

Me gusta considerar la terapia gestáltica como una forma de existencialismo operacional. Esto implica que la terapia gestáltica no sólo es una filosofía del estar en el presente, sino también un conjunto de operaciones que, con la práctica, incrementan nuestra capacidad de vivir en el presente. Estamos tan condicionados a vivir dentro de nuestra cabeza y seguir los dictados de la conciencia, de las costumbres y de las expectativas, que una vez que alcanzamos la adultez ya hemos aprendido a no permitir que nuestra vivencia del presente interfiera con nuestra "vida". La terapia gestáltica es regresar al presente, no sólo filosóficamente sino también en la práctica. Son dos las prácticas más responsables del crecimiento en terapia y éstas van entrelazadas: una es la expresión de asuntos inconclusos, y la otra, la capacidad de darse cuenta de sí mismo.

Catarsis es el antiguo término usado para indicar expresión; las psicoterapias más importantes apuntan a la liberación de "emociones reprimidas". Vamos por la vida vivenciando nuevas experiencias a pesar nuestro; reprimiendo nuestros sentimientos, porque eso es lo que nos han enseñado a hacer. Todo entra, pero no es mucho lo que sale, hasta que finalmente nos atosigamos de tal modo con emociones inexpressadas que o bien explotamos o nos retraemos evitando cualquier estímulo adicional. Somos como la copa del maestro zen que se rebalsa; estamos tan repletos de experiencias pasadas aprisionadas que no hay lugar para nuevas vivencias. La terapia gestáltica lucha contra la represión social a la que se ve sometida la expresión, alentando a la gente a que busque y se libere de sus depósitos de sentimientos inexpressados. Las personas no sólo aprenden que expresarse es bueno y saludable, sino que aprenden *cómo* hacer-

lo. Reactivan, sin riesgo, mecanismos liberadores que les son poco familiares, ya sea golpeando un cojín o haciendo acusaciones a una silla vacía.

En este artículo me interesa más el segundo camino psicoterapéutico principal: la introvisión, la capacidad de darse cuenta y el autodescubrimiento. La mayoría de las personas, al entrar por primera vez a terapia, experimenta como una total novedad la posibilidad de poner atención a su experiencia. Cuando el terapeuta les sugiere que cierren los ojos y relaten lo que están sintiendo, no saben dónde mirar; está todo oscuro allí dentro. Es frecuente que digan que no saben lo que están sintiendo en el momento, aunque sí pueden responder con bastante rapidez acerca de lo que están pensando en ese mismo momento.

Con el objeto de aprender a vivir en forma plena, energética y gozosa, las personas tienen que aprender primero a discriminar entre lo que sienten como agradable y lo que sienten como desagradable. Luego tienen que aprender a maximizar las sensaciones agradables —el flujo energético de la experiencia— y a minimizar los obstaculizadores de la energía: el dolor o la insatisfacción como formas de vida. Más que nada, lo que necesitamos es información sobre nosotros mismos. ¿Quién soy? ¿Qué me incita? ¿Cómo me freno a mí mismo? ¿Cómo me hiero a mí mismo? ¿Qué quiero? ¿Qué necesito? ¿Cómo me satisfago a mí mismo?

En la terapia gestáltica, las personas prestan atención a sus procesos mentales-corporales internos como una forma de obtener información sobre ellas mismas. Ésta no llega fácilmente. Por lo general, estamos atrapados de tal modo en *aquello* que estamos haciendo que no notamos *qué estamos haciendo*, sintiendo o queriendo. Nos identificamos con el contenido de lo que estamos diciendo, en vez de notar el proceso que se está desarrollando. Cuando las personas se identifican con el contenido de lo que están diciendo o haciendo, en lugar de sencillamente verse a sí mismas diciendo o haciendo tal o cual cosa, se atascan en una interminable repetición del proceso: compadecerse de sí mismas, culpar a sus padres, juzgarse a sí mismas, etc.

La dificultad está en que gran parte de nuestra experiencia es tomada tan de hecho que retrocede al fondo de la conciencia. Marshall McLuhan



dice: "No sé quién descubrió el agua, pero estoy seguro que no fueron los peces". El pez está totalmente sumergido dentro de su medio; la única forma en que puede descubrir el agua es viendo fuera de ella por un momento y volviendo a entrar. Entonces podría decir: "Mmm, estoy en algo en lo que no estaba hace un momento atrás". Otra posibilidad que tiene es sacar la cola fuera del agua y notar que una parte de él está en algo y que otra parte está fuera. De alguna manera, tenemos que encontrar formas de observar nuestro proceso sin estar tan sumergidos en él que perdamos de vista aspectos vitales de nuestro vivir. Para aprender sobre nosotros mismos no sólo precisamos estar haciendo, sino que también debemos estar observándonos a nosotros mismos. La psicoterapia debe ser una práctica tanto de autoobservación como de autoexpresión.

Diferentes terapeutas desarrollan diferentes estilos para que la persona se percate de su proceso sin estar sumergida en él. Fritz Perls fue un gran frustrador: él fastidiaba, regañaba y algunas veces condenaba el proceso del cual la persona no se daba cuenta y no se hacía responsable. Otros terapeutas apoyan el proceso sano de la persona y se mofan del proceso autoderrotante. En cualquier caso, el objetivo del terapeuta es simplemente hacer que la persona vea el proceso con completa claridad, sin la ceguera causada al dar por sentado partes del proceso. En mi opinión, la mejor manera de enseñar a las personas a ver su propio proceso en vez de estar sumergidas en él, es haciéndoles practicar la toma de conciencia gestáltica como forma de meditación expresada.

Todas las diferentes formas de meditación, ya sea la Meditación Transcendental o el Vipassana, tienen como elemento en común el permanecer con la experiencia del momento. El Vipassana, o meditación de introvisión, es muy parecido al proceso gestáltico. En esta práctica budista Theravadin, comenzamos por centrar nuestra atención en la respiración, tomando nota mental de cómo el abdomen sube con cada inspiración y cómo baja con la exhalación. También observamos cuándo la mente se escurre de la respiración a un pensamiento, a un sonido, a una fantasía, y nos devuelve a la respiración. El tomar conciencia del proceso mente-cuerpo de momento-a-momento en la meditación, se conoce como estar atento. Notar el pro-

ceso sin identificarse con el contenido, a menudo llamado testimonio imparcial, es una capacidad que, cuando se practica, nos lleva a una observación más completa y objetiva de la propia experiencia interna.

Este proceso de estar atento en la meditación Vipassana es muy similar a la práctica de expresar a viva voz el *continuum* del darse cuenta en la terapia gestáltica. En este ejercicio, la persona pone atención a sí misma y reporta en voz alta aquello de lo que se percata en ese momento: ya sean pensamientos, sentimientos, sensaciones o acciones de cualquier tipo. “Ahora estoy haciendo gestos; estoy describiendo un gran círculo con mi mano derecha. Ahora mi boca está seca; me estoy sintiendo asustado”. Al igual que en la meditación Vipassana, el desarrollo de la capacidad de ser un testigo imparcial del propio proceso interno es crucial para la toma de conciencia gestáltica.

Un testigo imparcial observa sin juzgar. Un testigo que juzga no es un verdadero testigo, ya que las ideas preconcebidas limitan la observación a una mera confirmación de evidencias. Instruyo a la gente que medite en voz alta, como si estuvieran realizando un soliloquio, un soliloquio gestáltico donde son a la vez espectador y actor. Como espectador, son un testigo imparcial, observando la actuación sin juzgarla. Como resultado, la actuación no sólo es catártica sino que también llega a ser informativa, conduciendo a la introversión y a la comprensión. En la terapia gestáltica hay una serie de prácticas que facilitan el suministro de información al testigo imparcial, como una forma de maximizar la autoobservación objetiva.

La exageración —es decir, aumentar un gesto, una postura o una vocalización— es una de las formas más efectivas de verse a sí mismo. Si uno hace sencillamente lo que ha estado haciendo todo el tiempo, las sensaciones y las claves kinestésicas son muy familiares y retroceden al fondo. Pero si se exagera, haciendo en forma deliberada lo que comúnmente se hace de un modo inconsciente, uno puede verse con mayor claridad. La exageración facilita el testimonio imparcial. Nos impide estar totalmente sumergidos. Ahora, al menos tenemos la cola fuera del agua.

El énfasis en un lenguaje preciso también contribuye al testimonio imparcial, al exigir que el lenguaje refleje la experiencia con exactitud. Transformar los "it" en yo\*, convertir las preguntas en sus afirmaciones subyacentes, transformar los fragmentos de pensamientos en frases completas, hacer explícito lo implícito, son todas formas de facilitar el ser testigo del proceso. De esta manera, se aprende más escuchándose a sí mismo que escuchando a otros. Del mismo modo, la repetición de palabras, frases y gestos facilita el testimonio, al repetir una acción espontánea con el propósito de observarla.

Mediante la meditación en voz alta y el uso de las prácticas gestálticas que facilitan el testimonio, las personas aprenden a amplificar las señales de su experiencia. Es como si ciertas señales que comienzan a surgir como figura en un fondo de constante ruido interno, se desarrollaran aún más para destacarse claramente del ruido. Entonces, puedo hacer a propósito lo que originalmente hacía por descuido, con el objeto de tomar más conciencia de los detalles de mis pautas de conducta. Pero la claridad de la autoobservación no es el único efecto de esta meditación gestáltica. Un efecto aún más importante es que el observarse a sí mismo sin juzgarse alienta a la gente a ser más permisiva consigo misma, lo que a su vez refuerza su autoaceptación. Cuando las personas recién comienzan en terapia, una de las resistencias que verbalizan con mayor frecuencia es que tienen miedo de verse a sí mismas, porque creen que no les gustará lo que van a ver. Se están enjuiciando a sí mismas, y este juicio es vivenciado con dolor. Si las personas siguen juzgando lo que ven, el dolor les impedirá mirar realmente. Se quedarán atascadas en el juicio y el dolor de la autocondenación. Por otro lado, si aprenden a ver sin juzgar, el proceso se vuelve excitante y refuerza el ser permisivo con uno mismo.

El testigo imparcial es un antídoto al perro de arriba, aquella voz interna dictatorial, endémica en nuestra cultura. La infelicidad de la mayoría de los individuos puede ser localizada directamente en el tono de

\* Ver nota p. 73.

voz con que se hablan a sí mismos —a menudo regañante, exigente y crítico. Pero, si bien queremos restarle poder o incluso descondicionar al perro de arriba, ciertamente no deseamos fortalecer al perro de abajo con sus quejas y resistencias.

El perro de abajo hace al perro de arriba. Sin una víctima a la cual oprimir, no habría dictador. De hecho, a medida que la persona se hace responsable de su experiencia y observa, sin identificarse ni con ésta ni con la otra voz, se produce la reconciliación de estos opuestos. La dualidad y la polaridad le abren camino a la unidad y a la integración. Comienza a emerger otra voz, una voz de cuidado y sabiduría, que funciona de un modo directivo y que viene a demostrar la integridad esencial del organismo.

Las numerosas voces internas son formas convenientes de experimentar la multitud de funciones diferentes propias del organismo humano. Cada función tiene una voz propia, como un modo de exteriorizar y testimoniar ese proceso interno. El dictatorial perro de arriba se presenta cuando estamos condicionados a depositar demasiado poder en el intelecto. A medida que el individuo llega más y más a su integración, el poder asignado a cada voz comienza a variar de acuerdo a la necesidad y la circunstancia, y no por mandato intelectual. La voz que emerge del conflicto debilitado entre perro de arriba y perro de abajo es, más que un dictador, un director democrático, compasivo y sabio. Las personas siempre se impresionan y entusiasman cuando descubren esta parte de ellas mismas. Llámese espíritu guía, llámese contacto con la propia divinidad o llámese sencillamente una voz de integración y salud, es una experiencia cumbre y restaura la fe en uno mismo.

Una forma de debilitar un proceso dictatorial es abandonando la autovictimización y logrando armonía e integración mediante la comprensión, y no a través de la condenación de las diferentes partes. Esto tiene implicaciones obvias, tanto para una sociedad sana como para una persona sana.

El solo hecho de observar es, entonces, un proceso que inspira compasión e integración tanto en la meditación gestáltica como en las prácticas meditativas más tradicionales. La compasión hacia sí mismo es el

prototipo de la compasión que uno tiene hacia los demás. Los juegos de autocondenación y de autosuperación mantienen a las personas en vías de buscar para nunca encontrar. El testimoniar sin juzgar saca a la luz una función directiva que asigna valores apropiados a todas las diferentes funciones, disminuyendo el conflicto interno y la autovictimización. El acto de decidir, que es la usurpación de poder de algunas funciones sobre otras, deja libre el camino a la elección y a la preferencia: el organismo humano, en lugar de ser una arena de lucha interna, llega a ser una unidad de partes diferentes que conviven en armonía. El crecimiento no se logra mediante las metas del perfeccionismo ilusorio, sino a partir de una base interna de apoyo y de amor a sí mismo, a través de un proceso continuo de descubrimiento y comprensión de las partes. El efecto es espiritual, una toma de conciencia de la esencia; algo que muchos de los que estamos en la terapia gestáltica hemos ignorado por largo tiempo.



## Figura – Fondo: Gestalt – Zen

MARC JOSLYN

Recuerdo que años atrás, en un grupo al que yo asistía, Fritz Perls disuadió a un terapeuta profesional de llamarse a sí mismo “terapeuta gestáltico”. Sea lo que fuere lo que Perls quiso decir en esa situación única, su acotación me recuerda ahora las afirmaciones de los maestros zen: “¡Hay zen, pero no profesores de zen!”, “¡Cuando sea que digas ‘Buda’, ve a lavarte la boca!”. Perls solía despreciar, especialmente en las sesiones de terapia, todo lo que fuera “hablar acerca de”, o sea, el distanciarse de nuestras propias percepciones y sentimientos inmediatos. Pero al igual que los estudiantes de terapia gestáltica, los estudiantes de zen suelen “hablar acerca de”, “dar charlas” y “escribir capítulos”. De modo que permítanme comenzar ratificando mi propia arrogancia al escribir esto. Después que muera, seguramente iré a un infierno para estudiantes de terapia gestáltica y estudiantes de zen. ¿Quieren encontrarse conmigo allí?

Un tema central de este artículo es el fenómeno figura-fondo. Antes de la aparición de los psicólogos gestálticos, la psicología académica se centraba en los aspectos graduados, cuantitativos y generales de la experiencia. La investigación estaba dirigida, principalmente, a encontrar “causas” o “eventos” intercambiables y reducirlos a fórmulas cuantitativas. Se consideraba que el cambio era el resultado de un proceso gradual de acumulación cuantitativa. Con la introducción de la gestalt, la atención se centró en los cambios repentinos, sin precedentes; en lo único, lo espontáneo, lo cualitativo, lo no-transformable e irreductible.

Aun así, con todas las contribuciones hechas por los psicólogos gestálticos, ellos tendían a limitar su atención a los aspectos figurales,

visuales y espaciales de la experiencia. Tendían a ignorar los aspectos de campo, los aspectos no formales, no visuales y temporales. Esto se corrigió, en parte, gracias a los trabajos del psicólogo danés Rubin sobre el fenómeno visual figura-fondo. La atención se centró en los “hoyos” o “vacíos” o aspecto de la nada que había en torno y en medio de las formas o de la coseidad. El fondo se integró rápidamente al cuerpo principal de la teoría gestáltica, y hoy en día “figura/fondo” o “figura/campo” es casi sinónimo de gestalt.

El trabajo sobre “figuras reversibles” de Rubin y otros mostró que una figura podía ser alternativamente figura o fondo. El trabajo sobre “teoría del campo”, de Lewin y otros, demostró que los campos pueden tomar los atributos de la figura, y viceversa, pero de alguna manera la interpenetración de figura y campo no ha llegado a ser un elemento importante en la teoría gestáltica. Incluso el ingenioso trabajo de Metzger sobre el “*ganzfeld*”, o “campo total”, no fue mucho más allá de sus implicaciones visuales.

Koffka dedicó cinco largos capítulos al “campo ambiental”, uno de los cuales tituló “Organización Visual”, y otro, “Figura y Fondo”. Pero, aunque en el mismo libro, Koffka hace un extenso intento para desarrollar el concepto de figura/fondo y otras leyes gestálticas para incorporar la memoria, la voluntad y la acción, y a pesar que se refiere a la “organización silenciosa” en la experiencia humana, la figura permaneció limitada esencialmente al fenómeno visual dentro-de-la-forma, y el fondo al fenómeno fuera-de-la-forma. Los psicólogos gestálticos estaban tan ocupados creando una “psicología científica” y refutando la metafísica tradicional, que quizás no pudieron permitirse un enfoque fenomenológico más completo.

Koffka puede haberse acercado más a la comprensión del problema cuando se refirió al pasar a un “fondo supersensorial”, un fondo del cual emergen todas las figuras sensoriales y al cual retornan todas las figuras. Cuando se persiste en este enfoque, radicalmente, nos encontramos con que no hay tal cosa como “un campo”. Sólo hay “campo” tal como sólo hay “eternidad”. No tiene sentido hablar de imponer una condición o limitación, ya sea fuera o dentro de la eternidad. Del mismo modo, tan



pronto se le añade al “campo” cualquier condición, como “visual” o “auditiva”, “personal” o “ambiental”, ya no hay campo, sino un tipo de figura, si bien vagamente definida,

Pero, ¿cómo llega el campo a ser figura? ¿Y cómo es que una figura, después de emerger de un campo y desarrollar lo que los psicólogos gestálticos llaman “buena forma”, “*pragnanz*” y “carácter fisiognómico”, tiende a desaparecer una vez más en el campo?

Fue la investigación “organísmica” de Goldstein y otros la que mostró cómo la figura-fondo y los principios relacionados podrían ser aplicados a la motivación total y al proceso de acción de los seres humanos, y que las patologías mentales y físicas podrían ser consideradas en forma más económica a la luz de estos principios.

Pero fue Perls, junto con su esposa Laura, quienes aplicaron de un modo más inteligente y acabado los descubrimientos gestálticos a la psicoterapia, especialmente la figura-fondo. He buscado en vano en los libros de Perls alguna discusión que ligue la figura-fondo, por un lado, con el hambre, el deseo, la voluntad y el cuidado, por el otro. He investigado en vano, en mis recuerdos de conversaciones con él, otras señales de un lazo teórico. Existen varios precedentes, en forma de insinuaciones y especulaciones, tales como la discusión de Koffka sobre el “carácter de la exigencia” de la figura, o la anotación de Wertheimer de que “una transformación ocurre desde ‘lo que quiero’ al ‘lo que requiere la situación’”, o la afirmación de Goldstein en cuanto a que “la relación figura/fondo es... la forma básica de funcionamiento del sistema nervioso”. Pero, de alguna manera, fue Perls el primero en asumir (modesta o arrogantemente, y en su primerísimo libro, *Yo, Hambre y Agresión*) la identidad de la figura-fondo, por un lado, y el nacimiento, realización y desaparición del hambre e interés, por el otro. Todas las discusiones posteriores de Perls son elaboraciones de este supuesto inicial, y no explicaciones o pruebas que aclaren cómo llegó a tal supuesto.

En sus sesiones de terapia estaba siempre presente la hipótesis de trabajo que señala que es nuestro interés o necesidad más inmediato lo que en forma natural tiende a llegar al primer plano de atención, mientras

que todo lo demás tiende a retroceder al fondo. En otras palabras, si estoy atendiendo convenientemente, descubriré que lo que está en el primer plano de atención es sin duda la cosa más importante, aquí-ahora, ya se trate de una picazón que necesita que la rasquen, una idea que necesita clarificación o un árbol que necesita ser plantado en una ubicación particular del jardín. Recuerdo cómo una vez interrumpí el flujo del darse cuenta en una sesión. Perls me preguntó dónde estaba mi atención durante esa interrupción. Cuando se lo dije, me regañó: “¿Qué es lo que te pasa? ¿No te basta con ser rascaculo?”.

Quizás el descubrimiento de Perls fue más allá de su experiencia previa en psicoanálisis y gestalt, hacia una identidad etimológica cotidiana entre percepción, emoción y motivación. ¿No son acaso nuestras palabras “falta”, “querer”, “anhelo”, “necesidad”, sinónimos de “separación”, “limitación”, “interés”, “dirección”? Cuando la figura nace del fondo, ¿no nace simultáneamente hambre o interés de una clase u otra? Si asumimos la atención conveniente, ¿no percibimos acaso que también muere el hambre al regresar la figura al fondo? Y esto es verdad, no importa de qué manera establezcamos conceptualmente la fuente del hambre, ya sea hambre por una idea o hambre por un jardín.

¿Puedes comprender tu vida entera como una figura cambiante reversible, o como un caleidoscopio móvil con toda la diferenciación que proporciona la experiencia, y aun así sin ganancia o pérdida, sin ir o venir? ¿Cuándo o cómo comprende el niño que está separado de su madre? ¿Dónde estaba este párrafo antes de que lo leyeras?

La terapia gestáltica, tal como es practicada en estos días, ha llegado a incluir una gran variedad de técnicas, algunas originales, otras prestadas. La mayoría de estas técnicas tienen el propósito de evocar la capacidad de darse cuenta o incrementar la sensibilidad. En ocasiones, es difícil ver qué conexión con la gestalt podría tener una técnica particular en la mente del terapeuta que la está practicando, aparte de que parece dar resultado con los pacientes. La creatividad y libertad de la terapia y del estilo de entrenamiento de Perls tienden a alimentar también una especie de laxitud teórica en sus seguidores.

A mi entender, una de las cosas fundamentales que hacen de la terapia gestáltica algo más que una mera colección de métodos de alerta sensorial con poca o ninguna conexión con los descubrimientos de los psicólogos gestálticos es ésta: la teoría de que los problemas humanos son interrupciones o fijaciones en varios niveles del despliegue natural del proceso figura/fondo. Y en esta área, uno de los logros teóricos más brillantes de Perls fue la reconstrucción de las ideas psicoanalíticas acerca de las funciones y de las defensas del ego, en términos del aquí y ahora propios de la psicología gestáltica.

