

Jose Manuel Fayos

Contactonomía

para

Principiantes

Edición Ilustrada

**Formación de Terapeutas Gestalt
Memoria final 2º ciclo
GTV9 - Institut Français de Gestalt-thérapie**

*A mis lectores.
A los dos,
mucho ánimo.*

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. Frotteurs y Cow-boys	3
2. Historia de lo nuestro	5
3. Vale, pero ¿qué #!@#! significa Gestalt?	7
- <i>La Gestalt emerge del fondo</i> , 8	
- <i>Una Gestalt siempre tiende a cerrarse</i> , 9	
- <i>La Formación de la Gestalt implica una nueva organización de sus elementos</i> , 9	
EL ANIMAL HUMANO SANO Y LIBRE	11
1. El Contacto	11
- <i>El contacto se da en la frontera entre organismo y su entorno</i> , 11	
- <i>La experiencia se da unida</i> , 12	
- <i>Estructura y fases del Contacto</i> , 12	
- <i>El Contacto es una Gestalt</i> , 13	
- <i>El contacto es ajuste y creación</i> , 13	
- <i>El contacto se da en el presente</i> , 14	
2. La Teoría del Self	16
- <i>La teoría es solo un mapa</i> , 16	
- <i>Qué es el Self, ¿y tú me lo preguntas?...el Self eres tú.</i> , 16	
- <i>Compromisos a media voz...</i> , 18	
- <i>El Self es uno y trino</i> , 18	
3. Awareness y emoción	21
- <i>Warning ...definición complicada a 100 m</i> , 21	
- <i>El campo de las pelotas</i> , 21	
- <i>El awareness es la orientación durante el Contacto</i> , 22	
- <i>El awareness es inmediato e implícito</i> , 22	
- <i>La emoción es la marca del awareness</i> , 23	
¿QUIÉN ME HA ROBADO EL MES DE ABRIL?	24
1. Patología de la Gestalt	24
2. Ansiedad y excitación	26
3. Perturbaciones del self. Funciones Ello y Personalidad	27
4. Perturbaciones del Self. Función Yo y neurosis	28
- <i>Is there anybody out there?</i> , 28	
- <i>Interrupciones del Contacto</i> , 29	
RUDIMENTOS DE GESTALTÉS	32
1. El objetivo de la terapia	32
2. El terapeuta es su propio instrumento	33
3. El presente y la responsabilidad	34
4. La creatividad	35
5. Apoyo y autorregulación	37
6. La experimentación	39
CONCLUSIÓN Y AGRADECIMIENTOS	42
INTROYECTOS BIBLIOGRÁFICOS	43
GESTALTEN (Índice de figuras)	44

INTRODUCCIÓN

1. Frotteurs y Cow-boys.

Un día hace ahora unos diez años, mientras Mariajo estudiaba el M.I.R. me dediqué a hojear el libro Medicina Interna de Farreras, “La Biblia” del estudiante del medicina. Por aquél entonces sospechaba que yo tenía un trastorno alimentario, así que estaba buscando la bulimia en la sección de Psiquiatría. La sección estaba dividida siguiendo una clasificación exhaustiva de todas las patologías imaginables incluyendo algunas tan exóticas como el froteurismo (obtener placer sexual rozándose en los bailes o en lugares públicos)⁽¹⁾. Cada trastorno incluía una relación con los síntomas necesarios y suficientes para ser clasificado como tal y un tratamiento eficaz. No recuerdo, lo siento, la cura para el froteurismo, pero sí el que en la mayoría de los casos se recomendaba una medicación concreta (antidepresivos, estimulantes, antipsicóticos...) acompañada de psicoterapia. Para el fármaco se indicaban incluso las dosis, en cambio sobre la psicoterapia no se decía nada. Solo la coletilla “...y psicoterapia”. Esto era así tanto para la bulimia como para la anorexia, la depresión o el trastorno obsesivo compulsivo. Yo sabía de psicoterapia lo que había visto en las películas, un tipo tumbado en un diván contándole al techo sus problemas mientras el terapeuta tomaba notas discretamente a su espalda y decía de vez en cuando “aja...”

