

mente tomada; tal puede ser el significado de la acción de tomarse unas vacaciones, desconectarse de lo cotidiano, o alguna otra forma de diversión. Lo importante es quedarse en una situación el tiempo necesario para cerrar dicha situación e inmediatamente después iniciar o abrir otra Gestalt.

Retomando parte del material ya mencionado, establecer contacto y separarse son patrones rítmicos de la existencia humana. Primero establecer contacto para satisfacer una necesidad y después retirarse para apreciar el sabor de haber llenado tal vacío o necesidad; finalmente, moverse a medida que nuevas necesidades entren en el centro o desplazarse hacia lo que es figura en nuestro campo perceptual, sin ir jamás más allá de la línea fronteriza que marca el mundo real de nuestra experiencia. Nuestro mundo es un mundo existencial; existe solamente para nosotros, lo que nos obliga a descubrir con responsabilidad nuestros propios valores de lo que está <<bien>> y lo que está <<mal>>, de lo <<bueno>> y lo <<malo>>, de lo <<correcto>> y de lo <<incorrecto>>.

Otro término muy empleado en la Terapia Gestalt es **catexis**; fue retomada de la teoría freudiana, aunque se hicieron algunas adaptaciones. La catexis se refiere a la actitud repelente/atrayente (polaridad) del individuo sobre las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa, por un lado, y temor o terror, por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende solamente del concepto mental del individuo o de su percepción. Muchas veces encontramos que un mismo contacto contiene elementos de ambos catexis, lo cual nos deja perplejos, surgiendo así ambivalencias e inseguridades.

El contacto y la retirada son dos formas opuestas con que nos acercamos a los acontecimientos psicológicos; ninguno de ellos es por sí solo bueno o malo. Lo mismo se aplica en el caso de los objetos catetizados, sean positivos o negativos no son ni buenos ni malos. Aquí el meollo del asunto se sitúa en nuestra capacidad de discriminación; si los percibimos y reaccionamos ante ellos tal y como se presentan, nuestro contacto y retirada nos ayudarán a regular nuestras actividades. Si no es así, gastaremos esfuerzos en vano para identificar y satisfacer nuestras necesidades. Nuestras emociones, más que

nuestro intelecto, son las fuerzas que caracterizan nuestra acción; en consecuencia el objetivo se sitúa en <<educar>> las emociones y no la mente.

El cierre está bien ilustrado en el caso de la neurosis, que es percibida como una <<enfermedad>> que se desarrolla cuando hay más <<asuntos inconclusos>> que la persona puede manejar. En la neurosis el proceso corriente de vida cotidiana se interrumpe, a que el ritmo o el ciclo contacto-retirada se rompe, sin llegar el neurótico a distinguir entre las dos formas de catexis mencionadas, la positiva y la negativa.

Se pierde la habilidad para seleccionar los medios que puedan satisfacer las necesidades y éstas quedan justo 'ahí, colgadas. De esta forma se imposibilita la percepción de alternativas que continúan disponibles. Solamente impera una salida, la depresión, la droga y el alcohol; todas ellas ofrecen un escape temporal al dolor que produce un asunto inconcluso.

Perls sitúa la necesidad que tiene el hombre de establecer contacto a la par de otras necesidades básicas del ser humano, como su auto-realización, considerando la dimensión psicológica; a nivel fisiológico, sitúa el contacto a la par del alimento y la bebida. Afirma que ese factor de la identidad es probablemente el impulso básico de la sobrevivencia. Así, la neurosis se convierte para el individuo simplemente en un sistema de maniobras defensivas que le protegen de cara en las <<enredaderas>> de un medio amenazante. Todas las ventajas parecen estar a favor de la persona que se aísla, que se retira y que es incapaz de llegar al contacto.

Generalmente el organismo se sirve de uno o más de los mecanismos de defensa psicoanalítica o resistencia gestálticas que se utilizan para enfrentarse con el problema de la neurosis. Aunque estos mecanismos son sumamente brillantes, ninguno de ellos logra la solución de la condición neurótica ni contribuye a la solución.

Introyección: La persona que introyecta tiene el <<cerebro lavado>> y depende de los otros para establecer sus propias normas, valores y actitudes.

y para decidir la elección de sus conductas. Naturalmente, en mayor o menor grado todos estamos sometidos a presiones sociales; sin embargo la persona que es <<dirigida>> por los otros llega a estar gobernada universalmente por los <<debería>> morales de los otros, más que por el giroscopio de su pensamiento propio e independiente. Algunas veces los <<clientes>> **introyectan** todo, <<tragan>> todo lo que el terapeuta les ofrece, sin masticarlo antes, lo que impide que puedan digerirlo. En estos casos, la responsabilidad del terapeuta es ayudar al paciente para que se dé cuenta de su proceso introyectivo.