La mayoría de los términos topológicos freudianos pueden ser usados más económicamente y vivenciados de una manera más directa, si se enuncia como formas inadecuadas de diferenciación o de integración de figura-fondo. Podríamos considerar al “inconsciente” como aquel conjunto de aspectos que es adjudicado siempre o frecuentemente al trasfondo de la experiencia. La “introyección” puede ser vista como una asignación inapropiada de no-yo al yo; la “proyección”, como una asignación inapropiada del yo a no-yo. El “egocentrismo” puede ser considerado como la mantención de una unidad inadecuada en la figura; la “confluencia” (palabra de Perls), como la mantención de una unidad inapropiada en el fondo.

Cuando se les considera como parte del proceso figura-fondo, cada término permite una variedad de interpretaciones, cada cual resulta económico: se basta a sí mismo. La “confluencia” puede ser interpretada como un exceso de igualdad o como una falta de diferenciación: como una interrupción de la diferenciación o como una prematura llegada a la igualdad. Y cada término del proceso de figura-fondo tiene tanto un significado diagnóstico como un significado terapéutico, a diferencia de la mayoría de los términos psiquiátricos tradicionales. La “confluencia” no sólo describe lo que está “malo”, sino que también sugiere “lo que se puede hacer” al respecto. Por ejemplo (prescribiendo el síntoma), podemos decirle al paciente que sea deliberadamente confluyente, ignorando la distinción de sí mismo con su ambiente, desarrollando una falsa euforia, sujetando su respiración, jugando al muerto, etc., hasta que se presente espontáneamente alguna diferenciación.

Otras escuelas de terapia podrían criticar a la terapia gestáltica por formular únicamente “sugerencias” en muchas áreas; por carecer de una teoría más trabajada, sistemática. A medida que Perls envejecía, parecía menos inclinado a molestarse por elaborar una teoría sistemática. Quizás en el futuro, otro genio del calibre de Perls hará un renovado intento por sistematizar toda la evolución de la teoría en los últimos años de Perls, así como las innovaciones que ha habido desde su muerte. Sería una tarea ingrata, porque la terapia gestáltica, como el zen, como tu vida, tiene el final abierto, nunca se completa totalmente: cualquier presentación sistemática, no importa cuán buena sea, debe necesariamente fracasar.

Cuando consideramos los problemas humanos en términos de fijaciones o interrupciones, como desubicaciones en el proceso figura-fondo, hay sólo un criterio de “salud mental”: la respuesta justa, la espontáneamente apropiada, la acción o palabra completamente libre aunque convenientemente ajustada. Si le preguntas a un maestro zen por qué hace algo en particular, quizás “repetirá” sus palabras o acción previa, quizás permanecerá en silencio, quizás te golpeará, quizás te ofrecerá una taza de té, quizás... Todo eso depende de lo que es apropiado en este momento. Siempre que entre las personas surge una disputa acerca de una opinión o gusto, donde finalmente alguien dice: “Bueno, ¿quién puede decirlo?”, se está evocando el misterio común de lo apropiado. Sí, sin duda, ¿quién puede decirlo? ¿Y quién va a sistematizar este profundo sentido de lo apropiado? Cada cierto tiempo, sin embargo, alguien como Perls lo intenta.

Otro buen ejemplo de la perspicacia de Perls fue su reformulación de la “compulsión repetitiva” de Freud al principio gestáltico de “asunto incompleto”. En el sistema freudiano, éste es uno de los muchos principios *ad hoc*; en la gestalt, es parte del sistema total. Años antes, en una serie de experimentos con niños, Zeigarnik había descubierto que las actividades inconclusas tienden a ser recordadas con mayor claridad y urgencia que las actividades que han sido completadas. Luego, Lewin, Koffka y otros concluyeron que este modesto descubrimiento podría haberse deducido del principio general que señala que una figura tiende a cerrarse o a completarse a sí misma. Perls comprendió que la mayoría de los proble-

mas humanos podían ser visualizados como figuras incompletas o necesidades interrumpidas en el pasado, que se entrometen una y otra vez en el presente, en un intento por ser solucionadas o completadas. Perls consideró que esta forma de visualizar la conducta autoobstructiva y autodestructiva del ser humano era mucho más económica que la de las teorías freudianas, como, por ejemplo, la del “deseo de muerte”.

Este principio trae aparejado, además, una dimensión futura. Recuerdo cómo Perls me frustró hasta que logré percibir una fijación que yo tenía sobre el “tomar decisiones”. Finalmente, llegué a ver que cuando me enfrentaba a una decisión conflictiva, a una elección del tipo esto/aquello, a menudo era el resultado de tener que atender *post*maturamente a algo que podía haber atendido de un modo más adecuado en el pasado; o bien, era producto de especulaciones *pre*maturas sobre algo que resolvería más adecuadamente en el futuro. La verdadera madurez es ahora, ni pre-matura ni post-matura. La mayoría de las acciones que implican esfuerzo y autoimposición son un tanto falsas. Con una atención adecuada, hay un proceso más o menos inmediato y fluido, donde lo que tiene importancia en el aquí-y-ahora compromete mi atención plena hasta el momento en que el asunto es atendido. No se trata de que deberíamos evitar pensar acerca del pasado o ensayar para el futuro, sólo que no es sabio confundir estas actividades con la verdadera realidad.

Una persona puede crearse un asunto incompleto si no permite que una figura nazca del fondo, como ocurre en la confluencia; o si no permite que una figura alcance su completo desarrollo, como en el caso de la retroflexión. Esto se relaciona claramente con los principios gestálticos de cierre y buena forma. Pero Perls fue más allá de esto en el uso terapéutico que hacía del asunto incompleto. En su descripción de “egoísmo”, completó el círculo figura/fondo al señalar el fenómeno implicado: no permitir que la figura muera, impedirle regresar nuevamente al fondo. Con esto acercó la terapia gestáltica al zen, y se saltó la vieja disputa entre los teóricos del “impulso” (freudianos, conductistas), que sostienen que la motivación básica es satisfacer o cancelar necesidades (regresar la figura al fondo), y los teóricos de la “nueva ola”, que dicen que la motivación resulta de despertar

la curiosidad, las necesidades, las sensaciones (regresar el fondo a figura). ¿A qué regresa esto, a figura o a fondo?: mientras espero el próximo pensamiento, los pinos y las rocas están jugando con el viento.

Una de las contribuciones de Freud fue su delineación de la capacidad humana para negar, mediante el posponer, la sustitución y la simbolización. Un niño, por ejemplo, puede negar su necesidad por su madre ausente sustituyendo varios aspectos de su relación con ella, ya sea chupándose el pulgar, obteniendo calor de una frazada o frotándose la cara con ella, meciéndose, cantándose, repitiendo un verso centrado en la palabra “mamá”, imaginando su cara o su voz, etc. Cuando el niño, ya adulto, vaya a terapia, su problema no será la insatisfacción de sus necesidades infantiles y el dolor que eso le produjo, sino más bien sus defensas contra esas necesidades y ese dolor, defensas que ahora están fuera de lugar y fecha. Mientras tanto (y esto es más gestáltico que freudiano), el niño desarrolla un “ego” en la brecha entre “lo que es” y “lo que debería ser” (o “lo que podría ser”), y desarrolla estados emocionales que asemejan un estado de shock, en el sentido de que implican una actitud menos comprometida y sensible —un papel de espectador, en vez del de protagonista de su propia vida. Se distancia de su problema mediante sustituciones y simbolizaciones que eventualmente llegan a ser obstáculos en su existencia en el aquí y ahora, dejando en el camino una tendalera de asuntos incompletos.

Sin embargo, una parte necesaria del crecimiento como ser humano es aprender a posponer, a poner distancia, a objetivar y simbolizar, así que, ¿cómo podremos distinguir al “neurótico” del “normal”? A esto se debió referir Suzuki cuando señaló que el problema de la mente humana es que tiene el don de crear conceptos con el objeto de articular y manejar la realidad, y con ello —según Suzuki— la mente tiende a engañarse a sí misma y a mirar los conceptos que crea como si fueran “cosas reales” o como “externamente impuestas sobre la realidad” y, en consecuencia, perder totalmente de vista los movimientos internos de la vida.

Esta rigidez conceptual dificulta el despliegue natural del proceso de formación de figura/fondo. La psicoterapia puede encargarse de los

aspectos “neuróticos” de esta rigidez, pero sólo un entrenamiento intenso y prolongado como lo es el zen (y potencialmente, la terapia gestáltica) puede hacerse cargo de los aspectos “normales” de esta dificultad. Además de las fijaciones personales que interrumpen el proceso figura-fondo y que constituyen la neurosis, existe en el ser humano un problema más general: tendemos a concebir el fondo como distinto de nosotros mismos, como algo desconocido, inalcanzable, ajeno, inanimado, sin significación o, incluso, muerto. A menos que lleguemos a percibir el fondo como una figura vaga o indefinida, no lo reconoceremos como tal. Percibir el proceso figura/fondo desde el punto de vista dualístico de la figura, es el estilo habitual en los seres humanos. Percibir el proceso figura/fondo desde el punto de vista unitario del fondo, es el modo zen.

En una oportunidad, mi maestro zen dijo que todo lo que hay en el mundo existe, formando al sí mismo (figura) al limitar una parte del ser absoluto (fondo). La iluminación significa captar nuevamente el sentido absoluto de ser (que en realidad nunca abandonamos por completo) y, luego, captar el ir-y venir (de fondo a figura y de figura a fondo) como el funcionamiento natural de la naturaleza absoluta. En otra ocasión dijo que ni Dios, ni Buda, ni el verdadero sí mismo tienen ojos, oídos o nariz. Al no tener ojos, oídos o nariz, se es capaz de percibir al verdadero sí mismo. Cuando se está separado de partes del mundo, buscamos “tener” esas partes. Cuando estamos en total unidad con este mundo, ya no necesitamos tener ninguna de sus partes. Cuando puedes usar tus ojos, oídos y nariz, unificando libremente este mundo, entonces entenderás por completo que tu verdadero sí mismo no tiene ojos, oídos ni nariz.

En la terapia gestáltica, la toma de conciencia del fondo se logra a menudo mediante la técnica de la “silla vacía” de Perls. El terapeuta le pide al paciente que ocupe una de las dos sillas y le hable a alguien o a algo “en” la silla vacía, y que luego desarrolle un diálogo entre dos roles distintos, sentándose y hablando alternativamente desde cada silla. Perls rindió su debido mérito a Moreno, Berne y otros por originar tales métodos, pero él llevó el diálogo a un desarrollo ulterior. Hablar a otros y hablar consigo mismo son de igual importancia. No puedo hablar a otros sin

estar, al mismo tiempo, “proyectando” roles internos, o hablarme a mí mismo sin estar “introyectando” roles externos. Pero, aunque estamos la mayor parte del tiempo hablándonos a nosotros mismos, somos en gran medida ignorantes de este proceso interno, quizás porque se halla más próximo al fondo o a lo subjetivo. (Nótese que “sujeto” se deriva del latín “arrojar bajo o debajo”, tal como el fondo: fuera de la vista o de la conciencia). De modo que necesitamos tener mayor conciencia de nuestro diálogo interno, y es allí donde Perls enfocó gran parte de su atención terapéutica.

Todas nuestras ensoñaciones y especulaciones son formas de diálogo interno. “Por un lado; por el otro lado”, para allá y para acá. Mientras consideremos a los subproductos del dialogar interno como realidades últimas, estamos en gran parte incapacitándonos para darnos cuenta de las formas de este proceso, y del gasto de tiempo y energía que implica el estar atado a él. No vemos que estamos asignando incesantemente nuestra experiencia vital a dos o más roles que están en conflicto, porque al menos uno de ellos está fijado por un ideal de lo que “debería” suceder. Al tratar de escapar de las dolorosas consecuencias de esta división, al tratar de unir las cosas nuevamente, no nos damos cuenta de que lo único que logramos hacer es crear una falsa unidad: nos identificamos con un rol y confiamos en su validez con abrumadora seriedad, y asignamos el rol complementario a alguna otra parte, como si no fuéramos responsables de él. La mayor parte de lo que el zen llama “mente relativa” o “mente pequeña” y lo que la psicología occidental llama “ego”, brota de la falsa unidad conceptual de este diálogo incompleto.

Así entonces, ¿cómo nos libramos del “ego”? Comprendiendo que no hay modo de librarse del ego; comprendiendo que el intento de escaparse de aquello que nosotros mismos hemos creado es la fuente del problema; comprendiendo que ambos roles de un diálogo son complementarios antes que antagónicos; comprendiendo que el ego no es una entidad completa e independiente; en resumen, comprendiendo lo que el ego realmente “es”: sencillamente una figura emergiendo del fondo. En una oportunidad, Perls me citó un pasaje de un poeta alemán, donde decía que, en



efecto, siempre estamos representando un rol (tocando un instrumento musical o jugando un juego) y que comprender esto es el meollo de la sabiduría. Otro terapeuta con quien trabajé una vez, comentaba que los juegos más solapados, sucios y destructivos son practicados por personas que están convencidas que están más allá de jugar juegos. Sin embargo, esto resulta aplicable a la mayoría de nosotros, al menos parte del tiempo. Nuestros roles favoritos, nuestros roles más serios, son precisamente nuestras “virtudes más sagradas”, los falsos roles de los “no roles”, los falsos juegos de los “no juegos”. Desde un punto de vista zen, sólo cuando estoy representando completamente un rol, *sólo entonces* estoy libre de él.

El procedimiento de la silla vacía, con el diálogo de “perro de arriba” y “perro de abajo”, es una formalización de juego y humor, como también de trabajo y seriedad. Al usar sillas separadas, Perls facilitó el proceso de conocimiento y distinción de los “roles internos”, así como también el tomar seriamente “este” y “ese” rol, y con ello liberarse para asumir cualquier rol. Al dejar una de las sillas vacía, Perls permitió que en ella se colocase cualquier rol, ya sea que esté o no presente en el mundo “exterior”, ya se trate de animal, vegetal o mineral. La silla vacía es como la muralla blanca o el piso blanco frente al meditador en un zendo, el comienzo de la comprensión del “fondo” total de todo diálogo, rol y juego.

La verdadera meditación, en el sentido zen, resulta cuando no hay un objeto de atención, cuando no hay preocupación por la forma, por el significado o la intención: cuando la atención misma es el objeto de la atención y cuando todas las cosas percibidas, incluyendo uno mismo, son vivenciadas como manifestaciones de la atención. Una atención de esa naturaleza es semejante a la de alguien que espera alerta y pacientemente un no-sé-qué, aunque espera con la convicción de que él-sabrás-cuándo-ocurra. Una metáfora zen para ese tipo de atención es aquella del espejo que refleja todo, se manifiesta en todos sus reflejos, y aun así es libre de todos ellos. ¿Cómo podría concebirse tal espejo?

Es frecuente que ahora la gente conciba al zen en términos de *biofeedback*. Esto es, suponen que el zen es un medio para producir más ondas alfa o lentificar la velocidad del pulso, un medio para tranquilizar y

obtener control sobre el cuerpo y la mente. Pero el zen no es tranquilizar o controlar, ni es un medio para un fin. El zen es más, es sencilla e íntimamente tú, lector, cuando has abandonado fines y medios, cuando no tienes nada más por controlar o tranquilizar, cuando te estás comprendiendo totalmente a ti mismo.

El diálogo también es esencial en la práctica del zen. La mayoría de los mundos y koans del zen son diálogos breves e intensos donde uno o ambos participantes son iluminados, percibiéndose libremente a sí mismos. También puede ocurrir que uno de los participantes llegue a un profundo entendimiento, ya sea durante o después del diálogo. Estos diálogos son a la vez “externos” e “internos”. A un maestro zen se le oyó diciéndose a sí mismo: “¡Verdadero yo! Sí. ¡Despierta, despierta! Sí, sí. ¡No permitas que te engañen! No, no lo permitiré”. También se recuerda que Buda, después de su iluminación, afirmó que finalmente había logrado atrapar al hombre enmascarado o constructor del tabernáculo; finalmente vio en acción al sí mismo que está más allá de todo diálogo y que, sin embargo, crea todos los diálogos y está presente en todos los roles.

Tanto la terapia gestáltica como el zen pueden ser considerados una forma de empirismo radical o de existencialismo radical. No es necesario tener una fe a toda prueba en algún dogma o profesor que esté “allá fuera”. La duda o el problema es lo importante, y la autoridad, tanto del terapeuta gestáltico como del maestro, surge de su habilidad para hacernos regresar a nuestra experiencia de vivir, para así resolver nuestras dudas. Sólo puedo dudar si creo en algo. Solamente si doy algo por hecho, puedo hacer una pregunta. Entonces, en última instancia, mi vida no puede tener una base sólida a menos que llegue a la raíz misma de mi negación o autolimitación. Cualquier problema es ya algún tipo de negación, y la mayoría de nosotros en general negamos precisamente nuestra negación: tratamos el problema como si fuera ajeno a nosotros, algo de lo que hay que escapar.

Para bloquear este escape y evitación habituales, Perls usó lo que él denominó la “frustración terapéutica”. Paradójicamente, y a pesar de ser una afirmación del problema o de la duda o de la resistencia del paciente, es una negación de su forma usual de negar o evitar el problema.

A modo de ejemplo, alguien con quien Perls estaba trabajando dijo que no podía recordar sus sueños. Una afirmación como ésa podría seducir fácilmente a un terapeuta a asumir un rol opuesto, como “ayudador”; con ello, le facilitaría inadvertidamente al paciente la posibilidad de continuar con un falso diálogo. El terapeuta podría comenzar a darle consejos acerca de cómo recordar sus sueños, o indicarle que está resistiendo. Perls eludió esta seducción diciéndole a la persona que colocara, ya sea sus sueños o su yo soñante, en la silla vacía y que entablara un diálogo. Con esto, Perls se excluyó como figura (recompensador, castigador, consejero), dejándole a la persona un fondo vacío en el que podía generar su propia figura, y también, la posibilidad de descubrir que estaba “proyectando” su propio rol opositor en el terapeuta. En otras ocasiones, Perls hacía que el paciente pusiera su noción del terapeuta en la silla vacía y tuviera un diálogo con él en vez de argumentar directamente con Perls. Aun en otras ocasiones, Perls le sugería al paciente que fingiese o deliberadamente exagerase un problema del cual estaba tratando de deshacerse, como sentirse nervioso o desamparado o con dolor de cabeza. De hecho, Perls se eliminaba a sí mismo como terapeuta, frustrando al paciente hasta que él llegaba a ser su propio problema, hasta que llegara a ser su sí mismo del aquí y ahora, invirtiendo su habitual relación figura/fondo.

Esta práctica ha sido denominada de diversas formas por otros terapeutas contemporáneos: “intento paradójico”, “doble vínculo terapéutico”, “prescribiendo el síntoma”. Algunos terapeutas parecen no percatarse que, de una u otra manera, otros colegas también la conocen, y que es, en realidad, una práctica muy antigua. En gestalt, podemos considerarla como una consecuencia natural del proceso figura/fondo. En el zen, se manifiesta en cada intercambio entre maestro y alumno. Una y otra vez el maestro zen afirmará en un sentido, negará en otro, hasta que al alumno no le quede más que llegar a ser su koan. Los dichos zen: “No pongas cabeza sobre la tuya” y “Si encuentras a un maestro zen, ¡mátalo!”, también apuntan en este sentido. Alguien dijo una vez que los hombres tienen la tendencia a crear sus propios dioses para luego matarlos. ¿Qué haces si tu dios se mata o se autoanula antes de que tengas la oportunidad de hacérselo tú mismo?

¿Dónde quedamos después de la terapia? ¿No estamos acaso frente a la misma pregunta —acerca del sí mismo—, aunque mejor preparados que antes de la terapia? ¿No es acaso esta pregunta la negación fundamental involucrada en el ser humano? Vista así, la neurosis puede ser considerada como la negación de la negación; la gestalt y el zen son como la afirmación de la negación, basadas en la confianza de que ello conducirá al completo esclarecimiento del problema del sí mismo. Si usted, lector, aún tiene dudas acerca del aspecto negativo básico de la capacidad humana de tomar conciencia, trate de estimular esa duda ponderando algo como lo siguiente:

Trate de imaginar un estado de existencia enteramente libre o enteramente feliz, y observe cómo se entrometen sin invitación los aspectos negativos, ya sea que se llamen “desesperación” o “desafío”, “excitación” o “miedo”. ¿Y quién los crea?

En el mundo relativo del tiempo y el espacio, debemos negar para afirmar y afirmar para negar. Debemos decir “no” a una multitud de otros estímulos (hacerlos fondo), con el objeto de decir “sí” a uno (hacerlo figura). Y debemos suponer algo (hacerlo figura), con el objeto de decir “no” o cuestionarlo (hacer un fondo en la figura).

En la literatura zen se señala una y otra vez que la experiencia de la iluminación es repentina y abrupta. Parecería ser, entonces, que no hay pasos o precedentes que conduzcan a la vivencia. Esto no es enteramente verdad. Supongamos que tratamos de describirlo en términos de figura-fondo. El primer problema es cómo experimentamos el fondo. En la terapia gestáltica, la vivencia del fondo es evocada mediante el silencio y la espera. Antes de llegar a ser un estudioso del zen, jamás había experimentado algo tan intenso como el comienzo de cada sesión en el grupo de Perls. Él se sentaba en silencio y esperaba, mientras cada miembro del grupo luchaba con un silencio que crecía en sonoridad a medida que los minutos pasaban. Sabíamos que la primera persona que hablara tenía que ser “genuina” en la presentación de su problema, a riesgo de sufrir el desinterés y quizás incluso la censura del resto del grupo y de Perls. De modo que cada uno de nosotros tenía una lucha personal: equilibrar nuestra necesidad de que se nos prestase atención, a nosotros y a lo que pensá-

bamos eran nuestros “problemas”, versus nuestra necesidad de permanecer a salvo como espectadores en el grupo. El énfasis en el silencio y la espera creaban un fondo “puro” contra el cual cualquier problema llegaba a ser una gestalt claramente definida, una vez que alguien sintiera el valor o el deseo suficiente como para plantearlo.