Me imaginaba que habría que hacer algo concreto y distinto para cada problema. Hacer que el paciente hablase del tema de una cierta forma o algo por el estilo. Sentía mucha curiosidad por lo que debía ocurrir en esas sesiones y por cómo simplemente hablando podían mejorar esas enfermedades. Pregunté a Mariajo pero me respondió que en la asignatura de psiquiatría no se daba psicoterapia, en qué consistía, ni como se hacía. Solo se mencionaba que estaba ahí. “ ... y psicoterapia”. Tiene gracia que diez años después yo esté a punto de escribir algo al respecto.



Fig. 1. “Frotteur on the Ferry”

Hasta donde he podido ver en estos tres años de formación, la Psicología en general y especialmente la Psicoterapia viven en la edad media o en el lejano oeste. Un territorio sin ley, o para ser más justos con unas pocas leyes borrosas. Conviven en este territorio charlatanes ambulantes, lobos solitarios, comunidades aisladas y comunidades enfrentadas a muerte. Existe un orden establecido, sí, pero no tiene mucha fuerza ni demasiada credibilidad. El Sheriff de hoy, ayer era un desconocido y mañana será un proscrito como Wundt, Freud, Watson o Skinner. Así, la mayoría de sus habitantes hace su vida siguiendo más o menos sus propias normas.

Por un lado resulta excitante porque todo es nuevo y lleno de posibilidades, pero por otra parte llega a ser muy frustrante. A pesar de sus más de cien años de historia, se ha avanzado muy

poco en Psicología. Se sabe demasiado poco sobre como funciona la mente humana. Cada nuevo paradigma empieza casi de cero, rescribiendo las bases y avanzando muy poco. Primero el mentalismo, después el conductismo, el procesamiento de la información, el conexionismo.... Con cada revolución se dan los primeros pasos con entusiasmo frenético pero en seguida se llega a un punto muerto a partir del cual no es posible avanzar más y llega la crisis. El conductismo se revela contra la vía muerta de la introspección en el mentalismo y descubre el aprendizaje por condicionamiento. Llega entonces una efervescencia de experimentos casi idénticos, pero una vez que se ha torturado a las ratas para que recorran todos los laberintos imaginables, llegamos a otra vía muerta. ¿Y ahora qué? Sí, el ser humano también se condiciona pero eso es algo muy básico que solo explica una parte muy pequeña de su existencia, como explicar porqué le cogí asco a la merluza, o conseguir que pierda el miedo a volar. Llega el estancamiento y se abre la puerta a una nueva revolución que empiece otra vez de cero hasta llegar a un punto parecido.

Los cambios de paradigma revolucionarios son comunes a todas las ciencias, pero llega un momento en el que los cambios avanzan más que destruyen. En física Galileo y Copernico rompen con lo anterior y niegan que la tierra sea plana y el centro del universo, pero Einstein no niega a Newton, lo completa, y más tarde la teoría de la física cuántica no niega a Einstein.

Lo cierto es que la Física Teórica o la Biología se bastan y se sobran para avanzar, en cambio la Psicología necesita de otras ciencias. Como en un Sudoku, hasta que no se resuelva algo en otro cuadro, en otra ciencia, no hay forma de continuar. La medicina y la biología han dado pasos de gigante, pero cuando se trata del cerebro todo va muy despacio. No se sabe como es un pensamiento o como se almacena un recuerdo. Realmente no se sabe, o se sabe muy poco sobre cómo funciona el cerebro, y hasta que no se avance más ahí, va a ser muy difícil llegar más lejos en Psicología. Se seguirá midiendo lo medible y descubriendo fórmulas matemáticas como la de la felicidad:

$$F = a \times D + b \times S + c \times A,$$

, donde F es la felicidad, D el dinero, S la salud y A el amor, cada uno multiplicado por un coeficiente específico para cada sujeto.