El mecanismo opuesto a la introyección se conoce como **proyección**, otra forma de ajuste a la condición neurótica. Como ilustración clínica puede recordarse a la persona paranoíca, que es altamente agresiva, no toma responsabilidad de sus propias emociones y las proyecta a objetos o personas que forman parte de su medio ambiente. Su creencia de estar constantemente perseguido es percibida como un deseo reprimido que tiene él mismo de perseguir a los otros.

El tercer mecanismo de defensa se conoce como **confluencia**; se refiere al fenómeno del self y su medio ambiente, ambos flotando juntos como si fuera una sola unidad. El individuo que no toma conciencia de la frontera que le separa de los otros se encuentra en confluencia. Algunos individuos olvidan hasta quienes son y ejecutan conductas que más tarde no pueden identificar como suyas; ello significa que una persona no puede establecer contacto con otra, ni tampoco puede separarse de ella. También puede implicar que una persona persiga a otra porque esta última no acepta su punto de vista, o que alguien ejecute acciones partiendo de actitudes de los otros, teniendo que dejar a un lado su propia identidad para tomar decisiones en forma dependiente.

Retroflexión, el cuarto mecanismo que revisamos por el momento, significa volver la hostilidad hacia sí mismo, <<golpearse>> uno mismo en el caso en que la respuesta corriente consistiera en dirigir la agresión hacia la causa que originó la frustración o la rabia. Latner dice que existe un lado sano de la retroflexión; el self en la forma de ordenar al ego y regimentar la conducta de acuerdo a las exigencias de la situación; este sería el self control.

Perls resume las características de estos cuatro mecanismos cuando escribe:

El **introyector** hace a los otros lo que a él le gustaría hacerse a sí mismo.

El **proyector** hace a los otros lo que les acusa a ellos de hacerle a él.

El hombre en **confluencia** patológica no sabe que está haciendo quién a quién.

El **retroreflector** se hace a sí mismo lo que él desearía hacer a los otros.

En todas estas situaciones la psicoterapia se centra en ayudar al neurótico a re-discubrir qué es lo que le <<llena>> y que es lo que lo <<vacía>>, hasta llegar a re-establecer el equilibrio entre la persona del cliente y el mundo que lo rodea (su medio ambiente). En su intervención, la Terapia Gestalt aparenta estar cercana y al mismo tiempo distante del tratamiento psicoanalítico.

PROCESOS PSICOLOGICOS

Nuestro conocimiento de los procesos psicológicos comienza dividiendo la conducta en categorías polares (activo- dominante, pasivo-sumiso). A menudo explicamos la relación en términos de causa efecto, independientemente de que el fenómeno es postulado como intrapsíquico, como en el ejemplo de un superego dominante imponiéndose a un ego sumiso, o de que sea postulado como interpersonal. Interpretaremos la conducta activa-dominante como una fuerza de control; gradualmente descubrimos la fuerza pasiva-sumisa, y así rápidamente ambos conceptos pierden su significado. La dominación y la sumisión son diferentes estilos de influir en el otro; como fuerzas tiene un poder similar. <<controlar>> y <<ser controlado>>, <<pasivo>> y <<agresivo>>, son otros de los términos populares de causa-efecto.

Cuando descubrimos la agresividad que encierra la conducta pasiva, cambiamos nuestra terminología con el fin de estar en paz con el nuevo conocimiento adquirido; así llegamos al término confuso de pasivo-agresivo. Todo lo expuesto no sirve para apreciar que dos partes de una constelación crean un equilibrio de fuerzas. De otro modo el proceso desaparecería por sí solo.

El síntoma es por lo tanto ambas cosas: una señal de trastorno en el proceso y simultáneamente una ayuda para conservar el proceso en equilibrio. El rol de encuentro psicoterapéutico es ayudar al paciente a restaurar las fuerzas de su proceso sintomático, de tal forma que no requiera o no necesite más el síntoma y que puede vivir en equilibrio sin él. Las fuerzas de atracción y de repulsión son las necesidades. Cada par, en un proceso psicológico, tiene su fuerza atractiva inherente y repelente; la relación de estas influencias (ambos lados) determina el proceso. La fenomenología de los procesos psicológicos se describen en términos de conciencias (awareness) y de experiencias.