El mismo principio de poner énfasis en el fondo y retener la formación de la gestalt hasta que alcance un cierto nivel de intensidad y claridad, puede verse en muchas otras formas de terapia y entrenamiento religioso. He escuchado que los drogadictos que van a Synanon suelen ser puestos en un círculo de ex adictos que los bombardean una y otra vez con preguntas como “¿A qué viniste aquí?”, hasta que desechan sus racionalizaciones (gestalts débiles) e irrumpen con un “¡Ayúdeme, por favor!”. Y hay varias formas de terapia que surgieron de las investigaciones sobre privación sensorial motivadas por los efectos de los métodos de “lavado de cerebro” usados por los chinos en la guerra de Corea. Algunos de los resultados espectaculares que dicen obtener terapeutas abreactivos tales como los terapeutas primales pueden deberse a la privación paralela, que simplifica el fondo de la experiencia personal, intensificando así la gestalt-necesidad y facilitando la terapia.

En el zen, la privación y la retención de la figura no son técnicas especiales, sino que constituyen parte natural del proceso total. Un simple hecho primordial es que los verdaderos maestros zen han sido siempre pocos y distanciados entre sí, incluso en el apogeo del zen, en la China de hace mil años. Aquello que es valioso porque es difícil de encontrar o de alcanzar, va a evocar una atención anhelante y concentrada (sin ningún esfuerzo especial para eliminar las distracciones periféricas), conduciendo finalmente a una gestalt clara. Aunque los estudiantes de zen ya no tienen que caminar muchas millas para entrevistar a algún maestro en la cima de una montaña, durante el sesshin moderno (período de meditación de siete días) deben hacer zazen durante horas antes de poder ver al maestro uno o dos minutos.

Llevando esto a otro terreno, podríamos decir que la razón por la cual las acciones de un niño son tan espontáneas, es que su experiencia

del fondo está menos atiborrada de conceptos, esperanzas, temores, etc. A medida que envejecemos, tendemos a acumular recuerdos fijos y a imponer más expectativas fijas sobre nuestra experiencia inmediata, suprimiendo gradualmente el temor, el asombro, la novedad, la frescura y la sorpresa que acompañan a las gestalts intensas. En términos de la teoría de la comunicación, es como si el aumento de la estática del fondo dificultara la aparición de mensajes claros.

Cuando decimos que alguna acción es “espontánea” u “original”, ¿no estamos diciendo acaso que al parecer no tiene precedente en el tiempo o que emerge en forma independiente de la causalidad de su contexto espacial? ¿No estamos diciendo que parece provenir de la nada: de un fondo no atiborrado? El entrenamiento zen a menudo es descrito como un “desaprendizaje” más que un “aprendizaje”. Si desaprendemos nuestro fondo atiborrado, ¿no experimentaremos acaso el aquí y ahora como sin principio ni fin, o como empezando y terminando con cada gestalt que vivenciamos?

Hasta aquí vamos bien. Pero, ¿y qué hay acerca del ego? ¿Qué hay acerca de las necesidades y problemas del mundo adulto? Si intentas quedarte en el fondo perfectamente homogéneo y vacío, ¿cómo puedes vivir en el mundo de las causas, de los planes, los éxitos y las desilusiones? Si enfrentas a un maestro zen en el estado de samadhi (meditación intensa) como si estuvieras perfectamente calmado y sin ego, te golpeará repentinamente y luego preguntará: “¿Quién es el que ahora siente dolor?” o “¿Cómo es que tu no-ego siente rabia ahora?”. Quizás comprenderás algo si esto te sucede a ti.

La terapia gestáltica conduce a gestalts fuertes y claras, a la calidez, al estar vivos, y así sucesivamente. Pero no parece conducir a lo que se expresa en uno de los sutras budistas: “La forma es vacío, el vacío es forma”, lo que puede ser reformulado como que la figura es fondo y el fondo es figura, o también, que los dos están separados pero interpenetrándose. A pesar de que Rubin descubrió las figuras reversibles donde la figura visual y el fondo son interpenetrantes, pese a que Koffka propuso un fondo supersensorial (no sólo visual) que podría ser

interpenetrable con todas las figuras empíricas, a pesar de que los terapeutas gestálticos desarrollaron éstos y otros descubrimientos relacionados tanto como les fue posible, la figura y el fondo aún tienden a ser tratados en forma separada, si bien ya no como antagonicos.

Cuando un maestro zen levanta su vara y declara que ella es todo el universo, no está sumiéndose en la retórica. Está diciendo exactamente lo que vivencia. No experimenta una gestalt como un objeto separado de él mismo, rodeado de un montón de fondo vacío. Ve exactamente lo que todos ven, pero con la diferencia de que todo el fondo o sí mismo se manifiesta en su vara, ni más ni menos. En cualquier gestalt, él puede captar toda la eternidad y el infinito como una figura reversible o como una figura-fondo totalmente interpenetrados. Ya no tiene ninguna necesidad de buscar lo universal, Dios o esas cosas de las que estoy absurdamente hablando aquí, como zen y terapia gestáltica. Con sólo llevar la taza de té a los labios comprende todo esto.

Algunas veces pienso que parte de los problemas humanos se originan en la visión, ese maravilloso sentido tan altamente desarrollado en los seres humanos y que parece estar tan íntimamente unido a nuestros procesos intelectuales. Toda la lógica está basada en lo que podríamos denominar “metáforas visuales”: A es A y C es C, y ambas no pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo; la relación de A, B y C no puede ser entendida a menos que estén contenidas en un espacio mayor o en un nivel de abstracción más alto; y así sucesivamente. No puedo ver dos objetos densos en el mismo lugar y al mismo tiempo. Si uno de estos objetos densos está al frente de otro objeto, no puedo ver el objeto de atrás a menos que camine rodeando al objeto del frente. Si quiero ver la relación entre dos objetos, debo retroceder lo suficiente como para permitirme el espacio necesario para ver ambos a la vez.

Ahora, si dijera que puedo percibir cosas de una manera finamente articulada, pero sin ninguna de las condiciones anteriores, dirían que estoy loco, que he tomado alguna droga o que he tenido una experiencia mística. Pero le aseguro que usted también percibe cosas de esta manera, sólo que probablemente no se da cuenta de ello, porque no son estímulos

visuales sino auditivos. Se pueden oír dos o dos decenas de tonos musicales en el mismo espacio y al mismo tiempo. Se puede oír un tono alrededor o a través de otro tono. Se puede oír cualquier tono como contenido en o como conteniendo todos los demás tonos. Ninguna de las asignaciones espaciales que se establecen comúnmente en el campo visual resultan necesarias para las discriminaciones maravillosamente complejas que podemos hacer en la música o en el discurso. Posiblemente no es accidental el que más personas hayan llegado a una comprensión zen mediante el oído que mediante cualquier otro sentido.

Una de las principales diferencias entre el zen y la terapia gestáltica es que el entrenamiento zen es más espiritual y a la vez más mundano, y prosigue por años. Aunque el estudiante zen es exhortado a comprender el infinito y la eternidad, y a responder las preguntas más profundamente espirituales, en el zendo no tiene lugar ni tiempo para responderlas sino en medio de sus actividades cotidianas. Cuando has estado sentado por largos períodos, sólo el pararse o caminar es un milagro. Cuando has estado haciendo zazen, caminando o trabajando durante veinte horas a la vez, dormir cuatro horas es un milagro. Todo es un milagro cuando le pones toda tu atención, y aun así todo es bastante corriente. De modo que cuando anhelas “lo sobrenatural”, estás obviando “lo natural”. Cuando no hay nada que obviar de lo natural, ¿queda aún lugar para que exista lo sobrenatural? Y cuando estás encucillado en una esterilla en una pequeña y sencilla habitación, enfrentando a un maestro zen, ¿de qué otra manera podrías responderle si no es con tus acciones y palabras cotidianas?

Comparar el zen y la terapia gestáltica es limitar a ambos como si fuesen únicamente sistemas de terapia. Al igual que *usted*, que es mucho más que un sistema de terapia, así ocurre también con el zen y la gestalt. La idea zen es retornar a la sociedad cotidiana después del entrenamiento, indistinguible de la otra gente, excepto... dos personas interactuando sin mencionar al zen, aunque cada palabra y acción esté plena de zen; ésta es la comprensión final. Incluso en el zendo, el maestro enseña el zen de estar libre de zen: como cuando te acercas a él fuera del entrenamiento con una pregunta zen y él contesta: “¡Ahora soy sólo un zurcidor de calce-



tines!". ¿Cuál es el ideal gestáltico final? Ojalá sea algo más que producir más terapeutas y ex pacientes expertos en el juego de la "conversación psiquiátrica".

Cuando hemos aprendido a atender un tanto, descubrimos que estamos gastando gran parte de nuestra vida en el pasado y en el futuro, en alguna "otra parte", fuera o dentro de lo que consideramos ser nosotros mismos: ya sea en planes, ensoñaciones, esperanzas y fantasías. Aprendemos que realmente no estamos tan aquí y ahora como pensábamos. Potencialmente, al menos, todos los seres humanos podrían llegar a una iluminación zen o a una plenitud gestáltica con sólo atender ininterrumpidamente durante sus asuntos cotidianos. Pero la cosa más simple de todas resulta ser la más difícil. A pesar de que nosotros los humanos anhelamos una verdadera identidad, ansiamos una experiencia fundamental que permita que todas nuestras dudas y luchas acerca del significado de nuestra vida descansen por fin, somos muy perezosos. Más aún, estamos enamorados de los subproductos de nuestro análisis y fantaseo.

Una vez Perls me dijo que cuando tuviera alguna experiencia como terapeuta, descubriría que aunque las personas se quejan de un problema, me sorprendería al ver con cuánta fuerza se aferran a él si yo intentaba aliviarlas. Como ser humano, me puedo adaptar y puedo aprender a hacer fácil lo difícil, normal lo anormal, natural lo no-natural; pero si alguien intenta aliviarme, incluso de una parte de este ego elaborado y de todo el trabajo que ocasiona el sostenerlo, me asusto, dudo y me resisto. ¿Qué garantía tengo de que un modo natural y fácil de existir será tan excitante e interesante como mi presente estado neurótico? ¿Cómo estar seguro de que continuaré existiendo si abandono mi rol favorito, habitual y falso?

En sus últimos años, una frase favorita de Perls era: "Abandona tu mente y vuelve a tus sentidos". A mi entender, Perls quiso decir: "Abandona tu farsa y tu especulación acerca del mundo y de ti mismo y vuelve a tu experiencia inmediata del aquí y ahora". Pero, ¡cuán pocos de nosotros escuchamos!

Un monje recién llegado le preguntó a un maestro zen si le daría alguna instrucción acerca de cómo comprender la naturaleza Buda. El

maestro le preguntó al monje si había comido su arroz. Cuando el monje respondió “Sí”, el maestro le dijo que fuera a lavar su escudilla, y el monje logró la iluminación. Este poner atención a cada instante, o proceso de una-cosa-a-la-vez, es parte integral del aquí y ahora. Esto no significa negar o ignorar la transitoriedad y lo ilimitado de la existencia. Por el contrario, el maestro la confirma de inmediato: en efecto, ya sea que vivas sólo cuarenta minutos más o cuarenta años, ya sea que seas feliz o desgraciado, ya sea que entiendas o no, ya sea lo que fuere, entrégate al próximo evento: “¡Anda a lavar tu escudilla!”.

Todo tiene su voluntad. Entregarse a lo que sea que encuentres en tu camino, es una forma de comprender la voluntad de todas las cosas. A medida que crecemos, aprendemos a restringir la noción de “voluntad” a los animales superiores, a los humanos y a Dios. Pero, ¿cómo comprendes la voluntad de una montaña, de un árbol, de un río? Hay un proceso autorregulador en los seres humanos, en todas las criaturas sensibles, sin duda en todas las cosas del universo. En el proceso autorregulador hay un tiempo y un lugar para todo, para todas las vivencias.

El terapeuta gestáltico no “cura” a una persona, no le sustrae ni le añade nada, como sería el dictado del modelo médico: dar medicamentos o quitar un órgano enfermo. Cuando realmente captamos y atendemos al aquí y ahora —esto es, cuando el ser y el llegar a ser se ve a sí mismo, se atiende a sí mismo—, no hay nada superfluo, no hay carencia. El terapeuta gestáltico intenta poner en contacto a la persona con su proceso autorregulador; que se comprenda a sí misma y el mundo como ese proceso autorregulador; que deje de interferir con ese proceso; que cese de obstruir lo que claramente “es” con nociones de lo que “debería ser”. Finalmente, el terapeuta gestáltico, como el maestro zen, no tiene nada que enseñar, fuera del hecho de que no hay nada que enseñar. Y todas las “técnicas” zen y gestálticas están ahí meramente para evocar la comprensión de uno mismo y del mundo como el proceso del aquí y ahora.

Ahora todo depende de ti; ¿a qué te estás aferrando que te impide comprender esto? ¿Hay algo realmente malo con tu existencia actual? Si buscas lo que concibes como un poder exterior, ¿qué otra respuesta pue-

des obtener que no sea también externa? Si preguntas con desánimo, ¿qué respuesta puedes esperar que no sea desanimada? ¿Quién o qué te puso en esa prisión? ¿Quién o qué te va a liberar de ese cautiverio? El propósito del zen y de la terapia gestáltica es que no hay propósito; esto es, ningún propósito aparte de cada uno de tus actos, de cada una de tus experiencias. La terapia ha tenido “éxito” cuando comprendes al sí mismo que jamás ha necesitado de terapia.



# Hipnosis, Intención y Vigilia

JOHN O. STEVENS

Una forma de considerar la condición humana es aceptando que todos estamos hipnotizados. Por “hipnosis” entiendo cualquier ocasión en que aceptamos palabras como sustituto de la propia experiencia. Cuando el hipnotizador le dice a su sujeto: “Está haciendo frío, pronto comenzarás a tiritar”, el sujeto pone atención a las palabras del hipnotizador e ignora sus propios sentidos, su propia vivencia de su mundo.

Sugestiones hipnóticas que provienen de los padres, de la sociedad, de las autoridades, de los amigos, de los cónyuges, etc.; todos le dicen a uno cómo debería ser. Todas las creencias y convicciones dicen: “Debes ser esto; no puedes hacer aquello”, etc. También está la propia autohipnosis, que asegura que se debe ser de cierta manera o no seremos amados, o no tendremos éxito, etc. La hipnosis de cada uno de nosotros tiene un contenido algo diferente, un mensaje diferente. Siempre es, sin embargo, un compromiso con las palabras como un sustituto de la realidad, la que es considerada de alguna manera como inadecuada.

Gran parte del trabajo gestáltico puede verse como un revelar la hipnosis y descubrir la realidad que está tras las palabras. Cuando me percató que digo “Estoy enojado”, utilizando una voz muerta e inexpresiva, o que digo “Estoy calmado” mientras al mismo tiempo hago rechinar los dientes, entonces puedo comprender que las palabras son mentiras. Todos hemos sido hipnotizados a lo largo de nuestra vida, y gran parte del trabajo que tenemos que hacer es deshipnotizar o anhipnotizar, o dicho de otro modo: despertar del trance. Tenemos que dejar al descubierto las palabras que tomamos por hechos; las palabras que distorsionan, disfrazan o niegan nuestro vivenciar.

Existen dos formas fundamentales de falsificarse a sí mismo. Una es negando algo que existe, y la otra es crear artificialmente algo que no existe. Quieres ser fuerte y te pones el ropaje de la fortaleza. O bien, *no quieres* enojarte, así que adoptas un aire de serenidad. Por supuesto que siempre hay una complementariedad, una polaridad de opuestos. Si quieres ser fuerte, no deseas sentir tu debilidad; si no quieres enojarte, deseas estar sereno. Descubrirse a sí mismo consiste en ver ambos: aquellas partes de uno mismo que son fingidas y aquellas negadas.

La enfermedad es la autofalsificación y los agentes son las palabras y las imágenes. Pero debajo de esto hay una enfermedad aún más básica y profunda: la falta de disposición a ser lo que se es, y los frenéticos esfuerzos para ser lo que no se es.

Estos esfuerzos se revelan en todos los tipos de *intenciones*: tratar, luchar, querer, desear, esperar; todas las actividades dirigidas hacia el *no* ahora, el *no* aquí, hacia lo *no* real. Todos estos esfuerzos nos alejan aún más de nosotros mismos y también producen una fragmentación de nuestra existencia. En el momento en que surge una esperanza, entonces inmediatamente tengo un temor: si la esperanza es impresionarte, el miedo es no lograrlo; por ejemplo, que me encuentres estúpido. Las fantasías siempre vienen en pares opuestos. En vez de estar centrado aquí en mi propia experiencia de este preciso instante, me desparramo entre las esperanzas y los temores; me disperso y me desintegro. Apenas tengo *cualquier* clase de intención, comienzo a dividirme entre estos dos polos de la esperanza y el miedo, *¡y ambos son irreales!* Ambos son posibilidades, cosas que no son ahora. En vez de estar ubicado y tranquilo en lo que estoy vivenciando ahora, me disperso y me balanceo hacia atrás y hacia adelante entre esperanzas y temores. La persona que verdaderamente está sin esperanza, está bendita. Si no tengo esperanzas, no tengo temores. Lo que habitualmente llamamos desesperanza es estar suspendido entre la esperanza y el temor; aún colgado de la esperanza y seguro de que la esperanza no se realizará.

Esperar algo es esencialmente una afirmación de insatisfacción o de no-aceptación de mi situación presente. Si realmente acepto mi situación, no tengo necesidad de esperar algo mejor o diferente. Al percibir mis

esperanzas y examinarlas, puedo descubrir qué es aquello que no estoy aceptando. Si comprendo lo que no acepto, doy un paso hacia una reconciliación con los aspectos negados de mi vida. No importa cuán disperso esté o en qué clase de voladas mentales esté metido, siempre me es posible reubicarme en lo que está sucediendo en este instante. La dispersión ocurre automáticamente al comprometernos con la fantasía, y el centrarse se produce automáticamente al comprometernos con el presente. El centrarse verdadero no es algo que me llegue a través del esfuerzo y de la voluntad: llega por sí solo cuando la intención cesa y me dispongo a regresar a lo mío.

En mis relaciones con los demás, todo lo anterior tiene también igual relevancia. Si estoy centrado en mi propia experiencia y te lo expreso simple y directamente, entonces te estoy dando algo de mí mismo. Un verdadero regalo es algo que se da sin la expectativa de recibir algo a cambio. La expresión es un regalo que no requiere una respuesta. Si me das algo en respuesta, será muy agradable y quizás podamos estar juntos por un rato. Si no es así, también está bien.

Apenas aparece mi intención, y el foco cambia del presente al futuro, la expresión se transforma en manipulación. Ahora ya no estoy hablando de mi vivencia, sino de mis esperanzas y temores. Y lo que digo ahora no es un regalo, sino un préstamo, un soborno o una amenaza, exigiendo que me respondas.

Cualquier acto puede ser manipulación o expresión (o ambas). Puedo sonreír de alegría, o bien para agradarte o aplacarte. Puedo llorar de pena o para hacer que te sientas mal. La expresión es algo que surge, un flujo que no necesita respuesta; la manipulación, por otra parte, requiere una respuesta. La expresión es una fuente; la manipulación, un remolino. Con la expresión me siento tocado, lleno; con la manipulación, succionado, drenado.

A menudo estamos tan hipnotizados por el contenido de las palabras de las personas, que perdemos todo contacto con el proceso, con la forma en que las palabras son pronunciadas. A menudo la interacción esencial yace en el proceso, en *cómo* son dichas las palabras. Puedo decir en forma

vigorosa, directa y airada: “Estoy enojado por lo que hiciste”, una clara expresión de cómo me siento. Incluso, la rabia puede ser un obsequio valioso. O puedo decir las mismas palabras en voz baja, fríamente y sin mirarte—comunicándote implícitamente que te convendría hacer algo para hacerme sentir mejor—, o si te enojas con mi manipulación, eso me dará una excusa para desatar mi rabia mientras te culpo, etc.

Ya que la expresión no necesita respuesta, mientras que la manipulación sí la requiere, una forma de hacer que la manipulación se destaque más claramente es no dándole respuesta. A menudo esto provoca en el otro desilusión, rabia o una exigencia abierta y más evidente de algo.

El resultado de las manipulaciones es que la vida se convierte en una especie de lucha libre, una lucha con las otras personas. Continuamente estoy tratando de obtener de ti lo que quiero y tú estás tratando de obtener de mí lo que quieres, falsificándonos ambos en el proceso. Tratamos de hacer que una relación insatisfactoria se transforme en satisfactoria a través de la manipulación.

Otra posibilidad es que te dé lo que sea que tengo para dar, y tú me des lo que sea que tengas para dar. Algunas veces esto resulta agradable y otras no. Con suerte, podemos encontrar una situación en la que podemos estar con alguien de una manera satisfactoria. Nuestra interacción será entonces como una danza, mucho más agradable que la lucha.

La hipnosis juega un papel importante en las luchas manipulativas. Subyacente a cada manipulación hay un conjunto de mensajes hipnóticos implícitos como éste: “Yo necesito (x). Si me presento tal cual soy, tú no me darás (x). Debo hacer (y) para que me des (x)”. Por lo general, (x) es algo agradable, una conveniencia, que yo he *mal-identificado* como algo terriblemente importante. No acepto ni confío en mi ser, *creyendo* que no me responderás si me presento tal como soy. De modo que *pienso* que tengo que falsificarme, y entonces, termino por falsificar también nuestra relación.