De la misma forma que la Psicología necesita de la Biología, la Psicoterapia necesita y echa de menos a la Psicología. La psicoterapia debería ser su aplicación práctica para la curación el alivio o el desarrollo de la mente y la conducta, en cambio cada escuela dedica gran parte de sus esfuerzos a desarrollar una teoría sobre como es y como funciona un ser humano saludable.

La Terapia Gestalt, por lo menos ese es su planteamiento inicial, intenta no partir de cero ni romper completamente con lo anterior. Su intención es integrar los conceptos de la Psicología de la Gestalt a lo ya asimilado del Psicoanálisis, la semántica y la filosofía⁽²⁾. En este sentido la intención de los autores se acerca más a una revolución hacia delante que no pretende rescribir las bases de la Psicoterapia más que en algunos aspectos puntuales. A pesar de eso, la integración de la Psicología de la Gestalt requiere un cambio radical en ideas como el cuerpo y la mente, el organismo y el entorno o la percepción y la acción. Conceptos que generalmente se consideran opuestos, mientras que la Terapia Gestalt las entiende como partes de una realidad que se da unida y que solo es divisible mediante la abstracción mental. No debe ser casual por otra parte, el que sus fundadores prefirieran el término Terapia al de Psicoterapia, ya que este último parece remitir al trabajo específico sobre la mente sin tener en cuenta el cuerpo.

Esta voluntad de integración no impide que también necesite crear su propio marco teórico sobre el individuo sano y libre. Así, este trabajo está dividido en tres partes. La primera recoge los conceptos básicos de la Terapia Gestalt sobre el funcionamiento del ser humano. En la segunda parte se expone su punto de vista sobre la patología y los problemas que suelen surgir en ese funcionamiento. Por último en una tercera parte se incluirán algunas de las herramientas principales en las que se basa la Terapia Gestalt para abrir vías de crecimiento y desarrollo que permitan superar esos problemas. Esto último es una de las características importantes de esta terapia que, alejándose del modelo médico, no considera al cliente como

un enfermo que necesite a un experto que le de instrucciones o respuestas. La Terapia Gestalt entiende el proceso terapéutico como un encuentro tanto para el paciente como para el terapeuta cuyo objetivo es el crecimiento de ambos más que la corrección de conductas o un ajuste del paciente a la realidad.⁽³⁾

2. Historia de lo nuestro

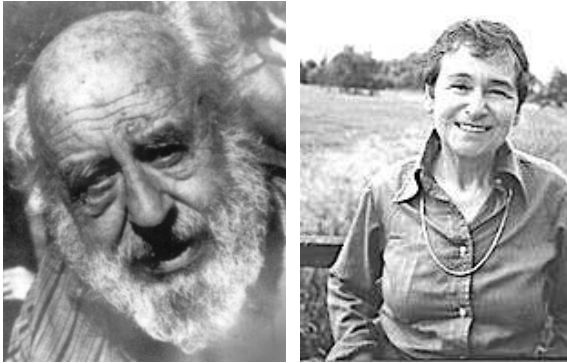


Fig. 2. Fritz y Laura Perls

Existen muchas Terapias Gestalt, casi tantas como terapeutas. Sin embargo habitualmente las distintas escuelas de agrupan en mayor o menor medida en tres grandes ramas.

Por un lado la rama californiana fue la que popularizó este enfoque en los años 60 y está formada por los últimos alumnos de Frederick (Fritz) Perls, padre fundador de esta Terapia. Esta rama nace del encuentro de Perls con el movimiento hippie cuando aquel fue invitado a mudarse al famoso balneario de Esalem en California, verdadero caldo primordial del que surgieron innumerables movimientos de Espiritualidad, Psicoterapia o Medicina alternativa. De este encuentro con los movimientos revolucionarios y la contracultura surge un enfoque efervescente, centrado en la experiencia del presente y los sentidos, en lo natural y espontáneo y que lógicamente se rebela contra cualquier tipo de teoría por considerarla fría y mental.