CONCIENCIA

Los trastornos severos de la conciencia (percepción, memoria, imaginación, pensamiento) pueden ocasionar esquizofrenia y trastornos severos de la personalidad, como en el caso de que una persona sea incapaz de realizar la introspección o dirigir su atención a un proceso intra-psíquico. En el modelo terapéutico de la Terapia Gestalt no se utilizan los **conceptos consciente e inconsciente**.

En Terapia Gestalt se habla de conciencia en términos de inteligencia consciente y de consciente psicofísico; ambos pueden ser conscientes. La inteligencia consciente vive entre dos puntos: podemos estar conscientes del **aquí** solamente si este existe; para estar consciente de nuestro momento inmediato se requiere tener conocimiento del momento anterior y del momento posterior. Sólo podemos inferir partiendo del momento ulterior y por lo tanto podemos solamente suponer el momento inmediato. La experiencia actual del momento próximo que va a llegar puede tener un efecto, en nuestra conciencia, que es imposible de predecir. Si esto no fuera así la creatividad no existiría. Esta depende de la habilidad que tiene una persona para alterar el momento ulterior.

Muy a menudo destruimos nuestra propia creatividad reinvertiendo el proceso e intentando disponer del momento ulterior. Por lo tanto, la conciencia de una persona no puede ser nunca actual, debe que recibe constantemente

nueva información. El **ahora** es una fracción de espacio entre el pasado y el futuro, moviéndose tan rápidamente que desafía la consciencia. El ahora es una inferencia. La conducta y la conciencia, asociadas, se basan en expectativas futuras nacidas de experiencias pasadas y de necesidades actuales.

La Terapia Gestalt responde a la conciencia psicofísica y no respeta la conciencia de la inteligencia, cuando esta última funciona independientemente de la primera. Cuando estas dos conciencias se encuentran separadas, el terapeuta escucha a la conciencia de la inteligencia con un oído, mientras con el otro busca el mensaje de la conducta psicofísica. Parte del trabajo del terapeuta reside en integrar la conciencia de la inteligencia y la conciencia psicofísica, cuando éstas se encuentran desintegradas una de otra.

La terapia Gestalt se distingue de otros enfoques de psicoterapia especialmente por la diferencia que establece entre conciencia y experiencia. En la práctica esta diferenciación exige la expresión activa de lo que uno es y no la mera. "Me siento triste" no se acepta en Terapia Gestalt. Sólo así podemos lograr cambios cualitativos en el cliente.

Cuando una persona llora no está consciente del momento inmediato, del **ahora**; el llanto es el nacimiento de otra conciencia. En un entierro una persona no puede llorar profundamente y estar al mismo tiempo consciente: "Ahora estoy en el proceso de crear alegría." La alegría, si surge, puede ser reconocida solamente después. Por esto, el carácter histórico de la Terapia Gestalt niega el valor de la descripción. El corazón del proceso terapéutico es la experiencia. Después de la experiencia viene la conciencia. En Terapia Gestalt la aplicación y la descripción se usan muy poco; se utilizan solamente para indicar una experiencia y no para describirla.

El modelo de la Terapia Gestalt divide la evolución de la personalidad en tres fases: **social, psicofísica y espiritual**. Estas tres partes forman un conjunto y son divididas únicamente a efectos de llegar a una mejor comprensión de las mismas. Las tres existen en una persona desde su nacimiento, son su potencial

innato. Funcionan como tres cajas chinas, cada una de ellas encaja en las otras dos. Lo social "encaja" perfectamente en lo psicofísico, y lo psicofísico se ajusta con lo espiritual. Estos tres estadios son secuenciales en el desarrollo de la personalidad. El ser humano vive sus días moviéndose en varios niveles que corresponden a estos tres aspectos de su personalidad.

Estos estadios del desarrollo representan la dimensión del potencial de la conciencia. El estadio social, que surge inmediatamente después del nacimiento, se caracteriza por una conciencia de los otros y la atención a los mismos, especialmente en relación con los padres. Existe en esos momentos un componente físico, pero este responde sólo orgánicamente, sin tomar conciencia. Es el período social en que se tiene necesidad de inter-relacionarse con los otros. Durante ese período el infante comienza a desarrollar la conciencia o el "darse cuenta" de la existencia de los otros.

El siguiente estadio, el psicofísico, se caracteriza por la toma de conciencia de la existencia de uno mismo. En ese momento responde al mundo, en gran parte, psicológicamente, con mayor conciencia y diferenciación. Es durante este estadio (en que la mayoría de la gente pasa la mayor parte de sus vidas) cuando el hombre conceptualiza y crea la civilización con su contenido material y mecánico.