Quizás la hipnosis podría ser valiosa si la empleamos en algún tipo de *contra*-hipnosis. Si alguien dice: “No puedo hacer nada. Soy un completo fracaso”, y lo hipnotizas y le dices: “No eres un fracaso. Eres un



éxito”, tal vez entonces intentará algo, porque ahora piensa que puede hacerlo. Quizás descubra que *puede* hacerlo. Entonces esa experiencia será sana y la hipnosis, un medio para lograr eso. Pero sigue siendo hipnosis. Decirle a una persona que es un éxito total o que *puede* hacer algo, es igual que decirle que *no puede* hacerlo. No es el punto neutro de intentarlo y ver si efectivamente puede hacerlo.

Muchas terapias son sencillamente una dosis adicional de hipnosis. Ahora tenemos al “perro de arriba del potencial humano” que nos dice: “Tú deberías ser abierto, deberías ser cálido, deberías amar a todos”. Puede que esto sea algo mejor que otras formas de hipnosis, pero sigue siendo hipnosis. Aún no estás prestando atención a tu propio proceso, a tus propias necesidades y deseos.

Incluso una intención aparentemente inofensiva y sana como “Quiero contactarme bien con la gente”, es destructiva. El buen contacto viene de ser lo que eres, sin intentar otra cosa. Quizás en este momento quiero estar lejos de ti. Si te digo esto, eso es contacto, eso es algo real. Haces contacto siendo lo que sea que eres. Si estás tratando de manipular a alguien y le dices eso, también eso es contacto; te estás revelando como eres en ese momento.

Algunas de las terapias más tradicionales aún hacen una gran cantidad de “interpretación”. Esto equivale a traducir la experiencia del paciente al sistema de creencias del terapeuta.

En el análisis transaccional se analiza el guión vital, con el propósito de ver con claridad los mandatos y predicciones hipnóticos que han limitado la vida de la persona. Bien, pero ¿y qué hay para reemplazar esto? Hacer un *nuevo* guión, otra hipnosis, quizás menos destructiva, pero igualmente hipnosis. Como proclaman los vendedores de programas de espectáculos: “¡Usted no podrá ver la función sin un programa!”.

Cualquier intención o propósito de parte del terapeuta, cualquier meta más allá de ser simple y claramente lo que es, resultará en una falsificación en la relación “terapéutica”. Cualquier intento de cambiar a alguien es una afirmación de que no se le acepta tal como es ahora. En la gestalt, la única meta es hacer emerger el presente con claridad, de modo

que pueda ser visto con nitidez. (Y si el presente no es más que confusión y obscuridad, entonces hacer emerger *eso* con claridad).

La mayoría de las terapias y terapeutas plantean metas para sus pacientes: que se sientan mejor, que ajusten su “perfil padre/adulto/niño”, etc. El terapeuta está ocupado, al menos parcialmente, con una fantasía de cómo *podría* ser la persona más que cómo *es* ahora. Por más humanitaria que sea la intención, entre esto y la manipulación discutida anteriormente no hay gran diferencia. (El camino al infierno está pavimentado con buenas intenciones). Incluso “confortar” o consolar puede ser destructivo, porque a menudo viola la experiencia de la persona que está en dificultades. Si puedes estar con alguien y aceptar y recibir lo que está vivenciando, sin verte en la necesidad de cubrirlo, borrarlo o cambiarlo de alguna forma, eso está bien. Eso es contacto humano profundo. Pero a menudo intentamos que alguien se sienta “mejor” (diferente de como *se está* sintiendo ahora), diciendo: “Está bien, pronto te sentirás mejor”, etc. En realidad, ésa es una no-aceptación de la persona como es ahora, una violación de su vivencia.

Cualquier esfuerzo que un terapeuta haga para cambiar a sus pacientes es una exposición de sus propios síntomas, de su propio proceso malsano. Tomemos como ejemplo el síntoma más común entre los terapeutas, el propósito de “ayudar” al paciente. Cuando intento ayudar a alguien, inmediatamente estructuro la situación: yo soy un ayudador capaz y el paciente es incapaz y desamparado. (¡Vean qué ayuda he sido ya!). La mayoría de las “ayudas” son un intento de moldear al paciente en una forma particular (guiado por las creencias hipnóticas del terapeuta), más que de dejar que la persona se desarrolle a sí misma. Pero incluso si la “ayuda” es poco directiva, aún queda la afirmación implícita de que el paciente necesita la ayuda del terapeuta, haciéndolo parecer más débil de lo que es. Muchos individuos ya son expertos en el rol de desamparados y rápidamente aceptan y persiguen este rol con una fuerza que desmiente su aparente debilidad.

Mientras tanto, ¿qué le está sucediendo al terapeuta? Se ha puesto a sí mismo en el papel de ayudador capaz. Esto debe serle de alguna utili-

dad; quizás alivia sus propios sentimientos de desamparo, quizás lo hace sentirse útil o importante. Pero está atrapado por su propia intención en una trampa paradójica. Si el paciente sigue esmeradamente su rol de desamparado, entonces frustra la necesidad del terapeuta de que él mejore. Si el terapeuta verdaderamente ayuda al paciente, entonces el paciente no lo necesitará más. Esta es exactamente la situación de tipo “doble vínculo” que ha sido delineada en familias de esquizofrénicos y otras relaciones perturbadas, y tiene las mismas consecuencias.

Contrastando con esto, el único objetivo del trabajo gestáltico es el darse cuenta. Y la *hipótesis* de trabajo es que si uno llega a tomar conciencia de sí mismo tal cual es, cualquiera sea la situación, ocurrirá un cambio que emerge espontáneamente de ese darse cuenta, no del esfuerzo, ni de la voluntad, ni de la intención, sino sencillamente de la toma de conciencia. Aquí hay un ejemplo sencillo. Date cuenta de cómo estás sentado ahora. ¿Sientes alguna incomodidad? Si sientes alguna incomodidad significativa en la posición en que estás sentado, entonces harás algo al respecto que provendrá de ese darse cuenta. Si *en realidad* llegas a tomar conciencia de tu situación, no necesitarás instrucciones externas o guía exterior que te aclaren cómo deberías ser o qué deberías hacer. La *gestalt* lleva a la *práctica* la idea de la autorregulación organísmica: se puede confiar en que el organismo encuentre su propio camino, excepto cuando la hipnosis lo separa de su fuente de información organísmica.

Esto hace que el trabajo del terapeuta gestáltico sea muy sencillo. Todo lo que tienes que hacer es escuchar, observar y comentar sobre el desfile de eventos que ves. No tienes nada que pensar ni nada que calcular. No tienes que decidir qué sería una “intervención terapéutica”, o lo que es sano y lo que no lo es, ni que reforzar o no. Si tu cabeza está repleta con toda esa teoría y especulación, entonces no puedes ver a la persona. Es como mirar el programa en vez del espectáculo. Echas a un lado toda preocupación con respecto a la intención, lo cual deja libre toda tu energía para atender, para ver lo que es. Es como si estuvieras mirando una obra de teatro y comentando e informando sobre ella a alguien que no puede verla.

Es tan difícil transmitir que lo único necesario es ver las cosas con claridad. Darse cuenta realmente es ver todos los detalles y diferenciación de los eventos, pero sin juzgar ni comparar. Al juzgar, estoy aceptando algunos aspectos y rechazando otros. Mi capacidad de darme cuenta disminuye al apartar algunos aspectos o al esconderlos debajo de la alfombra. Con un alerta completo, el mundo es deliciosamente complejo, aunque sencillo y no engañoso: todo está bien como es, incluyendo el hecho de que algunas veces ciertas cosas parecen no estar bien.

Sin embargo, la mayoría de la gente está convencida que para cambiar necesita fuerza de voluntad, una píldora mágica, una nueva terapia u otra cosa por el estilo. Así que, además de todos los habituales juegos manipulativos, ahora tenemos también un montón de juegos de automejoría y terapia. Incluso la terapia gestáltica a menudo degenera en una lucha por ser real, una “competencia de descubrimiento”, o en el juego de “más en el ahora que tú”. Lo que hace que estos juegos sean tan destructivos y enredosos es el hecho de que su esencia se mantiene escondida, poco clara. Tan pronto como el juego se hace explícito, se transforma en un pasatiempo deleitable. Por ejemplo, digamos que estoy jugando el juego del desamparado, con el objeto de manipularte para que hagas cosas para mí, y me he hipnotizado, llegando a creer que realmente soy un desamparado. Y digamos también que tú sólo te das cuenta que te estás sintiendo aplastado por todo el trabajo que estás haciendo por mí y te resientes. Cuando quieras hacer menos cosas por mí, me comenzaré a sentir abandonado y trataré de conseguir que hagas más, etc. Mientras más nos empantanamos en esta lucha, más sería parece ser.

En el momento mismo en que ambos vemos las cosas claramente, el juego se torna ridículo: tan pronto como veo que no estoy desamparado, me doy cuenta de lo tonto que soy al gastar todo ese esfuerzo para que hagas algo por mí. Y en cuanto ves que no estoy desamparado, cualquier presión para hacer cosas por mí desaparece. Sólo el hecho de ver claramente el juego le quita toda su fuerza. Ahora ya no estás perdido en los enredos y la confusión. Si alguien es sorprendido “intentando parar” un

juego en el que está implicado, ése es un claro mensaje de que aún no ha visto el juego claramente o que el juego es “tratar de parar”.

Cuando ambos vemos con claridad lo que está sucediendo, cuando ambos sabemos las reglas, entonces el mismo juego se vuelve divertido. Podemos jugar ese ridículo juego sencillamente por gozarlo, como si jugáramos ajedrez, o podemos detenernos fácilmente cuando otro juego u otra cosa se hace más atractivo. La dificultad de los juegos es que nos perdemos en ellos al darle una importancia más allá del goce del juego mismo. Incluso con un juego como el ajedrez, que es explícitamente un juego, ocurre que mucha gente se compromete tanto y le confiere tanta importancia que ya no es un juego, ya no es diversión. El juego de ajedrez se torna un peón en otro juego: se convierte en una competencia, una prueba de intelectualidad o de masculinidad, e incluso algunas veces puede llegar a ser un asunto de vida o muerte. Se convierte en una obsesión, en lugar de algo que haces para gozarlo y sólo cuando quieres.

Recuerdo una película muy especial y hermosa llamada *El Rey de Corazones* (*The King of Hearts*), que trata sobre juegos, cordura y locura. El contexto es la Primera Guerra Mundial, y los alemanes e ingleses están luchando cerca de un pueblo francés. Los alemanes colocan una bomba de tiempo; los franceses se percatan de ello y ambos abandonan el pueblo. Ante esto, todos los reclusos del manicomio salen a las calles, se apoderan de la ciudad vacía y viven momentos maravillosos. Se ponen ropa diferente y se divierten en grande. Cada uno tomó algún rol en el pueblo: general, duque, dama, señora, obispo, etc. Un tipo se convierte en el barbero y le paga a sus clientes, porque goza siendo el barbero y de esa forma obtiene más clientes. Todos están viviendo esos roles, viviendo en el momento y gozándolo enteramente.

Un soldado británico es enviado al pueblo a desarmar la bomba. No logra hacerlo, y en su alboroto comienza a bramar y gritar: “¡Todos vamos a morir!”. Ellos, entonces, sacan sus sillas de lona para verlo actuar y aplauden alegremente. Al día siguiente, tanto alemanes como británicos marchan de vuelta al pueblo y todos los locos consideran esto una parada militar. Súbitamente, los soldados enemigos se ven y se empiezan a matar

entré sí. El duque, desde un balcón, mira desdeñosamente hacia abajo y dice: "Están sobreactuando". Una joven observa con pena y dice perpleja: "Curiosa gente ésta". Es una hermosa película sobre la diferencia entre jugar juegos por divertirse y perderse en ellos.

En tres oportunidades he tomado drogas psicodélicas, y, en general, no las recomiendo. Pero una de las cosas que pueden hacer es arrojarlo a uno a ese espacio donde todo tan sólo sucede, y uno pasa a ser un observador/participante que contempla cómo las personas representan sus roles y hacen todo correctamente. "Ah, allí está Will representando su acto de severo hombre viejo. Allí está Chris haciendo su acto de jovencita de ojos grandes". Todos están delineados a la perfección y actuando maravillosamente. Ves suceder todo ese drama, tanto en ti mismo como en los demás, sin ser atrapado en ello, sin darle importancia alguna más allá del hecho de constatar su ocurrencia. Los psicodélicos pueden darle a uno una ojeada a ese tipo de actitud.

Esto es más o menos lo que el personaje de Castañeda, Don Juan, llama la "locura controlada". Se tiene el convencimiento de que el mundo es un drama ridículo. Ves que lo que estás haciendo no cambiará nada y de ninguna manera tiene importancia. Pero sigues adelante con lo que te interesa, sencillamente porque para ti es lo más interesante y divertido que puedes hacer. Es locura controlada, porque no cometes el error de pensar que la locura de lo que haces es algo serio y muy importante.

Una de las instrucciones de Don Juan es perder la propia importancia. Darnos importancia a nosotros mismos es la mayor locura, ya que nos impide ver nuestra propia locura. Es fácil ver cuándo nos damos importancia. Observa cuando dices algo, no porque alguien lo pidió o quería escucharlo, sino porque tú querías parecer inteligente o experto. Nota cuando haces algo, no porque querías hacer la cosa en sí, sino que para impresionar a alguien.

Un marco mental útil para perder la propia importancia es imaginar que somos niños pequeños jugando en el jardín infantil. No hay adultos, pero algunos niños están jugando a ser adultos, algunos muy seriamente y otros divirtiéndose. En alguna medida, todos somos niños y estamos ju-

gando juntos. En este preciso momento estoy jugando a ser escritor/filósofo/profeta. ¿Qué rol estás jugando tú mientras lees esto? ¿El estudiante diligente, el discípulo respetuoso, el crítico altivo, el corrector de pruebas? Estoy gozando mi rol; ¿estás gozando el tuyo? Si no es así, quizás puedas encontrar uno que goces, o bien, detén esta lectura y haz alguna otra cosa.

Otra de las instrucciones que da Don Juan es borrar tu historia personal. En su mayor parte, tu historia personal es una forma de mantener tu identidad, tu propia importancia. Examina tu propia historia personal y pregunta para cada ítem: “¿Cómo mantiene mi importancia el recordar esto?”. Otro experimento que puedes intentar es reescribir tu historia personal, de modo que sea más satisfactoria y te haga aún más importante. En realidad, la mayor parte de nuestra historia personal ha sido reescrita muchas veces, tal como las historias de las naciones son reescritas para justificar las creencias de aquellos que están en el poder.

Otro experimento que puedes hacer es ir a una nueva situación donde no conoces a nadie y rehusarte a revelar tu historia personal. Sólo quédate con el ahora, con los eventos del presente. Si alguien hace una pregunta histórica, sólo responde: “No quiero discutir el pasado. Me gusta estar contigo” —o la que sea tu experiencia del ahora. Encontrarás que los otros se mantienen intentando empujarte, llevándote de vuelta a las categorías de tu historia personal. Prefieren tratar con tu historia pasada (como tú la revelas) en lugar de responder a tu ser presente. Y tú participas en esto manteniendo viva tu historia personal, aferrándote a ella.

También puedes ir a una situación nueva donde no conoces a nadie e inventar una historia nueva de ti mismo para bocetearla en una conversación y notar cómo esta historia establece tu identidad e importancia.

Cuando estoy tratando de impresionar a alguien con mi propia importancia, ésta es una señal segura de que no me acepto a mí mismo, que pienso que tal como soy, no soy muy importante. De modo que nuevamente estamos de vuelta en la hipnosis de mi pensamiento que juzga y rechaza parte de mí, y la intención que revela la lucha autofalsificadora de ser otra cosa que lo que realmente soy.

En todo lo anterior veo mucha concretización de la esencia de muchas enseñanzas orientales, particularmente el zen: gran parte de nuestro mundo es maya, hipnosis, ilusión. Nos dormimos y amodorrarnos en el reino de maya, sin percatarnos del mundo real de la vigilia. El problema son nuestros deseos, nuestro intento de ser otro que el que somos, y el apego a nuestras fantasías, creencias e ilusiones. Nuestro deseo de escapar o fugarnos sólo fortalece las murallas de nuestras prisiones que nosotros mismos hemos construido. La liberación no es cuestión de escaparse, sino de soltar, dejar ir, y sólo puede sobrevenir asentándose en la propia existencia con aceptación, sometiéndose gustoso a lo que es. La realización llega cuando uno cesa de vaciarse intentando llenarse, permitiéndose ser llenado por el mundo.

Resulta verdaderamente extraño concluir que todos estamos hipnotizados, que todos estamos en el proceso de despertar, viendo y oyendo quizás un diez por ciento de todo lo que ocurre. Hay ocasiones en que *nuevamente* despierto y me doy cuenta que he estado durmiendo durante una semana, remedando como autómatas los movimientos de la vida. Por lo tanto, procuro usar cualquier cosa que me ayude a despertar o percatarme que estoy dormido.

No me considero una persona religiosa; aunque cuando estoy algo despierto, siento un compromiso con mi vivir, que a menudo hace saltar lágrimas de mis ojos. Si llegara a despertar, realmente quién sabe lo que descubriría. Prefiero no responder a esto. Los indios Pima del sur de Arizona tienen una oración:

El Creador ha hecho el mundo. Ven y contéplalo.



## Compromiso y Apego

JOHN O. STEVENS

El comportamiento sano es relacional; siempre se relaciona con algo, siempre compromete al mundo. Siento hambre, quiero un sándwich de jamón, voy al refrigerador, lo saco y me lo como. La secuencia de mis actos es una curva que surge de mis propios intereses, se extiende hacia afuera, comprometiendo al mundo, y luego vuelve a mí mismo. Quiero estar con alguien, salgo al encuentro de esa persona, y entonces, tal vez, ya no quiero estar más con ella y me vengo de vuelta. Mis acciones me involucran tanto a mí como al mundo. Quiero cavar un hoyo en la tierra. Voy y consigo una pala, me pongo a traspalear al mundo durante un rato y, al terminar el hoyo, me detengo.

Toda la actividad mental —pensar, planear, imaginar, fantasear, adivinar, preocuparse, etc.— es autista, relacionada con el sí mismo, y no con el mundo. El circuito es mucho más breve si lo comparamos con el que se establece en la actividad que compromete al mundo activamente. Ahora, en vez de cavar un hoyo realmente, lo puedo cavar en fantasía. La ventaja de esto es, desde luego, que en mi cabeza puedo cavar el hoyo de muchas maneras distintas, puedo revisar las ventajas y desventajas de cada una de estas modalidades, anticiparme a las dificultades que puedan surgir, etc., y todo esto sin levantar un solo dedo. Entonces, una vez concluida mi actividad mental, puedo volver a contactarme con el mundo y cavar el hoyo realmente, evitándome tal vez bastante esfuerzo, ya que he ensayado esto en mi imaginación —siempre y cuando mi pensar sea una representación más o menos precisa del mundo real. Mi pensar será una representación fiel del mundo únicamente si es tentativo y si se le está comparando continuamente con los eventos reales. Si jamás he cavado un hoyo en la

tierra, es muy posible que el pensar sobre ello no me ayude para nada. Este pensar no me sirve, a menos que se actualice periódicamente en algún tipo de comportamiento que involucre al mundo. El hoyo no va a ser cavado por mi pensar: en algún momento tendré que cavarlo realmente.

Si uno *hace* algo con su fantasía, entonces ésta trabaja a nuestro favor y se convierte en parte valiosa de nuestra vida. Cuando los niños fantasean, esto forma parte de su juego, de su hacer y de su sentir. Pero el artista creativo no se contenta sólo con sentarse y pensar cosas hermosas; tiene que escribirlas, o pintar la tela, o construir una casa. A medida que uno trae la fantasía al mundo, se descubre que ésta se desarrolla y cambia a través de ese contacto. Si he diseñado una casa en mi mente, al comenzar a actualizarla con clavos y tablas, me doy cuenta que algunas ideas no sirven, que olvidé algunos detalles, que el material es un poco distinto "de lo que imaginaba", etc. Tal vez descubra que es imposible actualizar mi diseño con los materiales de que dispongo, o quizás descubra algunas propiedades del material que posibilitan un diseño mucho más satisfactorio. Cualquiera que sea el resultado final, los productos de mi mente están en continua interacción con los materiales y eventos reales. Mis conceptualizaciones no son más que modos de trabajar con el mundo verdadero.

Esta es la forma en que un científico trata sus conceptualizaciones: no como verdades, sino como herramientas útiles. Los físicos saben que los electrones no son pelotitas pequeñas de "algo". También saben que no son rayos. Dirán: "No sé lo que son, pero estos modos de describirlos resultan útiles, y si usamos estas ecuaciones, obtendremos resultados que pueden ser provechosos". Si logramos mantener ese tipo de tentatividad en el pensar, no llegamos jamás a hipnotizarnos con nuestras propias conceptualizaciones.

La dificultad con la mente es que con frecuencia el circuito abreviado que establece se mantiene desconectado del mundo y se convierte en un sustituto de éste, en lugar de una herramienta para relacionarse con él. Si uno le presta un poco de atención a la actividad de la mente, se niega rápidamente a la conclusión de que gran parte de ella está

totalmente desligada de los sucesos reales de la vida. Más que nada, es chicharreo y cháchara; diálogos interminables, repeticiones y reestrenos de eventos ya pasados, preocupaciones acerca del futuro, todo tipo de “hablar acerca de” que está totalmente desligado de cualquier tipo de hacer. Mientras más me ocupo en estas producciones mentales, menor es mi capacidad para comprometerme con el mundo. El extremo de esto se observa en el esquizofrénico del patio de crónicos, quien se halla, de hecho, totalmente sumergido en su mente y casi enteramente olvidado de lo que le rodea.

Al pensar, bloqueamos de dos maneras nuestro intercambio con el mundo: podemos bloquear nuestros sentidos –nuestro input– y también nuestras respuestas –nuestro output. El caso extremo de esto es la ceguera histórica o parálisis, si bien es cierto que la mayoría de nosotros nos hemos apagado en grado menor. Cada suposición me aleja en cierto grado de la información que esté en conflicto con ella, y cada pensamiento hace que mis respuestas sean más planificadas y menos espontáneas.

Tomemos un ejemplo de una simple situación incompleta: cortar el césped. El pasto necesita ser cortado, y lo he dejado de lado. Sigo pensando día tras día: “Tengo que cortar el pasto”. Quizás evito sentarme bajo el toldo, porque hacer esto me recordará el césped. Cada vez que mi atención se va al pasto sin cortar, dejo de prestarle atención a alguna otra cosa. Esta preocupación atiborra y empobrece mi vivir, hasta que *hago* algo al respecto –corto el pasto, me mudo a un departamento sin césped, etc. Sólo entonces me podré olvidar de eso. Si mi mente está un poco menos atiborrada de cosas, tengo más espacio para algo nuevo, algo que está sucediendo ahora. Algunas personas viven en una “casa mental” que está tan repleta que no hay espacio para que nadie viva allí. Está tan llena de cajas viejas, refrigeradores descompuestos, fotografías desvaídas, trozos de cuerda y toda clase de cosas, que es imposible que entre o salga nada.

Si logro limpiar mi mente de todo ese atiborramiento, podré tener más espacio para permitir que el mundo entre y estaré realmente abierto a las personas y a los eventos, sin prejuicios cegadores ni preconcepciones. Esto se acerca a la idea zen de no-mente. Sin mente, no hay interferencia

con el vivenciar. Imagina que la mente tiene la forma de una flauta. La flauta está totalmente vacía, excepto por el aire que resuena dentro. Tiene un hoyo por donde entra el aire, y varios hoyos por donde el aire puede salir. Si bloqueas los hoyos o pones alguna cosa dentro, la música muere. La música es creada en el intercambio de aire del espacio resonante con sus alrededores. Este es el vacío útil y fructífero del que tan a menudo se habla en el *Tao Te Ching* y en otras enseñanzas orientales.

Existe una serie de tácticas para despejar el atestamiento de esta mente ocupada y parlanchina. Una de ellas consiste sencillamente en darle un mantra o algo más con qué charlatanear. Mientras la mente está ocupada con el mantra, no hay lugar para el parloteo usual. El mantra es simplemente un sonido que desplaza, al menos por un momento, al parloteo usual de palabras, significados e imágenes a los que estoy pegado y en los que estoy perdido. Mi mantra preferido es "Bla, bla, bla".

Otra forma de asear la casa es enfocar la atención meditativamente en el parloteo mismo, examinándolo sin apego hasta ver con claridad su funcionamiento y vagabundeo. Cuando veo claramente el parloteo, parece tan absurdo que es fácil dejarlo ir, en la medida que mi atención gira a eventos más interesantes del mundo real.

Otro modo de aclarar la mente es dirigir mi atención a los sucesos reales cada vez que me encuentro ocupado con el parloteo mental. Puedo dirigir la atención hacia el mundo que está a mi alrededor, y tornarme receptivo a los sonidos, colores, cosas, etc., o puedo mirar hacia dentro y observar mis sensaciones corporales y sentimientos. Ya sea que elija una u otra forma, estoy retirando mi atención del parloteo y disminuyendo mi compromiso y apego a él.

A menudo mi apego al parloteo mental es tan fuerte que estas formas de aclarar la mente no tienen éxito: necesito un escobillón más efectivo. Dado que la única dificultad con el parloteo mental es su aislamiento de los eventos reales, otra manera de asear la casa consiste en centrarse en el parloteo y dirigirlo explícitamente hacia el mundo. Dirigiendo mi actividad mental autista y empobrecida hacia el mundo, puedo hacerla nuevamente relacional. En la medida en que mi inútil parloteo recompromete al

mundo, se transforma en mensajes útiles que pueden llegar a ser nuevamente parte de mi vivir.

Un medio para hacer esto es la técnica gestáltica de las “dos sillas”. Si tengo un resentimiento no expresado parlotando dentro de mi mente, puedo expresárselo a una silla vacía o a un cojín. El enviar este mensaje involucra a mi voz, mis movimientos corporales, mis gestos, etc. Al menos ahora me relaciono activamente con el mundo de mi fantasía. Después podré enviar el mismo mensaje a alguien real en el grupo; eventualmente, podré expresárselo a la persona que originalmente lo provocó. A través del diálogo con la silla vacía, puedo ir más allá y llegar a una comprensión de la base de mi apego a este viejo resentimiento. Cuando alcanzo esta claridad, es fácil dejarlo ir y entonces ya no tengo necesidad de expresárselo a nadie.

En el diálogo de las dos sillas, estoy trabajando siempre con mi parloteo mental: con mis recuerdos, imágenes, impresiones, etc. Parte de esto puede ser etiquetado “padre”, “madre”, “ex esposa”, etc., pero estoy forzado a aceptar que me enfrento a partes de mí mismo. Después de todo, tengo sólo una silla vacía frente a mí: yo produzco *ambos* lados del diálogo. Cuando tengo un problema, generalmente me siento víctima de las circunstancias y culpo a los demás por mis problemas. Al cambiar roles, tengo que abandonar —al menos temporalmente— mi apego al rol de víctima y desempeñar el otro rol. Al hacer esto, puedo percatarme de lo que me estoy haciendo a mí mismo, cómo lo hago, y también percatarme del poder que despliego en este juego. Cuando veo esto claramente, quedo libre para continuar, si lo estoy gozando; si no es así, puedo abandonarlo. Lo que sea que haga, ya no soy una víctima.

Es frecuente encontrar en los diálogos de conflicto que un lado representa algo orgánico u organísmico: rabia, amor, resentimiento, pena, lágrimas, es decir, algún tipo de vivencia concreta que la persona tiene. El otro lado generalmente es representado por algunas palabras, imágenes o mandatos: “Los hombres no lloran”, “No está bien enojarse”, “Amar es demasiado peligroso”, etc. En este caso, el trabajo implica descubrir la realidad de mi experiencia y la irrealidad de las palabras hipnotizantes a las que estoy apegado y tomo por reales.

Algunas veces, ambos lados del diálogo son imágenes irreales, y si el diálogo continúa lo suficiente, puedo percatarme de que ambos son fantasmas. Por ejemplo, mucha gente aún se siente como un niño pequeño en relación a padres poderosos (a menudo fallecidos hace tiempo). Ambas imágenes son fantasmas, pero la persona *actúa* a ambos fantasmas en su comportamiento. Juega al niño pequeño cuando alguien está en una posición de poder y luego es un tirano con sus propios hijos. A través de este diálogo podrá percatarse de la fuerza que hay en el jugar a no tener poder, así como de la debilidad del aparente poder del tirano. Incluso podrá llegar a comprender que el poder personal no es poder sobre otros ni poder bajo otros, sino sencillamente ser él mismo tal como es.

El objetivo del diálogo es recomprometer al mundo, y será útil sólo si los dos que hablan lo hacen el uno al otro y se contactan realmente entre sí. Al comienzo del diálogo, mis palabras podrán ser generalizaciones vagas dirigidas a las paredes y sin sentimiento alguno: "Bueno, pienso que quizás algunas veces podría enojarme un poco con alguien que hiciera algo como lo que acaba de suceder ahora". El diálogo es un laboratorio donde descubro todas las formas en que evito enviar y recibir mensajes claros. Gran parte del trabajo se dirige a clarificar los mensajes, de modo que salgan en forma simple y directa y sean enviados con el impacto del sentimiento. Y, desde luego, un buen mensaje también tiene que ser recibido, tomado, para comprometer realmente. Cuando el diálogo es, por ambos lados, una comunicación y una recepción directa y sentida, la resolución llega rápidamente.

Para que el diálogo sea fructífero, debo estar dispuesto a poner atención a mi darme cuenta en el momento mismo de mi vivencia: darme cuenta adónde se dirige mi atención —la integración de atención y de mi capacidad de darme cuenta. Tengo que estar dispuesto a enfocar mi atención en mi proceso de darme cuenta, para que tenga una oportunidad de crecer, cambiar y desarrollarse a su manera. Debo estar dispuesto a hacer esto, aun cuando ello implique experiencias desagradables y sensaciones de incomodidad; tengo que estar dispuesto a tolerarme como soy. Para mí, este es el único contexto en el que la idea de "voluntad" o intención tiene

alguna utilidad. A menudo requiere esfuerzo enfocar mi atención y permanecer con mi vivencia del momento. Una vez que estoy realmente inmerso, paso a ser un seguidor y estudiante de mi proceso en desarrollo, descubriendo y aprendiendo esta vez de una fuente mucho más sabia que mi pensar y conocer habitual.

En principio, todo lo que necesito es esta voluntad de prestar atención y la disposición de aceptar lo que sea que descubra. Algunas veces este proceso puede ser lento, tedioso y serpenteante, pero siempre me llevará por buen camino. En principio, entonces, no necesito un terapeuta, ni a nadie ni nada allí afuera para mostrarme cómo vivir o cómo ser.

En la práctica, sin embargo, un terapeuta o guía puede ser muy útil, actuando como un facilitador, como un partero, asistiendo y ayudando al proceso natural. Él podrá expresar su darse cuenta de su propio funcionamiento, mostrando mediante el ejemplo lo que significa atender a su propio darse cuenta del momento. Puede ser particularmente útil al señalar cuándo mi atención y mi capacidad de darme cuenta están divididas; aquellos momentos en que evito un contacto pleno con mi vivencia o la identificación plena con mis acciones. Entonces, tengo que elegir entre reenfocar mi atención para descubrir lo que estoy evitando, o hacerme responsable de mi *falta* de disposición para permanecer con mi existencia. El darme cuenta de la evitación y falta de disposición es, en sí mismo, un factor que me lleva de vuelta hacia la disposición a contactarme con lo que sea que esté evitando.

El terapeuta también puede ser útil al sugerir un experimento o ejercicio que sirva como contexto para el descubrimiento. Si la sugerencia es pobre, el experimento no funciona y puede ser desechado. Si la sugerencia es buena, puede llevarme al descubrimiento de una nueva experiencia o modo de ser, o a un redescubrimiento de algo que he olvidado o ignorado. Un buen experimento es un atajo que puede ahorrar mucho tiempo y acortar lo que de otra manera sería un confuso vagabundeo.

Algunos de los experimentos más simples en gestalt implican formas alternativas de comunicación: hablar en presente, decir "yo" en vez

de “it”\*, etc. Al ensayar estos experimentos, puedo experimentar por mí mismo cómo el hablar de esta manera difiere de mi forma usual de hablar. Desafortunadamente, algunas personas piensan que estos ejercicios son reglas que debemos respetar, y con ello caen en otro conjunto de “deberías” que confunden el vivir.

Si al terapeuta le parece que mi voz suena quejumbrosa, me podrá pedir que me queje deliberadamente, permitiéndome descubrir que cuando me quejo intencionalmente, mi voz suena igual que siempre. Mi quejarme, que antes pasaba desapercibido en el fondo más profundo de mi vivir, puede transformarse en una figura de la que me percate con este experimento. Muchos otros ejercicios, tales como ir y venir entre fantasía y realidad, invertir mi punto de vista habitual de las cosas y el diálogo de las dos sillas, enfocan el aspecto de figura-fondo del proceso de darse cuenta. En el diálogo, al representar alternadamente el rol de antagonista (trayendo al primer plano lo que usualmente está en el fondo como un hecho establecido), tengo que invertir mi punto de vista usual ante una dificultad.

Un experimento común de diálogo es el cambio de sentirse “culpable” a expresar resentimiento. Más que extenderse sobre la experiencia de culpa, a la persona se le pide que cambie y exprese sus resentimientos, lo que casi siempre produce buenos resultados. Este atajo es tan ampliamente aceptado y utilizado en la actualidad, que tiende a no ser cuestionado, y pienso que tampoco se ha comprendido todo lo que involucra.

¿Cuál es la situación de una persona que se siente culpable? A mi entender, lo esencial es que he hecho algo que a alguien no le gusta y me identifico fuertemente con las convicciones de esa persona. Es, en realidad, una situación de exigencias conflictivas. La otra persona exige que yo “debería” ser de cierta manera; mi acción contraria a esta exigencia es, en sí misma, una exigencia a que se me permita ser diferente.

El conflicto de exigencias no conduce necesariamente a la culpa. Lo que conduce a la culpa es mi identificación con la otra persona y sus

\* Ver nota p. 73.



exigencias, una identificación que, por lo general, no es cuestionada, sino dada por hecho. Siento culpa cuando mi identificación con las exigencias de la otra persona excede mi identificación con las mías propias y, además, ocurre que mis acciones están en conflicto con las exigencias del otro. La persona extremadamente culposa se identifica tan fuertemente con las exigencias de los demás o con sus sistemas de creencias, que incluso se condena y castiga a sí misma por pensamientos prohibidos. Se puede castigar físicamente a sí misma, e incluso puede llegar a suicidarse para destruir la "maldad" que *piensa* que hay en ella. Da por hecho que sus ideas introyectadas acerca de sí misma son correctas, y que sus deseos y necesidades son malos y deben ser eliminados. Ha perdido todo contacto con su propia capacidad de darse cuenta y con sus propios deseos y necesidades.

Además de la negación de sí mismo y de la identificación con el otro, hay una sensación de derrota, inutilidad, infelicidad, una especie de estancamiento agitado. Aunque una persona puede "sentirse" culpable, esta culpa no se localiza en alguna parte específica del cuerpo (como ocurre, por ejemplo, con la rabia), y no hay posibilidad directa de movilizar el sentimiento de culpa hacia ninguna clase de movimiento o acción. La culpa es un estado tan confuso que casi no sé cómo describirlo. Cierta tipo de culpa, particularmente aquella expresada a la otra persona, es parte de una súplica de perdón por parte del perro de abajo: "Mira cuán mal me siento; trataré de no hacerlo de nuevo...", etc. ¿Cómo describes una bola de hilo enredada, y por dónde comienzas a desenredarla?

Con el desarrollo de la capacidad de darse cuenta, una persona culpable puede llegar a ser más aceptadora de sus propias necesidades y más cuestionadora de las exigencias de los demás. Este darse cuenta podría desarrollarse prestando atención a los detalles del sentirse culpable. Más que hacer esto, podemos pedirle a la persona que se siente culpable que intente un experimento de diálogo: encontrar a alguien que en su vida fuera el más perjudicado por su acto culpable, y expresar aquí y ahora los resentimientos y exigencias que yacen enterrados bajo la culpa. Este atajo lleva rápidamente al conflicto no finiquitado y exige un acercamiento

diferente: tomar una posición al expresar sus resentimientos y exigencias, comprometiendo directamente a la otra persona. Como producto de este compromiso directo, puede resultar la toma de conciencia, la clarificación, el entendimiento, e incluso la resolución del conflicto. Al tomar este atajo, podemos evitar una buena cantidad de enredos en torno a esta difusa experiencia llamada culpa, y llegamos a encontrarnos directamente con algo que podemos trabajar y clarificar provechosamente.

Este es esencialmente el mismo estilo que utilizo para trabajar con lo que habitualmente se llama "aflicción" o "dolor". Primero le pregunto a la persona cómo vive la pena o el dolor, y si está hablando de alguna sensación física que pueda ser localizada en alguna parte de su cuerpo. Toda vez que el dolor o la aflicción es ubicado en alguna(s) parte(s) del cuerpo, y no es el resultado de una herida reciente o de una enfermedad, entonces con toda seguridad la persona está causándose a sí misma ese dolor al tensar sus músculos. La tensión muscular crónica es producto de una acción a la que no se le permite llegar a completarse, una acción retrofectada, contenida, frenada, a la que se le impide la expresión oponiéndose a ella con actividad muscular. El dolor es señal de una acción retrofectada, y también un punto indicador útil para removilizar la acción interrumpida y permitirle completarse a sí misma.

Un experimento útil en este contexto es pedirle a la persona que continúe concentrándose en el dolor y al mismo tiempo se lo inflija a otra persona. Si alguien tiene dolor de cabeza, primero le pido que se familiarice con los detalles de su dolor, y luego que continúe haciendo esto y, al mismo tiempo, *me dé* a mí el mismo tipo de dolor de cabeza. Cuando una acción retrofectada se completa a sí misma en el mundo externo, se alivia la tensión crónica y desaparece el dolor autocausado. Luego, generalmente emerge otro material con el que se puede seguir trabajando.

Cuando la aflicción o el dolor no tienen localización en el cuerpo, significa que la situación está aún más cerca de la culpa. A menudo, cuando una persona dice: "Estoy herido por lo que dijiste" o "Estoy afligido", en realidad no está sintiendo nada físico. Al decir esto, está tratando de manipular al otro para que modifique su conducta. Como con la culpa, hay

una situación de exigencias conflictivas, y una de las partes en el conflicto se siente "herida". Examinemos un ejemplo extremo: la persona que juega el papel de mártir. Aquí es obvio que la "aflicción" es un truco vindicativo para controlar la conducta de los otros al inducirles culpa. La aflicción es la contrapartida de la culpa. El mártir sufre públicamente, con lo cual hace que los "responsables" se sientan mal, de modo que modifiquen su conducta.

El atajo terapéutico consiste en movilizar la rabia y el resentimiento que yacen escondidos bajo la "aflicción", pidiéndole al individuo que confronte a quien lo hirió y que luego hiera de vuelta, que se exprese castigando de vuelta. Aquí también el conflicto de exigencias puede ser enfrentado directamente, sin la cortina de humo de la manipulación y la confusión, y es posible trabajar obteniendo alguna clase de resolución.

El proceso de resolución a través del diálogo se inicia descubriendo mi apego a las ideas y mi no-aceptación de las cosas como son, y prosigue con el abandono gradual de este apego e interferencia. Si te tengo algún rencor no expresado, significa que no he aceptado algo que hiciste; también significa que no he aceptado mi propio resentimiento lo suficiente como para expresarlo. Aún no acepto ni lo uno ni lo otro, o ya hubiera largado el recuerdo y no estaría aferrado a la idea de que las cosas podrían haber sido diferentes. Quizás lo que hiciste puso en aprietos la imagen de mí mismo a la que estoy apegado. Tal vez estoy apegado al recuerdo, porque justifica algo sucio que te hice. Quizás me dijiste que te ibas y yo estaba apegado a la idea de que continuaríamos estando juntos. Las posibilidades de apego son interminables e incluyen el apego a la idea de estar desapegado. El apego es siempre una señal de no-aceptación, un no estar dispuesto a que las cosas sean como son.

La aceptación es algo que se logra descubriendo mis apegos y luego largando mi interferencia, mi evitación, mi luchar, mi aferrarme, etc.

El diálogo gestáltico es un medio operacional para descubrir apegos y no-aceptación, y también es un medio para lograr la aceptación. En el diálogo puedo comenzar a aceptarme como soy y a tener la disposición de enviar mis mensajes con claridad. Puedo empezar a aceptarte como eres y

a aceptar tus mensajes sin distorsión. Juntos podemos descubrir el entendimiento y la aceptación mutuos, y un llegar a ser ambos en el diálogo. Al contemplar la situación desde tu punto de vista, puedo comprender que en este momento eso era lo único que podías hacer, y que mi resentimiento y mi expresión del mismo eran lo único que yo podía hacer. El tiempo avanza y no puedo volver atrás para cambiar nada. Retrocede cinco minutos en el tiempo, en la imaginación: ¿hay alguna cosa que *entonces* podrías haber hecho de un modo diferente? En este momento, ¿puedes hacer alguna otra cosa que la que estás haciendo? Puedes tener la sensación de estar eligiendo, pero ese elegir es también parte de tu ser en este momento y emerge de tu vida, de tus antecedentes, de tus deseos, etc. La aceptación es decir "Sí" a lo que es, y eso incluye aceptar el disgusto que me provoca parte de esa realidad. La aceptación viene cuando la no-aceptación se somete a la naturaleza de las cosas y de los eventos. No es algo que yo *haga*: es algo que yo *permito*.

## Apoyo y Equilibrio

JOHN O. STEVENS

Hay dos formas en que puedo encontrar apoyo para mi existencia. Puedo centrarme en la realidad de mi existencia física en el presente: sentir mi cuerpo, mis sentimientos y mi experiencia sensorial de mis alrededores. O bien, puedo encontrar apoyo en el mundo fantástico del recuerdo, los roles, el autoconcepto, las esperanzas, los planes, las expectativas, etc. Todo este pensar acerca del vivir brinda una clase de apoyo muy diferente de aquel proporcionado por mi propio vivir.

Sin lugar a dudas, mi propio vivir *es*, aun cuando sea borroso, desagradable, embotado, parcial, etc. Incluso cuando me siento embotado y mi cuerpo está apretado, éstos son hechos reales y concretos, no importa cuán diferente quisiera yo u otro que fuera esta realidad. Mi propio vivir me da una base sólida en la realidad que no depende de las opiniones o puntos de vista de los demás. En contraste con esto, el apoyo que proviene de la fantasía es siempre cuestionable y habitualmente depende intensamente de la opinión de otros. Si mi autoconcepto implica ser importante, entonces debo observar constantemente a los demás y los eventos externos a mí, buscando la confirmación de mi idea. Si mi rol implica ser buen padre, entonces mis hijos deben ser sobresalientes para apoyar mi creencia. En vista de que mis planes y expectativas comprometen generalmente a otros, ellos deben comportarse adecuadamente o este apoyo será amenazado. En vez de centrarme en los incuestionables hechos de mi vivir, me disperso, dependiendo de las opiniones de los demás, donde busco la confirmación a mis fantasías.