En el último estadio, el espiritual, el hombre va más allá de la toma de conciencia de sí mismo, como una entidad corporal de un mundo material, y experimenta su existencia de otra forma. Su conciencia se modifica, pasando, por ejemplo, de las sensaciones extrasensoriales. De la actividad intelectual, física y emocional, el hombre trasciende a lo que puede denominarse una persona sensitiva-intuitiva.

Desafortunadamente, mucha gente, sin saber cómo hacer frente a su propio desarrollo personal, trata de alcanzar este tercer estadio del desarrollo de la personalidad, por medio de instituciones religiosas cerradas o con la adicción de drogas. Cada uno de estos medios inauténticos puede llegar a

fortalecer la propia creencia, en ese estadio, pero ninguno de ellos tiene la fuerza necesaria para situar a una persona en dicho estadio.

El movimiento o la transición de un estadio al siguiente precede el desarrollo personal en el sentido amplio de la palabra. Este movimiento no se produce solo con la conciencia intelectual, ni con el deseo personal. Aunque ambos son valiosos para lograr su evolución, se requiere además el encuentro total de cada estadio del desarrollo, el experimentar cada fase del desarrollo de la forma más profunda posible; el último lugar, depende del conocimiento orgánico que se obtenga con tales experiencias.

Como una serie de procesos cercanos a su cierre, la integración despierta el próximo nivel de conciencia. **Llegar a ser es el proceso de ser lo que uno es y no es el proceso de luchar para cambiar y llegar a ser otra cosa que no se es.**

El primer nivel social se llama así porque requiere la interrelación con los otros, no solamente para desarrollarse sino para sobrevivir. El segundo, el psicofísico, comienza cuando la persona encuentra islas saludables dentro de sí misma, las cuales no son usadas como un refugio sino como fuentes; sin embargo el primer nivel requiere de los otros niveles para convertirse en una fuente. El tercer estadio, el espiritual, tiene una fuente interna bien establecida dentro de sí mismo; a menudo es asociado con un sentido de continuidad con el universo, tomado este como una totalidad.

El estadio psicofísico es el foco central de nuestra atención, unido a tanta conciencia como el terapeuta Gestalt sea capaz de tener de los tres estadios. La terapia Gestalt se ocupa de la conceptualización del hombre y sus reverberaciones fisiológicas.

El estadio psicofísico, caracterizado por la toma de conciencia de la propia persona (uno mismo), se describe en términos de la personalidad y se divide en

tres componentes: el self, la imagen del self, y el ser. Estos tres componentes representan la construcción tripartita conocida como la personalidad.

EL COMIENZO

El organismo humano comienza la vida con una diferenciación de necesidades; ese es su potencial de crecimiento (una sucesión de procesos embrionarios). Este crecimiento, compuesto de procesos, se llama ser humano, y su actividad se llama ser. Este ser es orgánico y universalmente orientado, sin tener conciencia aún de lo interno versus lo externo, del "yo" versus el "tu". Durante ese período de ser, este salta y se modifica, aprende acerca de lo que significa la separación, las diferencias y las relaciones; este proceso se conoce como **adaptación**.

Antes de que el ser humano haya conocido dos veranos, su alto porcentaje romperá su self en dos; su ser "aquí" y "allí", creando así dos conductas adiconales identificables. Cuando llega a la adolescencia, su actividad se caracterizará por tres "yo" distintos, cada uno de los cuales tomará su forma y días. Algunas veces los tres estarán contenidos en uno solo: "Yo quiero ver la TV esta noche, pero yo realmente debo terminar hoy ese trabajo; finalmente, yo no puedo decidir que hacer". Aquí existe el "yo" del juego, del entretenimiento, que quiere ver la TV, al cual podemos llamar el self. Por otro lado está el "yo" responsable que quiere trabajar o estudiar. Finalmente, lo que queda del ser "yo", la incapacidad de decidir. Dependiendo de cómo se desarrollen estas tres caras de la personalidad (ser, self, y self- imagen), se adquiere una relación específica y constante entre ellas.

ADAPTACION

Cuando se observa a los niños jugar en un parque infantil, se aprecia que si uno de ellos se cae y se golpea, llora. Los otros dejan de jugar y rápidamente se extingue el llanto del niño que antes lloraba y de nuevo todos juntos recomienzan a jugar. Este fenómeno ocurre cientos de veces en la infancia.

Ninguno de estos niños tendrá su personalidad dañada por la dolorosa y recurrente experiencia de caerse. Ninguno de estos niños desarrollará una neurosis relacionada con la acera por la que camina, la acera en la que se hará daño si no pone cuidado al caminar, ni tampoco por el campo donde sufrió la caída.