Cuando encuentro apoyo en la fantasía, éste es siempre incierto —incluso el recuerdo es sospechoso, sujeto a desgaste, distorsión y fal-

sificación. Al apoyarme en la fantasía, me apego a otras personas y eventos, en la medida en que intento manipularlos para que sigan confirmando y apoyando (o al menos no amenazando) mis fantasías, pensamientos, planes, etc. Las acciones de los demás llegan a ser eventos no meramente agradables o desagradables, sino esenciales para el apoyo de mi existencia. Cuando mis manipulaciones no obtienen éxito, mi existencia se ve amenazada y me vuelvo más frenético en mis ansias de confirmación. Y cuando mis manipulaciones son exitosas, el apoyo resultante está contaminado por la duda: “¿Me hubiera apoyado si yo no hubiera hecho nada?”.

Siempre que abandono la sólida base del presente, me desequilibro al apoyarme en un futuro que, por naturaleza, carece de solidez. Ya que el futuro siempre es dudoso y múltiple en posibilidades, también llego a dispersarme entre mis muchos interrogantes, esperanzas y miedos, perdido en las interminables alternativas de “¿Qué ocurriría si...?”.

Mi atención tiene una capacidad limitada. Cuando mi atención está enfocada en la fantasía, pierdo contacto con los eventos reales de mi experiencia, y viceversa. En la medida en que me estoy apoyando en la fantasía, pierdo contacto con mi apoyo real, con mi funcionamiento real. Por ejemplo, aquí hay un experimento que puedes intentar por ti mismo. Obsérvate cuando cometes un traspie de naturaleza física: cuando tropieces, cuando dejes caer algo, vuelques algo, te muerdas la lengua, etc. Cuando esto suceda, da un pequeño paso atrás en tu memoria y ve qué estaba ocurriendo en ese momento. Seguramente, tu pensamiento o tu atención se hallaban centrados en algo distante. A menudo estarías esperando impresionar a alguien, o tratando de hacer algo muy bien, etc. Es una hermosa manera de ver cómo tu pensamiento e intención interfieren con tu funcionamiento. Cuando tu atención está centrada aquí, en los eventos reales, funcionas bien.

Cuando encuentro mi apoyo en los sólidos hechos de mi vivenciar, mis fantasías son en su mayor parte mensajes fugaces que me recuerdan intereses y necesidades presentes. Pienso en un vaso de jugo, que me recuerda mi sed o me señala que no estoy muy interesado en la conversación. En tanto pongo atención a estos mensajes y actúo de acuerdo a ellos, son parte útil de

mi existencia siempre cambiante, llevándome de vuelta a mi vivenciar. La fantasía es el sirviente de la realidad.

Cuando obtengo mi apoyo en el pensamiento y en la fantasía, estoy intentando hacer de la realidad el sirviente, adecuando la realidad para confirmar las ideas que tengo sobre ella. Uno de mis apoyos de fantasía favoritos solía ser el jugar al virtuoso “niño bueno” que está siempre haciendo, siempre simpático y bondadoso, que se enoja sólo ante la provocación o en defensa de las buenas causas, etc. En este rol de “niño bueno”, no hay lugar para el enojo sin motivo, o para el sencillo egoísmo de hacer algo que quiero hacer aun cuando esté en conflicto con los deseos de otros, etc. Todo autoconcepto como aquél jamás llegará a ser enteramente humano y requiere, por naturaleza, que yo reprima o niegue ciertas acciones que entran en conflicto con él. Al interferir con mi propio funcionamiento, estoy perdiendo aún más contacto con el sólido apoyo de mi propia existencia y me apoyo cada vez más en fantasías y en la aprobación de los demás.

Muchas personas piensan que apoyar a alguien es útil y benéfico. Lo único que se consigue con esto es perpetuar la búsqueda de la base existencial fuera del individuo. No puedo dar apoyo real a otra persona, como tampoco puedo alimentarme yo por ella. Lo que sí puedo hacer es ser yo mismo y mostrar a través del ejemplo lo que es el autoapoyo, y puedo rehusarme a participar en sus intentos de encontrar apoyo fuera de ella misma. Puedo señalarle cuándo está comprometida con la fantasía o con la realidad. Incluso, puedo sugerirle algunos experimentos de autodescubrimiento. Pero cada persona tiene que encontrar su propio apoyo. El verdadero apoyo para tu vida es tu experiencia tal como la encuentras, y no es necesariamente “buena”, “simpática” o “útil”. Puedes encontrar que te apoyas mucho en la rabia, en la desesperación, en temblar, en la pena, etc. El apoyo viene del contacto con tu presente, con el vivenciar que transcurre, cualquier cosa que esto sea. Incluso si es desagradable, es nutritivo.

La mayoría de nosotros tendemos a abandonar nuestro vivenciar tan pronto éste se vuelve desagradable o entra en conflicto con las demás

personas. En esto somos ayudados por el proceso de socialización que nos alienta a adoptar algún sistema de creencias en vez de vivenciar lo que está ocurriendo. Gran parte de esta hipnosis social adopta la forma de afirmaciones y mandatos que corroen el autoapoyo al hacer que el individuo dude y desconfíe de sus propias vivencias, y de allí que tenga una mayor necesidad de aceptar el resto del sistema social de creencias.

Gran parte del trabajo de retornar a nuestro autoapoyo es descubrir los pensamientos y creencias que nos hacen desconfiar de nosotros mismos. Nota las palabras críticas en tu cabeza que dicen: “¡Caramba, eso fue una estupidez!”, “Eso es ridículo”, “Deberías haber pensado en eso”, y así sucesivamente; todas las palabras que te impiden aceptarte tal como eres. Muchas de estas palabras “aplastantes” son tomadas de los padres, de los amigos, del cónyuge, etc., mientras que otras son autocreadas. Cualquiera sea su origen, es un pensamiento irreal: un juicio y una comparación negativistas que te alejan de ti mismo.

A menudo las palabras parecen instruir y alentar: “Puedes hacerlo mejor”, “Piensa en algo inteligente que decir”, etc. Debajo de estas palabras está el mensaje implícito: “No lo hiciste muy bien”, “Lo que estás diciendo no es muy brillante”. Y si estoy tratando de impresionar a alguien, ésa es una señal que me indica que como soy, no soy lo suficientemente impresionante. Cuando sostengo esta clase de charla dentro de mi cabeza, ningún éxito me hará sentir bien por mucho tiempo. Es como verter agua en un balde lleno de agujeros. Cuando puedo comprender la irrealidad de las palabras aplastantes, entonces puedo aceptarme a mí mismo, de modo que no necesite ser especial, mejor, impresionante, etc., no necesito esforzarme.

También puedo buscar las palabras que están bajo mis palabras. Puedo estar hablándote, diciéndote: “Ah, mira el hermoso cielo”. ¿Qué hay detrás de estas palabras? Quizás es: “Me gustaría que te fijes en mí”, “Mira lo perceptivo que soy”, o lo que sea. Esta es una forma de investigar mi proceso; descubriendo cómo de alguna manera *pienso* que soy inadecuado y cómo intento compensar esta carencia imaginada.

Otra cosa que puedo hacer es *no* hablar, y notar qué *diría* y qué me estaría haciendo a mí mismo si lo dijera. Hace poco escuché a alguien



decir algo que yo sabía era equivocado. Quise decir: "Oh, no, en realidad es de *esta* forma". Entonces vi ambas cosas, que quería mostrar lo listo que soy y que no debía considerarme tan listo si tenía que probarlo. Así que déjalo ir, todo es irreal. No soy listo ni estúpido; sólo soy, y no hay necesidad de probar nada.

En el momento presente está el apoyo firme, el equilibrio, el centro de mi vivenciar cambiante y en transcurso. Y ahora estoy aquí, escribiendo, con lágrimas de gratitud en los ojos, recordando a Fritz Perls y las últimas palabras de su *Tarro de la Basura*:

¿Cuándo aprenderé a confiar plenamente en mí mismo?



# Una Fundamentación Científico-Natural del Concepto de Gestalt\*

FRANCISCO HUNEEUS

## Introducción

Muchas veces en las lecturas de los escritos de Perls uno se encuentra con la imposibilidad relativa que tuvo para explicar en términos rigurosos el concepto de gestalt como tendencia universal de la materia. "La gestalt es tan antigua y vieja como el mundo. El mundo, y en especial cada organismo, se mantiene a sí mismo, y la única ley constante es la formación de gestalts enteras, plenitudes".

Estas frases, junto con muchas otras por el estilo, apuntan hacia una noción que aparentemente tanto Perls como otros psicólogos gestaltistas, en particular Köhler, han llegado a tener gracias a su concepción experiencial del mundo. Aparecen como partidarios de un "pangestaltismo" que, desde luego, no ha trascendido más allá de sus esferas de adeptos. Además, resulta extremadamente novedoso el que un concepto emanado originalmente de observaciones puramente psicológicas pueda extenderse a otras áreas del saber, en particular las ciencias físicas y biológicas, como implicaría la cita mencionada arriba. En este trabajo intentaré establecer una fundamentación científico-natural para el concepto de gestalt, y al mismo tiempo aprovecharé la oportunidad para hacer otro intento de salvar la brecha existente entre lo físico y lo psíquico. Y si bien esto último, en cierto sentido, va en contra del espíritu de la fenomenología gestáltica, sírvanme las palabras de Ernest

\* En *Acta Psiquiát. Psicol. Amér. Lat.*, 1976, 22, 88.

Mach para justificarme: "El objetivo de las ciencias naturales es la obtención de relaciones entre los fenómenos. Sin embargo, las teorías son como las hojas marchitas que se desprenden luego de haber permitido que el organismo de la ciencia respire durante un tiempo".

El concepto de gestalt, en su contexto general, aparece como más que un conjunto de hechos psicológicos. La gestalt o formación gestáltica surge como una de las tendencias universales de la materia y, al igual que las leyes de la termodinámica, forma parte de las "reglas del juego" de la naturaleza. Esto ha sido así porque las leyes de la termodinámica son y han sido siempre directrices generales, sin excepciones, de los fenómenos naturales y, desde luego, con o sin reconocimiento explícito del hombre. Por algo es que en el transcurso del último siglo la termodinámica ha sido llamada "la reina de las ciencias". Sin embargo, su aplicación y utilidad en lo biológico, en particular en lo psicológico, ha sido escasa y oscura. A través de este trabajo intentaré desarrollar el concepto de gestalt desde un punto de vista termodinámico, lo cual puede resultar de utilidad para la comprensión de cómo opera la psicoterapia sobre la persona en general y la terapia gestáltica en particular. El desarrollo es sencillo y no precisa de conocimientos especiales matemáticos ni físicos.

### Equilibrio y lo distinto

Para poder distinguir un objeto en el ambiente, tiene que ser distinto del ambiente, pues de lo contrario forma parte de él. En otras palabras, para que un objeto sea observable tiene que estar fuera de equilibrio con el resto del ambiente. Equilibrio significa igualdad. Dos cuerpos en equilibrio térmico están a igual temperatura. De esta manera, se puede hablar de equilibrios específicos según sea la propiedad que se está observando: masas, estabilidad mecánica, color, etc. Lo importante para nuestro desarrollo es la noción de que un objeto, para ser observable, tiene que ser distinto del ambiente, al menos en una de las propiedades que lo hacen observable, sea ésta forma, color, tamaño, temperatura, etc. Por ejemplo, si mediante el uso de un termómetro intento distinguir los diversos objetos que hay en una sala, rápidamente llegaría a la conclusión de que todos

están a la temperatura ambiental, salvo yo, que estoy a 36,8 °C, y la ampollita. Por lo tanto, haciendo caso omiso de formas, texturas, colores, densidades, etc., y ateniéndome únicamente a temperaturas, sólo puedo distinguir dos entidades en este medio ambiente. Todos los demás objetos están en equilibrio térmico y, por ende, son indistinguibles, ya que el termómetro indica que están todos a la misma temperatura. Es debido a sus otras propiedades, que no están equilibradas, que son distinguibles.

Tal vez otro ejemplo sirva para aclarar este concepto. Si estando en la playa intento ubicar el grano de arena que el verano anterior tuve metido bajo el párpado, vería que es imposible, ya que los granos de arena son prácticamente indistinguibles entre sí, tienen el mismo color, forma, tamaño, etc., y por lo tanto, están en “equilibrio” en su ambiente. Sin embargo, cuando estaba en el ojo era muy distinguible, porque es distinto del medio del ojo. De modo que los conceptos “fuera de equilibrio” y “distinto del ambiente” son correlativos y dicen lo mismo.

Ahora bien, la segunda ley de la termodinámica postula que la tendencia natural de un sistema aislado de su ambiente es la de llegar a un estado en el que predomina el máximo de desorden posible para ese sistema. Cuando el sistema ha llegado al estado de desorden máximo, se está en un estado de equilibrio, ya que los constituyentes del sistema son indistinguibles entre sí. Por ejemplo, si colocamos azúcar en el fondo de un vaso y luego lo llenamos con agua, cubriendo el azúcar, y ponemos este “sistema” dentro de una caja aislante —de modo que no haya intercambio de materia (evaporación) ni calor proveniente del ambiente—, constituyendo así un sistema aislado, veremos que ocurren cosas interesantes. En un primer momento observaremos que el sistema no está en equilibrio, ya que podemos distinguir claramente una zona donde hay azúcar no disuelta, en el fondo del vaso, y otra encima del azúcar, en que hay sólo agua transparente. Más adelante veremos que cada vez el azúcar se va haciendo más imperceptible, llegando así un momento en que solamente una observación cuidadosa nos mostraría que, si bien ya no se ve el azúcar en estado sólido, aún se aprecia un menisco en la zona que separa el lugar donde originalmente se encontraba el azúcar del agua que le colocamos encima

(esto debido al mayor índice de refracción del agua con la mayor cantidad de azúcar disuelta, en comparación al agua de encima que aún tiene poco azúcar). Finalmente llegará un momento en que ya será imposible distinguir el agua del azúcar. El azúcar estará homogéneamente disuelta en el agua. El sistema ha llegado a su grado máximo posible de desorden. En un comienzo había cierto orden: azúcar abajo y agua encima. Ahora hay azúcar disuelta en el agua en igual cantidad en cada volumen de la solución. Se dice entonces que el sistema está en equilibrio, porque todo el contenido es igual y no habrá más cambio. Esto ocurrió espontáneamente, sin mediación alguna de agente externo. El sistema llegó a su grado máximo de desorden, es decir, a su estado máximo de entropía posible. Lo único que operó fue el transcurso del tiempo y esta tendencia inexorable de los sistemas inanimados, llamada segunda ley de la termodinámica.

Desde luego que nuestro experimento es una demostración muy sencilla de esta tendencia universal; no es más que un sistema de dos componentes. La termodinámica clásica es una disciplina que hace solamente predicciones generales en sistemas compuestos por números inmensos de partículas. Nuestro sistema, aunque formado por dos componentes, agua y azúcar, tiene un número elevadísimo de partículas, es decir, moléculas de agua y moléculas de azúcar. Basta con recordar que en una lágrima hay más moléculas de agua que habitantes en la tierra. La termodinámica es inoperante en sistemas en que interviene un número reducido de partículas. En estos sistemas operan más bien los principios de la mecánica clásica, en que resulta fácil tener la ilusión de una causalidad que puede trazarse con precisión. Este tipo de raciocinio fue lo que promovió todo el cientificismo y el tecnologismo de los dos últimos siglos y que ha redundado en un intento de abordar al hombre con los mismos criterios. Y aquí es donde reside el mayor interés de entender, o más bien conocer, el tipo de elucubración que emana de la segunda ley de la termodinámica.

Creo que todos sabemos que mientras más objetos hay en una sala, mayor es la probabilidad de que haya desorden y más trabajo hay que realizar para mantenerla ordenada. Pero, ¿alguien puede decir por qué? El raciocinio mecanicista dice que si doy diez vueltas a una llave en un

sentido, saldrá agua, y que si le doy diez vueltas en el sentido contrario, se detendrá el flujo de agua. Pero veamos el siguiente experimento. Supongamos que tengo arena blanca en el fondo de un vaso y encima le coloco arena negra y doy diez vueltas en un sentido con un vástago. Se mezclarán las dos arenas. Ahora doy diez vueltas con el vástago en el sentido opuesto al anterior. ¿Volverán a estar la arena blanca abajo y la arena negra arriba? En realidad, no puedo explicar este fenómeno sino en términos estadísticos y termodinámicos, y, por lo demás, ninguna de estas disciplinas explica fenómenos, solamente los constata y predice. Al fin de cuentas, la ciencia no explica nada, pues todos los fenómenos, en última instancia, están determinados estadísticamente. Y la termodinámica hace uso de esto sin caer en la tentación de la explicatoriedad. Le basta con predecir los fenómenos, pero en esto es inexorable. La segunda ley predice que todo el universo tiende al estado de mayor desorden, que equivale a máxima entropía. Es tan general la aplicación de esta regla del juego del universo que se le ha denominado “la flecha del tiempo”, indicando con ello que el tiempo transcurre únicamente en aquella dirección en que la entropía aumenta. Puede decirse que, finalmente, predominará un estado de caos y homogeneidad, en que todo estará en equilibrio con todo y nada será distinguible de nada.

Sin embargo, lo vivo, al menos en la duración de su vitalidad, va directamente en contra de esta predicción. Es obvio que todos los organismos vivos, con el transcurso del tiempo, se van diferenciando, se van haciendo distintos del ambiente físico que los rodea. El crecimiento no es tan sólo aumento de masa, sino aumento de diferenciación. Pero llega un momento en que la segunda ley también empieza a actuar, y, con la muerte, el organismo vivo vuelve a equilibrarse con el ambiente físico, haciéndose uno con él. ¿Qué es entonces lo que permite a los organismos vivos escaparse durante un tiempo de esta inexorable ley?

### El demonio de Maxwell

Hace exactamente 100 años, J.C. Maxwell describió una situación simple e hipotética en que la segunda ley era violada. Mal que mal, ¿por qué iba

a ser ésta la única ley jamás transgredida por el hombre? Sin embargo, la supuesta violación no pasó de ser una ingeniosa situación hipotética. Los organismos vivos siguen siendo los verdaderos violadores, y esto no por deseo, sino por una propiedad muy particular que luego veremos.

La situación descrita por Maxwell es la siguiente: supongamos que tenemos dos compartimentos de igual volumen llenos de aire, separados del resto del ambiente por una capa de aislante y en contacto entre sí por medio de sus paredes. Después de un tiempo, estos dos compartimentos con aire, aislados del ambiente y en contacto entre sí, estarán equilibrados térmicamente. La temperatura de ambos volúmenes, A y B, será igual. Además, si le abriéramos un diminuto orificio a la pared que los separa, llegaría a equilibrarse rápidamente cualquier diferencia de presión que pudiera existir. Ahora bien, todo esto está muy de acuerdo con la segunda ley, porque igualdad de temperaturas y presiones significa homogeneidad y falta de distinción. La idea de Maxwell fue establecer una situación hipotética en la que de esta homogeneidad pudiera surgir una heterogeneidad; dicho de otro modo, que de estos dos compartimentos de aire a igual temperatura pudiera uno de ellos enfriarse y el otro aumentar su temperatura espontáneamente. Desde luego que esto ocurriría sin transgredir la contabilidad energética del sistema; es decir, la energía total del sistema seguiría siendo igual, ya que está aislado del ambiente; el volumen A perdería tanto calor como ganaría calor el volumen B. Esto es bastante parecido a la situación descrita en nuestro experimento del azúcar disuelta en el agua. Lo que se pretende es que en esa solución ya homogénea se produzca una heterogeneidad, como la inicial, en la que había una clara distinción entre el azúcar aún no disuelta y el agua. Si esto llegara a ocurrir espontáneamente, los físicos dirían que lo que sucedió es que sencillamente el tiempo cambió de dirección y anduvo para atrás en ese experimento. Sin embargo, esto no nos soluciona nada a nosotros. Nuestra experiencia es que el tiempo corre en la misma dirección y que jamás surgen situaciones en las que estando dos cuerpos en contacto térmico y en equilibrio, uno de ellos disminuye su temperatura a costa del aumento de la temperatura del otro, como tampoco ocurre que una solución en



equilibrio deje de estarlo, a no mediar agentes externos. En la situación señalada por Maxwell hay que recurrir a la teoría cinética de los gases, descrita inicialmente por él y ampliamente confirmada. Ésta dice, a grandes rasgos, que la temperatura de un gas es la resultante de los promedios de las velocidades de las moléculas del gas.

Las velocidades de las moléculas de un gas tienen una distribución determinada. En un gas a mayor temperatura, el promedio de esta distribución es mayor que el promedio de la del gas a menor temperatura. Pues bien, Maxwell dijo que en su experimento, estando el aire en los compartimentos A y B a igual temperatura, bastaría con colocar una puertecita minúscula (sin masa, para que su operación no implicara trabajo) en la pared divisoria de ambos compartimentos, y un pequeño ser que pudiera abrirla y cerrarla oportunamente, para lograr que eventualmente el gas de un compartimento disminuyera su temperatura mientras el otro la aumentara. Todo lo que tenía que hacer este pequeño ser era esperar que una de las moléculas más rápidas del lado A estuviera a punto de chocar con su puertecita, y entonces al abrirla, ella pasaría al compartimento B. Luego, para que el número de moléculas se mantuviera igual en ambos lados, tendría que esperar que una de las moléculas más lentas del lado B estuviera a punto de chocar con su puertecita y, abriéndola a tiempo, ella pasaría al compartimento A. Repitiendo esta operación varias veces, se llegaría a una situación en la que el número de moléculas rápidas en el lado B habría aumentado, mientras que el lado A tendría mayor número de moléculas lentas. El resultado sería entonces que mientras B aumentó su temperatura, ésta disminuyó en A, y todo esto con la sola mediación de este pequeño ser, que no sin razón ha sido denominado el Demonio de Maxwell. Para producir este efecto en que realmente se ha transgredido la segunda ley, y citando a Maxwell, “ningún trabajo se ha efectuado, habiéndose empleado únicamente la inteligencia de un ser muy observador y hábil de manos”. Si nosotros pudiéramos tratar con las moléculas directa e individualmente, como este demonio lo hace, podríamos también violar la segunda ley en sistemas como los descritos; “sin embargo, no podemos”, agrega Maxwell, “no siendo lo suficientemente hábiles”.

### Información

Sin embargo, somos lo suficientemente hábiles como para poder separar uno a uno los granitos de arena blanca de los de arena negra, haciendo las veces de demonio de Maxwell y produciendo con esto heterogeneidad donde hubo homogeneidad. Recién en 1951, L. Brillouin pudo salvar la dificultad impuesta por Maxwell y su demonio en esta supuesta violación de la segunda ley de la termodinámica. Mostró que para que el demonio pudiera sacar al sistema del equilibrio en que estaba, tendría que poder distinguir las moléculas rápidas de las lentas. De algún modo el demonio tendría que tener información sobre las velocidades de las moléculas. La pregunta planteada por Maxwell había sido: “¿Se invalida el principio del aumento de la entropía de los procesos espontáneos cuando interviene la inteligencia?”. Desde luego que sí. De no tener información, el demonio dejaría pasar una y otra molécula en una y otra dirección, con el resultado de que, estadísticamente, el sistema permanecería en equilibrio.

Cuando C.E. Shannon estableció las bases de la teoría matemática de la información, en 1948, llamó a ésta “negentropía”, o entropía negativa. La elección de esta denominación no fue fortuita. Mientras que en termodinámica la entropía se refiere a sistemas materiales compuestos de moléculas y energías, la negentropía es en teoría de la información un concepto cuantitativo aplicable a toda suerte de incertidumbres. La importancia de la contribución de Shannon estriba en el establecimiento de un sistema que hace medible en forma cuantitativa el contenido de información de cualquier sistema, ampliando así a todas las áreas los postulados anteriormente descritos para sistemas físico-químicos. Dada la aplicabilidad universal de la segunda ley, la nueva posibilidad abierta por la teoría matemática de la información es de trascendental importancia. La segunda ley opera en todos los sistemas; sin embargo, hasta la contribución de Shannon, no había forma de hacer medibles sus efectos, ni tampoco un entendimiento claro de cómo la información o entropía negativa podía contravenir lo postulado por la segunda ley, en que la tendencia es hacia un aumento de entropía. Ahora se puede ver cómo la inteligencia —tomada aquí como la capacidad de procesar información—

es capaz de ir en contra de la segunda ley. Además, tenemos ahora una herramienta que nos dice con precisión qué es información y qué no lo es. Desde luego que en psicología y en psiquiatría un entendimiento de esto es de suma importancia. Es por ello que en los tres párrafos siguientes vamos a describir algunos elementos de la teoría matemática de la información.

El sistema descrito por Shannon para cuantificar la información tiene varias cualidades interesantes para nosotros. Por ejemplo, según esta teoría, el contenido de información de un mensaje es invariante con su forma, vale decir, no importa si es enviado por lenguaje hablado, señales de humo, puntos y rayas u otro tipo de criptografía. Además, dice que el mérito de un determinado canal de comunicación no depende tanto de su capacidad de transmitir un mensaje determinado, sino más bien de la capacidad que el canal aludido tiene para transferir otros mensajes que pudieran ser requeridos. Tomemos un termómetro que indica  $37^{\circ}\text{C}$  cuando se encuentra en contacto con algo que está a esa precisa temperatura. De nada nos sirve si no es capaz de indicar cuando el objeto con que estaba en contacto, está ahora a otra temperatura. Este instrumento nos comunica una sola cosa, pero no nos sirve porque no comunica otras.

En cuanto a la cuantificación de la información, la teoría de Shannon se refiere a una pregunta definida  $Q$ , de la cual estamos inciertos acerca de su respuesta correcta. Al enunciar una pregunta,  $Q$ , ésta debe enmarcarse dentro de todas las respuestas posibles. Si se hace una pregunta sobre un problema determinado, sin saber cuáles son las respuestas posibles, entonces no hemos hecho una pregunta, sino que más bien hemos pedido ayuda para definir la pregunta. La medición de la información requiere tener una pregunta bien definida, lo que a su vez implica tener el juego completo de respuestas posibles. Por ejemplo, si le pido el número de teléfono a una persona y resulta que no tiene este artefacto y me responde "No", entonces, para no caer en malentendidos, tengo que volver atrás y formular bien mi pregunta, ya que al pedirle el número no había incluido la posibilidad de que sencillamente no tuviera teléfono; por lo tanto, mi pregunta estaba mal planteada.

Si a una respuesta determinada a una pregunta  $Q$  le asignamos la probabilidad  $p = 0$ , equivale a decir que tal respuesta es imposible. Si a una determinada respuesta le asignamos  $p = 1$ , indica que ésa es la única respuesta correcta. Todas las respuestas a  $Q$  caben dentro del rango de probabilidades que van, por lo tanto, de 0 a 1. Al saber la respuesta correcta, no hay incertidumbre. Si, por otra parte, todas las respuestas tienen la misma probabilidad de ser la correcta, la incertidumbre o entropía está en un máximo y la negentropía en un mínimo. Esto significa la más alta ignorancia posible acerca de una pregunta bien definida, implicando que todas las respuestas del conjunto total de respuestas posibles son indistinguibles entre sí. Hay homogeneidad dentro de nuestro sistema, ya que una respuesta es tan probable de ser la correcta como la siguiente. Volvamos al ejemplo anterior y supongamos que la mencionada persona ha aclarado el asunto y efectivamente tiene teléfono: si la ciudad en que vivo tiene teléfono con seis dígitos, entonces

$$p = 1/1.000.000$$

es la probabilidad de que yo adivine la respuesta correcta. Sin embargo, si tengo noción acerca del barrio en que vive y los dos o tres dígitos que corresponden a ese barrio, entonces mis probabilidades de adivinar el número correcto han aumentado, ahora

$$p = 1/10.000$$

Esta mejoría en las probabilidades de dar con la respuesta correcta es el resultado de la información. Cuando un mensaje lleva información con respecto a una pregunta  $Q$ , esta información produce una nueva distribución en las probabilidades de las respuestas.

Dicho de otro modo, un mensaje que lleva información cambia la probabilidad,  $p$ , de que tal respuesta sea la correcta. El contenido de información de una comunicación es entonces la variación que experimenta  $p$  luego de recibido el mensaje.

Esta información, que vemos que es perfectamente cuantificable, que resulta aplicable a todo tipo de situaciones, es la misma información que posee el demonio de Maxwell. A él no le son indiferentes las moléculas

las y logra sacar el sistema del equilibrio, ó desorden máximo, mediante el uso de su información. Así hemos ido adquiriendo la noción de que a través de la información se combate el postulado de la segunda ley, el equilibrio y caos, la homogeneidad. Por lo tanto, distinción, distinto, diferente, es información; son todos fenómenos que tienen mucho que ver entre sí.

Decíamos antes que los organismos vivos han puesto en duros aprietos a la termodinámica, porque ellos, durante su crecimiento, al menos, definitivamente no van entregándose al caos y la homogeneidad. Por el contrario, con el transcurso del tiempo, su orden aumenta, disminuye su entropía, por así decirlo, se diferencian, se hacen más y más distintos de su ambiente. Es evidente que un pollito recién nacido tiene más organización, es más diferenciado del ambiente, que el huevo de la gallina. De ser clara, yema y embrión, se ha convertido en un ave con todas sus partes y funciones. Sin tener que refugiarnos en formas especiales de termodinámica (por ejemplo, termodinámica de los procesos irreversibles), ahora podemos entender cómo se produce esta salvedad a la segunda ley. Ocurre que el embrión del huevo lleva implícito su propio demonio de Maxwell en forma de información genética. Es evidente que los requerimientos energéticos del huevo fecundado son bastante inespecíficos: basta con un poco de calor, que puede provenir tanto de una ampolleta como de su madre. (Por lo tanto, no podrá, al menos este pollo, achacar sus problemas a la escena primal —o tal vez lo hará con mayor razón aún). De esta manera, la energía requerida en sí misma, si bien es un factor importante, es bastante inespecífica. Esto, por lo demás, no tiene nada de nuevo. La energía pura, es decir calor, de bien poco sirve. Solamente la información puede hacer que una energía sea aprovechable. Si llegáramos a quitarle a este huevo sus ácidos nucleicos y, con ello, toda la información genética, el resultado sería desastroso para el desarrollo del huevo. Durante su gestación, la información genética es suficiente para ordenar el crecimiento y la utilización de energía. En los veintiún días que dura el desarrollo desde huevo fecundado hasta que se rompe la cáscara y emerge el pollito, toda la información necesaria proviene del genoma. Después de esto se requie-

re la interacción con el ambiente, tanto porque sus reservas de energía se han extinguido, como porque necesita de otro tipo de información (es día, es noche) para organizar y estructurar otros aspectos de su existencia.

En los organismos vivos, entonces, también opera el demonio de Maxwell. Éste ordena la materia y la energía de un modo que, juzgado con ojo físico, parece increíble. Esto es lo peculiar de lo vivo. Sin el orden impuesto por la información, todos los materiales y la energía que constituye lo vivo terminan en el caos. Ahora bien, en organismos vivos complejos no sólo opera la información genética, sino también el ambiente, que provee información y, por ende, contribuye a la diferenciación del organismo. En el ser humano, por ejemplo, lo difícil es precisar todos los tipos de información que operan en su crecimiento, desarrollo y subsistencia. Puede verse desde ya cómo todos los tipos de contacto y psicoterapia, desde un palmetazo en la espalda hasta un análisis prolongado, tienen un efecto ordenador. Pero un organismo sin contacto con el mundo que lo rodea y dejado solo, caerá tarde o temprano en el caos prescrito por la segunda ley para los sistemas aislados.

### Gestalt

Fue Ernest Mach quien primero llamó la atención sobre el fenómeno de la percepción de la forma. Encontró que al visualizar dos objetos de la misma forma pero de distinto color, por ejemplo una N roja y otra verde, lo primero que resaltaba era la semejanza de forma, a pesar de la diferencia de color. Luego Wertheimer, junto con otros psicólogos, comenzaron un movimiento centrado en la percepción de la forma. Su idea básica era que las percepciones sensoriales no son un conglomerado de sensaciones entretrejidas por procesos mentales asociativos o imaginativos, como sostenía la psicología clásica de la época. Afirmaban que los procesos mentales en general, y las percepciones en particular, son unidades dinámicas y estructurales que pierden su contexto al ser analizadas como compuestas de elementos separados. Una gestalt es un todo estructurado, compuesto de partes diferentes que derivan sus propiedades de la posición y función que tienen con respecto a la totalidad. Esto es particularmente claro en

los organismos en que la suma de las partes siempre da un resultado diferente que el organismo entero. En situaciones más sencillas, como en una frase escrita o en un poema, también es aplicable lo dicho por los psicólogos gestaltistas. Un poema compuesto de veinte palabras pierde enteramente su significado y valor si, por ejemplo, se nos entregan las veinte palabras en forma separada y sin la secuencia que les ha dado el poeta. De modo que el orden, la secuencia y la relación que tienen entre sí los elementos que constituyen un todo son de vital importancia para que esa totalidad sea lo que es.

Desde ya podemos ver cómo estas ideas se van relacionando con lo dicho en las secciones anteriores. Una gestalt implica una estructura definida —algo que en sí está reñido con el caos, que tiene un orden propio—, la que, aunque compuesta de pocas o muchas partes, está definida por ellas y por la relación que tienen entre sí. Por lo tanto, en una gestalt hay heterogeneidad; no es indiferente la ubicación de las partes. Köhler, refiriéndose al concepto de gestalt, decía: “Gestalt significa una entidad separada”, lo que es correlativo a distinto del ambiente. Si bien todas las ideas están implícitas en el pensamiento gestaltico, fue Rubin quien llamó la atención en forma explícita sobre la diferencia existente en el campo perceptual entre figura y fondo. Esta es la idea que más tarde se iría a convertir en el dogma central de la psicología de la gestalt, y, en los últimos años, en uno de los elementos operacionales más utilizados en terapia gestaltica: la formación del complejo figura-fondo en todos los procesos perceptuales.

La terapia gestaltica, al igual que otras formas de psicoterapia, hace especial hincapié en lo que globalmente denominamos “capacidad de darse cuenta”, y que es la traducción que hemos dado a la palabra inglesa *awareness*. Sin ánimo de caer en disquisiciones semánticas, sea cual fuere su acepción más correcta, el término tiene que ver con percepción por parte del sujeto que percibe. En toda percepción hay al menos dos partes distintas entre sí. Una de ellas es lo que denominamos figura, y que constituye el objeto o proceso sobre el cual está puesta la atención, y el fondo, lo que se encuentra en segundo plano, y que está conformado por todo aquello que no

es figura. Si bien en el análisis que hacen los gestaltistas de las percepciones visuales no hay dificultad para distinguir entre lo que es figura y lo que es fondo, otro tipo de percepciones que carecen de "forma", disposición espacial, etc., requieren una mayor elaboración para ser aceptadas como compuestas por figura y fondo. Por ejemplo, aunque una conversación sostenida dentro de un tren en marcha no tiene una "forma", en el sentido usual, puedo distinguir la conversación de mi interlocutor por sobre las demás conversaciones a mi alcance y los demás ruidos ambientales. La conversación se establece como figura, y todo lo demás, que en términos de energía acústica puede sobrepasar a la de la conversación, constituye el fondo. Esto mismo es aplicable a toda clase de percepciones, sean éstas propioceptivas, emotivas o fantasías de la imaginación. Siempre puede distinguirse una figura y un fondo, y esto es precisamente a lo que se refiere la terapia gestáltica al poner todo su énfasis en la capacidad de darse cuenta del individuo. Intenta con ello destacar un proceso que está formando parte del fondo. De la homogeneidad que constituye todo lo que en un momento dado se puede percibir, se conforma una distinción, una heterogeneidad. Sólo un objeto o proceso se constituye en figura, mientras que todo lo demás permanece en la indistinción. Esto en sí es sacar de equilibrio algo que de otra manera permanecería en él. La formación de la pareja figura-fondo es negentropía, vale decir, información.

La psicología de la gestalt va todavía más allá. W. Köhler ha mostrado que la organización también ocurre en los hechos físicos. Demostró que la distribución física se determina y mantiene en forma relacional, influyendo cada parte sobre la otra, cumpliendo así con uno de los criterios principales de la organización. Como ejemplo da el caso del agua fluyendo por un sistema de tuberías interconectadas, donde el flujo de cada tubo depende del flujo de los demás. Si se obstruye un tubo, el flujo se ve afectado en todos los demás. Es posible que este tipo de observación haya sido el que dio origen a lo que hoy se conoce como ingeniería de sistemas.

Como puede verse, la amplitud del concepto de gestalt y sus implicaciones son muy vastas. Es posible que el reciente resurgimiento de las



ideas de la gestalt se deba en parte a que la ceguera de físicos e ingenieros, ante los procesos entendidos de esta manera, se ha curado gracias a la aceptación de que lo biológico tiene mucho adelantado sobre lo tecnológico. En ésta carrera tecnológica no se escaparon las ciencias médicas, y en su afán cientificista quedaron a merced del tipo de raciocinio que no permite una comprensión global de los procesos y de los organismos. La influencia de Ernest Mach recién comienza a ser reconocida. En su lucha por unificar las ciencias, llegó a formular su doctrina de que todas las proposiciones científicas, provengan éstas de la física, la biología o la psicología, no son más que afirmaciones sobre complejos de percepciones y pueden ser probadas o refutadas únicamente por comparación con la observación. Según Mach, una proposición que no sea reducible a proposiciones que contienen como predicado términos perceptuales, no puede ser corroborada por la experiencia; por lo tanto, es una proposición metafísica. Se constituyó así en el primer fenomenólogo antimetafísico. Es interesante comprobar cómo Mach basó enteramente su enfoque en el análisis de las percepciones, con lo cual puso en pie firme la lucha entre la fenomenología y el atomismo positivista de la física y la psicología clásica. Digo esto porque en este trabajo he estado insinuando la posibilidad de enfocar la realidad psicológica desde ámbitos muy generales, utilizando para ello una forma de fenomenología que acepta que los procesos más generales de la naturaleza se repitan en diversos niveles. Las leyes de la termodinámica se cumplen tanto en astrofísica como en bioquímica. Aceptando que la formación de la gestalt es una categoría de orden, de entropía negativa, entonces ella ha estado implícita desde toda la eternidad en las leyes de la termodinámica, aunque en sentido opuesto. La segunda ley dice entonces que la tendencia natural es hacia la destrucción de las gestalts.

Y aquí es donde llegamos al punto en que divergen lo inanimado de lo vivo. Mientras el mundo inanimado sigue (estúpidamente, por así decirlo) hacia el caos y la homogeneidad, el mundo de lo vivo sigue (inteligentemente, por así decirlo) hacia la heterogeneidad y la diferenciación. Esto, como vimos, a merced de la información y la capacidad de

trasmitir información. Pero queda por contestar la pregunta: ¿de dónde proviene la información? (Esta pregunta es semejante a aquella en la que se indaga: ¿qué es primero, el huevo o la gallina?). Lo adecuado sería responder: ¿de dónde proviene qué información? Mi información genética proviene, sin lugar a dudas, de mis padres; las demás, de mi historia, estudios, etc. Así como no es posible “explicar” las leyes de la termodinámica sino por medio de comprobaciones, tampoco podemos decir de dónde vienen; basta con reconocerlas. En los últimos años se han podido constatar en biología múltiples instancias en las que incluso a nivel molecular hay una tendencia a organizarse, en lugar de ir hacia la desorganización propia de los sistemas no biológicos. Por ejemplo, los bioquímicos saben muy bien cómo las proteínas denaturadas (desorganizadas), hasta el estado de cadenas polipeptídicas azarosas, recobran su forma y su estructura cuaternaria en toda su complejidad al ser devueltas a sus condiciones iniciales. Del mismo modo, muchas enzimas, compuestas de subunidades sin actividad enzimática, al no estar asociadas en su forma particular, se organizan a sí mismas, ubicándose las subunidades de la única manera posible para que puedan desarrollar su actividad catalítica. Algunas macromoléculas estructurales, como el colágeno *in vitro*, se asocian espontáneamente del mismo modo como lo están *in vivo*. Incluso es posible que la cristalización de un compuesto en solución sea vista como esta tendencia “innata” hacia la autoestructuración que tienen ciertos tipos de materia. Entre las numerosas definiciones y nombres que se han dado a la propiedad que distingue a lo vivo de lo inanimado, la palabra inventada específicamente con este fin por Maturana y Varela, “autopoiesis”, me parece especialmente adecuada, al poner énfasis en esta capacidad de autoformarse, de autoestructurarse, que tiene lo vivo. Es evidente que las piezas de un motor de automóvil desarmado no tienen ningún “deseo”, por así decirlo, de armar el mismo y estructurarse. Pero al tener que contestar la pregunta del porqué de esta tendencia a la autoestructuración, no me cabría otra posibilidad que quedar como irreverente y mal educado al decir: “Sencillamente porque le da la gana”.

Ahora podemos leer nuevamente la cita inicial de Perls y ver que tras ella hay un enorme caudal de verdad; sin embargo, estaría más de acuerdo con las ciencias naturales si rezara así: “La gestalt es tan antigua y vieja como el universo. Únicamente los organismos vivos se mantienen a sí mismos, y una de sus leyes más constantes es la formación de gestalts, enteros, plenitudes”.



# Lo Organísmico y lo Autoestructurante en Terapia

ADRIANA SCHNAKE

Desde muy niña he tenido una vida doble. La de vigilia y la de mis sueños. Los sueños han constituido para mí una fuente de descubrimientos, de anuncios y de mensajes increíbles. En ellos aprendí a darme cuenta de la fuerza de las ideas y de la fuerza de nuestro cuerpo o de la fuerza de ambos, sin poder ni distinguirlos ni separarlos. Era tan nítida la situación que vivía en un sueño y tan explicable el cómo había llegado a estar bajo lo que me aplastaba, que no era sorprendente despertarme en el suelo y con las dos patas del perro sobre el tórax. ¿Qué fue primero? ¿Caí de la cama y el perro me puso sus patas encima y yo “armé” toda esta situación en una milésima de segundo? O bien, ¿sería que la situación del sueño, que era tan intensa y clara, en la que me movía y ocurrían tantas cosas, fue realmente capaz de *movilizar* mi cuerpo y sacarme de la cama y “buscar” al perro?

Cuando de chica contaba los sueños, a veces las explicaciones de los adultos me llegaban y las aceptaba. Por ejemplo, recuerdo un sueño en que yo me tenía que enterrar\* y decidía que mi cuerpo se podía “mantener enterrado”, cubierto por la nieve, siempre que dejara afuera las manos y los pies, para no morirme. Quedaba así, con un letrero encima que decía exactamente eso: “Cuidado. Que no se le hielen las manos ni los pies”.

La gente pasaba y se reía. Yo desperté riéndome y completamente desnuda encima de la cama, en invierno, y con los pies metidos debajo de un cojín y las manos bajo la almohada. Claro que al contar el sueño me

\* Había hecho algo vergonzoso.

decían: “Es lógico que sintieras que te helabas, con este frío y desnuda”. Sí, eso me parecía muy razonable. Si no hubiera hecho frío esa noche, tal vez mi sueño no habría tenido ese final. Pero si no hubiera soñado lo que soñé, no habría tenido que pasar nada. Pero, ¿y mis manos y mis pies se calentaban porque así era el sueño o porque había algo donde meterlos? La verdad es que yo siempre creí más en mis sueños que en las explicaciones lógicas. Y desde ahí empecé a darme cuenta de la abismal obediencia del cuerpo a estos imperativos secretos. Y aquí tendría que detenerme y escribir un volumen muy grande sobre todo esto que ha sido el tema de controversias enormes. Los que creen versus los que no creen. Los que creen en los acontecimientos sincrónicos, en los sueños premonitorios, en el inmenso mundo desconocido que hay en cada ser; y los que creen solamente —como si eso fuera trivial— en el mundo de lo biológico, lo físico, lo demostrable, lo repetible.