La Madre Naturaleza proporciona al niño una experiencia dolorosa. No pide al niño más que reconocer sus propias fronteras, no le pide alterar conductas, ni avisa al niño para que ponga más cuidado por su propio bien; no le dice al niño que es lo malo o que inadecuado es haberse caído, que por esto es culpable o pecador; tampoco le dice que debe darse prisa y aprender rápidamente. Por lo tanto, el niño en el transcurso de su vida continúa relacionándose con diferenciaciones de crecimiento y de apreciación de fronteras. No existe rompimiento de su personalidad.

Este es el proceso de **adaptación primaria**, que se encuentra únicamente en la naturaleza. "Mírenme", dice el niño a sus padres cuando se desliza a gran velocidad por el tobogán de un parque infantil.

El niño desea ser reconocido. Cuando está jugando al balón con su padre no necesita decir nada, porque en ese momento ya se siente reconocido; él ve que es visto, experimenta la sensación de ser experimentado. La self-conciencia (auto-conciencia) y la apreciación de su propia existencia son consecuencias necesarias para que el niño logre llegar a ser reconocido por los otros.

El reconocimiento personal es también aprendido del padre que le pide a su hijo "yo quiero...", "no hagas..." Eso caracteriza el mensaje del padre que, lo mismo que la Madre Naturaleza, requiere reconocimiento. Cuando todo esto se asocia con la experiencia del niño de ser reconocido, crea una conciencia considerable de los otros. El reconocimiento personal ofrece, y recibe educación, sin dañar el desarrollo de la personalidad.

LA APROBACION

La aprobación es confundida a menudo con el reconocimiento; sin embargo, sus efectos son bien opuestos. El reconocimiento inspira el desarrollo de llenar una necesidad, de integrar la personalidad en componentes bipolares; un self conflictivo, con una self imagen. El reconocimiento motiva al niño a establecer su propio sistema, basado simplemente en quién es él, mientras que la aprobación sugiere un sistema externo al niño, por medio del cual se le motiva a mediar a sí mismo. Como resultado, quien es "aprobado" es presionado para dividirse a sí mismo entre lo que es y lo que se supone que sea.

Gradualmente el niño aprende conductas de lo que él es; aprende que existe una alternativa entre ser y ser algo. Este proceso de la personalidad desintegrada se conoce como una **adaptación psicológica secundaria**.

La terapia Gestalt enfatiza, como se ha mencionado, dos principios que necesitan integrarse para que la psicología conductista y fenomenológica lleguen a estar significativamente combinadas en un solo sistema de psicoterapia; el trabajo exclusivo en el aquí y el ahora, y la copnsideración del fenómeno de toma de conciencia. El terapeuta Gestalt no pregona ni la cura, ni el condicionamiento, sino que se percibe a sí mismo como un observador de una conducta en proceso y como un guía del aprendizaje fenomenológico del paciente.

La terapia Gestalt toma sus raíces de la Teoría Gestalt. Los terapeutas de la Gestalt consideran la conducta motora y las cualidades perceptuales de la experiencia del individuo como organizadas por las necesidades orgánicas más relevantes. En el individuo normal se forma una configuración que tiene todas las cualidades de una buena Gestalt, siendo la figura que lo organiza la necesidad dominante. El individuo hace frente a esta necesidad contactando el medio con alguna conducta sensorio-motora.

Cuando una necesidad es satisfecha, la Gestalt organizada se completa o cierra y no ejerce más influencia; el organismo queda libre para formar nuevas

Gestalten. Cuando la formación y destrucción de Gestalten están bloqueadas, cuando las necesidades no son reconocidas y expresadas, el campo organismo/ambiente sufre un trastorno. En esas situaciones, las necesidades forman Gestalten incompletas que exigen atención y por lo tanto impiden la formación de nuevas Gestalten.

El "darse cuenta" o "tomar conciencia" se acompaña siempre de la formación de nuevas Gestalten. Con el "darse cuenta" el organismo puede movilizar su agresividad de tal forma que los estímulos del ambiente puedan contactarse (saborearse), rechazarse, masticarse o asimilarse. Este proceso de asimilación-contacto está operado y dirigido por las fuerzas naturales biológicas de agresión. Cuando la toma de conciencia no tiene lugar, es decir, cuando la figura y el fondo no pertenecen a una Gestalt clara, o cuando los impulsos no pueden ser expresados, se forman configuraciones incompletas y aparece la psicopatología. Esta transacción de figura/fondo reemplaza el concepto psicoanalítico de inconsciente; el organismo no puede entrar en contacto debido a un trastorno en la formación de la figura/fondo o porque se encuentra en contacto con otros fenómenos.