Cuando Francisco Huneus empezó a hablarme de la Segunda Ley de la Termodinámica y del “demonio” de Maxwell, fue una especie de “Ábrete, Sésamo” para mí. Sin querer, me explicaba cosas netamente “científicas”, pero en las que se daba cabida a los “demonios”. Las hipótesis que otrora parecían locas, ahora parecían posibles, porque, a la vez, eran tratables matemáticamente. Surgía un modo de comunicarnos incluso que no requería que nos intoxicáramos con palabras que no comprendíamos, o que hiciéramos largos estudios de temas que habían estado alejados de nuestro interés cotidiano. En cierto sentido, estábamos relacionando lo que Bateson denomina conceptos “heurísticos” de la psicología y psiquiatría, con conceptos fundamentales de la ciencia\*.

Era preciso entender esto que Perls denominaba “organísmico” y que los biólogos llamaban de igual forma. También era importante elucidar qué era esto de lo “vivo” frente a lo inanimado.

Algo que comprendimos fue que los organismos vivos llevan en sí una especie de “deseo” o tendencia innata a estructurarse, a diferenciar-

\* En “La Ciencia de la Mente y el Orden”, capítulo introductorio al libro *Pasos hacia una Ecología de la Mente*, Ediciones C. Lohlé, Buenos Aires, 1978.

se del ambiente y a crecer. En una palabra, un mandato a ser. No así el mundo de lo inanimado, que sigue inexorablemente la tendencia a mezclarse, hacerse indistinguible, aplanarse. A este respecto, en uno de los trabajos incluidos en este libro, Perls escribe:

Sólo después de habernos asombrado por la infinita diversidad de procesos que constituyen el universo, podemos, entender la importancia del principio organizador que crea orden del caos, especialmente la formación figura-fondo. (Cualquiera que sea la necesidad más destacada del organismo, ésta hace aparecer a la realidad como tal. Hace emerger como figuras a objetos que corresponden a diversas necesidades).

Como veremos en los casos que voy a relatar enseguida, estas dos últimas frases son, tal vez, las que mejor justifican el que, en cierto modo, de psiquiatras, o psicólogos, los terapeutas gestálticos hemos pasado a ser especies de "parteros". O sea, ayudamos y asistimos a un proceso que está en marcha, y al igual que lo que aprendimos en las escuelas de medicina, el 95 por ciento de los partos son normales, y del otro 5 por ciento restante, mientras menor es la intervención, mejores son las expectativas de madre e hijo.

El siguiente trabajo ocurrió en el inicio de un grupo terapéutico, entre dos integrantes, Alicia y Teresa. Alicia manifestó al principio de la segunda sesión que estaba ofendida por algo que Teresa había expresado en la sesión anterior. Teresa estaba conmovida por los ojos de Alicia y en esta sesión quería decirle que la apreciaba mucho.

Se les pidió que se pusieran una frente a la otra y fueran expresando lo que sentían en el aquí y ahora.

Teresa: Ahora siento ganas de acercarme.

Alicia: Ahora siento miedo.

T: Ahora te siento vulnerable.

A: Ahora siento que me alejo.

T: Ahora siento que no te quiero forzar.

A: Ahora siento que estoy dura y lejana.

T (Terapeuta): Quédate con esa sensación y descríbela.

A: Estoy dura, tengo frío, tengo las manos como pegadas, la derecha sujeta a la izquierda. Ahora la dureza pasó al resto; me duelen los codos y las manos.

T (Observa que Alicia continúa con las manos fuertemente oprimidas y pregunta): Y ahora, ¿cómo sientes las manos?

A: Muy diferente una de otra; la derecha es fuerte, dura, firme.

T: Sé esa mano y háblale a la otra.

A (Siendo su mano derecha y cerrando los ojos): Yo soy firme, segura, tengo fuerzas y puedo sostenerme. Tú estás ahí sólo para que yo te sostenga. Eres débil, sin fuerzas, dependiente en todo de mí.

T: Ahora sé tu mano izquierda y contéstale.

A: Es cierto, yo dependo de ti, me acomodo a tus huecos, soy más chica, débil, desamparada, dependiente. No puedo vivir sin ti.

T: Sé otra vez la derecha y contéstale.

A: Claro, por eso te sostengo tan firme; yo tengo que ser muy dura y firme para tenerte a ti. (La voz con que habla siendo la mano derecha no es más firme que la de la izquierda; son de distinto tono, e incluso es más firme esta última).

T: Contesta siendo la izquierda.

A: ¡No es cierto, yo también me puedo mover (mueve los dedos) y puedo sentir y tengo fuerzas! (Su voz es ahora mucho más entera).

T: Repite eso.

A: Tengo fuerzas, TENGO FUERZAS, ¡TENGO FUERZAAAAS! (gritando).

Luego abre los ojos y mira a los demás. Se siente muy bien. Va mirando uno a uno a los integrantes del grupo, con curiosidad.

Sólo frente a aquellos que inicialmente tendieron a verla muy débil y que habían adoptado una actitud sobreprotectora (descrita y admitida por ellos mismos) pierde la fuerza en el lado izquierdo.

En el ejemplo que acabamos de citar vemos cómo el lado “fuerte” de Alicia la cubría entera (su mano derecha tenía completamente apresada y oprimida, muerta, a su mano izquierda). Ella podría haber actuado y hablado contando sólo con su lado derecho, como de hecho lo hace muy



frecuentemente. Pero en aquel momento eso no cabía, algo le había tocado su lado débil y ahora todo su lado derecho estaba ocupado en cuidar de éste. Había surgido una gestalt incompleta, había algo que faltaba y esto era lo que tenía que completar antes que nada. El diálogo, o el contacto social con el otro, era una situación absolutamente secundaria. Cuando Alicia recuperó su fuerza y con ello su sensibilidad y la libertad de su mano izquierda, pudo mirar a los ojos de Teresa y sentir el afecto de ésta como el suyo propio y el de los demás.

Veamos ahora el trabajo de Eduardo, en que finalmente llega a darse cuenta en forma bastante vívida de cómo actuaba en contra de su propio cuerpo y cómo pretendía que éste siguiera en las diversas divisiones o roles absurdos que había asumido.

Eduardo (Sentado al centro de un cojín): Vengo aquí a encontrarme conmigo mismo. Siento que no vivo. Mi vida de ejecutivo me enajena (pausa). Tengo angustia... (pausa, habla en voz baja y se pone ligeramente pálido; se le ve comprometido con lo que dice). Como que no tengo tiempo para vivir. Quisiera encontrarme conmigo mismo... No quisiera que ese otro Eduardo que soy me destruyera...

Terapeuta: ¿Puedes tener un encuentro con ese otro Eduardo?

E: Lo intentaré. (Toma asiento en una de las sillas).

T: Aquí eres el Eduardo sensible... Di tú cómo eres.

E: Aquí soy... quiero vivir haciendo cosas que me gustan. Estar con mi hija en mi casa, con mi mujer; oír música, tener tiempo para mí.

T: Así *quieres* ser. Ahora di cómo eres ahí.

E: Soy... "poco", por eso vengo acá. Acá me siento que soy así.

T: ¡Cómo! ¡Dilo!

E: En contacto con las cosas; conmigo mismo. Así sintiéndome.

T: Ahora sé el otro.

E: Aquí soy organizado. Las cosas me resultan. No estoy dispuesto a perder lo que he ganado vacilando y discutiendo.

T: Dile algo al otro Eduardo.

E: Tú me necesitas, ¿cómo oírías música o harías cualquier cosa sin mí? Yo te facilito todo.

—Es cierto, pero tú te quieres tomar todo mi tiempo. No te creo tan indispensable. Yo también *podría* existir sin ti.

—Sabes que soy indispensable. De hecho, *soy* y tú no eres. Me reclamas a mí que no te permito vivir y tú ni siquiera sabes cómo eres, ni quién eres.

—Es cierto que no puedo hablar mucho de mí, pero siento cosas... sé que te necesito, pero no vitalmente.

—Yo te siento apenas como parte mía. Y también siento cosas... (Se da vuelta hacia el terapeuta y dice: "Realmente no me siento muy diferente").

T: ¿Y qué sientes?

E: Una sensación como de falta de algo..., angustia...

T: ¿Dónde sientes la angustia?

E: Aquí (señala el epigastrio).

T: Métete en esa sensación. ¿Cómo es?

E: Un dolor agudo retorcido, como un nudo... Como un cordón anudado... fuerte.

T: Síguelo. Ve hacia donde va. ¿Cómo es?

E: Es un cordón de grasa y músculo que va hacia afuera y tironea muy fuerte... tironea con otro... Otro diferente que va hacia el corazón y los pulmones... Siento asco, ganas de vomitar. (Se aprieta con las manos la zona del epigastrio y la base del tórax). Tengo otro cordón que va hacia afuera (señala la zona del esófago)... Me tironea fuerte... (Su voz es baja y se ve pálido).

T: Déjalos hacer. No pienses, no los dirijas tú; deja a tu cuerpo solo. Atiende a lo que te está pasando, sin tratar de modificarlo. Deja que tu cuerpo se acomode, se mueva como quiera. No trates de dirigirlo tú. Tampoco a los cordones.

(Se mueve; empieza a hacer fuerzas con las manos).

E: Hay un cordón central que es más limpio, desde los pulmones y el corazón. Tira a los otros; tiene una fuerza enorme. No los va a dejar escaparse jamás.

T: No decidas tú; no ayudes a ninguno. Déjalos solos.

E: Si siguen tirando así los tres, va a estallar todo.

(Eduardo está ahora pálido y sudoroso; respira con dificultad).

T: Deja que ocurra lo que tiene que ocurrir. Si algo va a estallar, tú no lo puedes evitar. *Es tu cuerpo el que sabe; no lo controles.*

En silencio empieza a hacer fuerzas con las manos. Se le pasa la funda de un cojín. La retuerce como una cuerda gruesa. La estira, hace unas fuerzas increíbles. Quiere romperla de cualquier modo. Sus manos son fortísimas. Sigue hasta que logra romper la funda. Toma ahora lo que le queda en un extremo y continúa rompiéndola, sigue una y otra vez. De pronto se afloja entero y respira profundamente. Una, dos, tres respiraciones hondas. Se da vuelta y mira. Sus mejillas están rosadas.

E: Mis pulmones, ¡qué delicia! Los siento llenos de aire, limpios. Y mi corazón, ¡es fuerte! (se toca). Todo está en orden, bien, entero.

Se lo deja un momento en silencio.

T: ¿Te das cuenta qué te estabas haciendo a ti mismo?

E: Sí, claro, estaba *inventándome una pelea a muerte*. Me estaba dividiendo. Ahora toda mi problemática me parece una fantasía. Soy uno solo. Si sigo así, algo habría tenido que terminar rompiéndose adentro mío. ¡Qué fuerza, cómo me tironeaba todo!

Recogemos los pedazos rotos de funda y se los mostramos.

T: Como dice Perls: "Hazle a otros lo que te estás haciendo a ti mismo". Mira lo que te hacías. ¿Te das cuenta que siempre te estás exigiendo algo y todo es a base de modelos? (A este paciente lo conocíamos y había tenido sesiones individuales antes). Te gusta ser ejecutivo, eso te da estatus, posibilidades de viajar, comodidades. Tu idea de un ejecutivo es que es un robot bien programado y bien conectado con el exterior. En oposición a eso, está el "pobre hombre" que no tiene mayores posibilidades; lo pasa bien, pero siempre depende de otros. Está conectado hacia adentro solamente; hacia afuera es *nada*.

E: Así es. Por eso tal vez sólo aquí o cerca de ustedes, en este ambiente, me parecía estar vivo. A ustedes (se refiere a los terapeutas) no podía calificarlos. (Pausa). ¡Qué extraño, ahora entiendo lo de mi sinusitis! Cuando el médico me puncionó, era tan grande la cantidad de pus... me corrió por la cara, la sentí en la boca. Me dio un asco atroz.

Toda la mugre que tenía adentro. (Pausa). Cuando el médico me dijo que tal vez tendría que operarme, sacarme la mucosa —que, según él, no cumple ninguna función— o seguir puncionándome, no quise nada. Me impresionó aquello de que sin esa mucosa ya no se produciría más pus *ahí*. Sentí que de una u otra forma esto se me tenía que quitar. Que esa pus se tendría que reabsorber, secarse o qué sé yo; pero que si ahí tenía algo donde se juntaba mi mugre y yo la seguía juntando, eso era mi responsabilidad... Claro, se me pasó la sinusitis y ahora me estaba tironeando el estómago. ¿Sabes?, estoy empezando a apreciar más mi cuerpo.

Las palabras de Perls en la introducción a este libro están aludiendo a algo indiscutible: el drama humano de la insatisfacción. El sentimiento de haber gastado la vida, o estarla gastando, sin hacer nada. Casi sin darnos cuenta, vamos haciendo fuerza para ajustarnos a aquellos modelos de lo que “queremos”, “aspiramos” o “idealizamos” ser. La mayoría de estos proyectos de vida, guiones, roles, o como queramos llamarles, provienen de fantasías infantiles, fantasías muchas veces alimentadas por adultos que, a su vez, fueron incapaces de actualizarse como lo que eran y no exigirse cumplir o pelear con expectativas de otro. Al seguir aferrados a estas fantasías a pesar de los cambios de situación, edad, etc., no estamos precisamente escuchando y atendiendo a nuestro cuerpo como totalidad. Estamos siendo gobernados por una parte solamente, que recibe diversos nombres: voluntad, propositividad, motivación, etc. Son entidades que no tienen una realidad física, como la tienen de hecho las manos de Alicia. Pero algo son; al menos son fantasmas que pueden llegar a expresarse físicamente en realizaciones concretas y satisfactorias, y la mayoría de las veces a través de síntomas y sensaciones que boicotean el logro de la satisfacción. Apoyados en estos fantasmas, agredimos y ejercemos violencia contra nuestro cuerpo, como si fuera nuestro único enemigo, que, de hecho —ante estas fantasías—, lo es. Si los ratones envidian a los gatos y hubieran preferido ser gatos, no lo sabremos jamás. Lo indudable es que no hemos visto a ratones que se comporten espontáneamente como gatos.

Eduardo era una persona que no confiaba en su cuerpo. Ahora ha tenido la oportunidad de sentirse diferente. Ya no se ve a sí mismo como un hombre al que su cuerpo lo traiciona o que es menos fuerte que él mismo. Supo, por una vez, que esa dicotomía no existe. Ni existen dos Eduardos, ni es efectivo que haya una lucha entre su cuerpo y su inteligencia. Él vio y vivió esto. A Alicia le ocurrió algo similar con sus manos.

Sabemos que una sola experiencia de esta naturaleza no es suficiente para cambiar definitivamente una "autoactualización" neurótica, pero basta para que una persona se dé cuenta del grado en que se niega partes de sí misma y cómo esto puede llegar a alterar gravemente su funcionamiento orgánico, fabricándose afecciones psicósomáticas y autotorturándose permanentemente. -

Es bastante increíble la frecuencia con que los participantes de un grupo han podido darse cuenta de cómo agredían su cuerpo por una no amputación de aspectos rechazados de sí mismos. Como en el caso de Alicia, personas que tienen una verdadera lucha entre sus lados izquierdo y derecho, entre sus aspectos femenino y masculino, y en un sentido general, entre el yin y el yang, y que han padecido de afecciones del lado que pretenden negar. Muchos participantes en nuestros grupos se han dado cuenta, por ejemplo, después de haber sentido que tienen todo un lado "muerto", que habían sido operados de un riñón de ese mismo lado y que ahora padecen de otro órgano de ese mismo lado.

Es enorme el impacto que ha provocado en nosotros la aparición y desaparición de un síntoma grave en relación a un diálogo de partes corporales. Recuerdo el caso de un paciente que empezó a sentir un intenso dolor anginoso, con opresión de la base del cuello y dolor en el brazo izquierdo. Cuando en el diálogo, todo él era el brazo derecho que no dolía, se le veía seguro, dominante y amenazador. Cuando era el lado izquierdo que se moría, se veía pálido, sudoroso y con un franco síndrome anginoso, que cedía instantáneamente cuando pasaba a ser el lado opresor. El que esa persona, siendo su lado derecho, pudiera expresar en público todo lo que quería prohibirle e impedirle que expresara a su lado izquierdo y no decidiera que era "preferible" morir a tener "debilidades" como las

que tenía en este lado de su cuerpo, sino que, por el contrario, su lado débil le “demostrara” que era tan fuerte que podía matarlo si no le permitía existir, era una declaración de que lo vivían juntos o morían juntos. Fue una hermosa e impactante experiencia que requirió de una gran confianza y seguridad en lo que llamamos organísmico. Confianza que nos proviene de habernos acostumbrado a pensar en estos términos, incluso frente a las más devastadoras enfermedades, como son la depresión y el cáncer. La primera vez que mencioné (hace más de diez años) la relación que veía entre el cáncer y la depresión, aún no conocía la teoría de Perls y otros sobre lo organísmico. La relación era para mí descriptiva. Ahora veo cada vez más que son dos de las situaciones más claras donde el hombre pierde la capacidad de tender hacia su máxima diferenciación, mediante la autoestructuración.

En el cáncer, el organismo (una parte) se comporta, en cierta forma, como lo hace la materia inanimada. Tiende a la desdiferenciación y al caos. Las células neoplásicas tienden a la diseminación y a reemplazar e invadir células altamente diferenciadas que hasta entonces funcionaban respetando la jerarquía de su posición en el organismo. Y éste a veces se deja invadir de un modo sorprendentemente pasivo. Otras veces, por el contrario, y ante la sorpresa de los especialistas, cánceres muy malignos son detenidos en su capacidad invasora.

En la depresión ocurre también un verdadero proceso de desdiferenciación que puede ser de corta o larga duración, fugaz o sostenido. Todo lo que antes parecía con significado y sentido, se torna caótico, confuso, indeterminado. Se altera la vivencia del tiempo, ajustándose casi textualmente lo que describe la segunda ley. El deprimido, por así decirlo, se va “deshaciendo” a medida que transcurre el tiempo.

Y estas afecciones, el cáncer y la depresión, son tal vez de las más típicamente humanas.

Me atrevería a decir que son las enfermedades de la omnipotencia.

## Bibliografía

Por FRITZ PERLS:

### LIBROS

Perls, Frederick, *Yo, Hambre y Agresión*. México: FCE, 1975.

– *Sueños y Existencia*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1974.

– *Dentro y Fuera del Tarro de la Basura*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1975.

– *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1976.

Perls, Frederick et al., *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Nueva York: Julian Press, 1970 (Crown, 1977).

Perls, Frederick, Hefferline, R.F. y Goodman, P., *Gestalt Therapy*. Nueva York: Julian Press, 1951 (Dell, 1965).

### PELÍCULAS

Films, Incorporated, 1144 Wilmette Ave., Wilmette, IL 60091: U.S.A.

*What Is Gestalt* (24 min.)

*Awareness* (27 min.)

*The Philosophy of the Obvious* (25 min.)

*Madeline's Dream* (20 min.)

*Memory and Pride* (24 min.)

*Marriage* (25 min.)

*The Gestalt Prayer (Couples)* (24 min.)

*Everything Is Aware Process* (28 min.)

The Media-Psych Corporation, P.O. Box 7707, San Diego, CA 92107: U.S.A.

*Birth of a Composer* (24 min.)

*The Case of Mary Kay* (15 min.)

## BIBLIOGRAFÍA

<i>The Death of Martha</i>	(40 min.)
<i>Demon</i>	(14 min.)
<i>Grief and Pseudo-Grief</i>	(33 min.)
<i>The Impasse</i>	(22 min.)
<i>The Mini-Satori</i>	(14 min.)
<i>Resurrection</i>	(14 min.)
<i>Relentless Greed and Obesity</i>	(16 min.)
<i>Self-Sabotage</i>	(27 min.)
<i>A Session with College Students</i>	(50 min.)
<i>Stuttering</i>	(12 min.)

Psychological Films, Inc., 189 N. Wheeler St., Orange, CA 92669: U.S.A.

*James S. Simkin: In the Now* (45 min.)

*Frederick Perls: A Session with College Students* (1 hr.)

*Frederick Perls and Gestalt Therapy* (Película 1, 39 min.; Película 2, 36 min.)

*Three Approaches to Psychotherapy: Rogers, Perls, Ellis*  
(parte de Perls, 32 min.)

## GRABACIONES

American Academy of Psychotherapists A.A.P.

Tape Library, 1040 Wodcock Rd., Orlando, FL 32803: U.S.A.

Eric Marcus, "Introduction to Gestalt Approaches" (#82, 31 min.)

Frederick Perls, "Gestalt Therapy Seminar" (#16, 2 hrs.)

Eugene Sagan, "Gestalt Expressive Therapy" (#18, 44 min.)

James Simkin, "Individual Gestalt Therapy.

Interview with D. Frederick Perls" (#31, 1 hr.)

Big Sur Recordings, 2015 Bridgeway, Sausalito, CA 94965: U.S.A.

Fritz Perls, "Dream Theory and Demonstration" (#2140, 1 hr.)

Fritz Perls, "Fritz Perls Reads from 'In and Out the Garbage Pail'" (#2300, 1 hr.)

Fritz Perls, "Gestalt Therapy and How It Works" (#2910, 1 hr.)

Fritz Perls, "Neurosis, Psychosis and Dream" (#2310, 2 hrs.)

Fritz Perls, "The Perls Encounter" (#3060, 9 hrs.)

Fritz Perls, "Working with Dreams" (#3070, 4 hrs.)

James Simkin, "Gestalt Therapy: Lecture-Demonstration" (#4800, 1 1/2 hrs.)