Tradicionalmente al otro lado del ring, se encuentra la Gestalt de Nueva York, que es el enfoque original de la fundación de la Terapia Gestalt que tuvo lugar en 1951 con la publicación de "Terapia Gestalt. Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana". El libro escrito por Perls, Hefferline y Goodman (en adelante P.H.G.) surge de la colaboración de Perls, psicoanalista y su mujer Laura, psicóloga de la Gestalt, ambos alemanes, con otros cinco intelectuales de Nueva York cuando el matrimonio se muda a esta ciudad después de la Segunda Guerra Mundial.

"El grupo de los siete" está compuesto por Fritz y Laura Perls, Paul Goodman, escritor polifacético que posteriormente se convirtió en referente de la contracultura, Paul Weisz, médico general interesado en las filosofías orientales, Elliot Shapiro, educador y miembro clave de las "escuelas progresistas", Silvester Eastman, e Isadore From, estudiante de filosofía. Se añade como co-autor del P.H.G., Ralph Hefferline, psicólogo y profesor universitario que cayó después en desgracia al dedicarse a las negras artes del conductismo. Juntos desarrollaron las bases de una terapia basada en la Teoría del Self como eje vertebrador de su práctica, que ejercieron discretamente durante los brillantes 60 y 70. Esta corriente cobró fuerza a partir de los años 80 gracias a autores como Jean-Marie Robine, alumno de Isadore From, que trajo este enfoque, cada vez más popular, de vuelta a Europa.



Fig.3. Paul Goodman

Por último, la rama de Cleveland supone un enfoque intermedio entre los dos anteriores. Tras iniciar varios grupos de formación en Nueva York, Perls y From crean Institutos de Terapia Gestalt en varias ciudades. Uno de los primeros es el de Cleveland. En él se forman entre otros Erving y Miriam Poster, Joseph Zinker o Ed y Sonia Nevis. Los Polster dirigirán el instituto y serán autores en 1973 del primer libro sobre Terapia Gestalt no escrito por Perls. En él desarrollan un enfoque directo y sencillo, basado en la experiencia y que se aleja algo de la Teoría del Self, lo que supone emprender un camino divergente del instituto de Nueva York.

La terapia que he aprendido es claramente la de Nueva York, basada en el P.H.G. Esto hay que tenerlo en cuenta en lo que sigue en el sentido de que cuando escribo que la Terapia Gestalt propone esto o aquello, debe entenderse que me refiero, no a una idea extendida y aceptada por todos los terapeutas Gestalt sino al punto de vista de mi escuela, y aún más, a la parte de ese enfoque que he sido capaz de asimilar, una vez procesado por mis experiencias anteriores. En definitiva, mi Terapia Gestalt.

A lo largo de los años las diferencias entre las escuelas parecen haber sido irreconciliables, llegando incluso al deseo de aniquilación (ver P.H.G. 8.5) con acusaciones cruzadas del tipo “Eso no es terapéutico” o “Eso que hacen no es Terapia Gestalt”. Sin embargo desde mi punto de vista de recién llegado, a pesar de las enormes diferencias en aspectos básicos como teoría sí o teoría no, se aprecia algo en común en todos los enfoques. Algo que, como pasa muchas veces en Terapia Gestalt, es fácil de percibir intuitivamente pero muy complicado de definir exactamente. Me viene a la cabeza a menudo la imagen de un Chihuahua, un San Bernardo y un Bulldog acusándose unos a otros de no ser auténticos perros. En principio parece muy complicado describir el aspecto de un perro de forma que queden incluidos los tres, y sin embargo hay algo evidente a simple vista que los define como perros de pleno derecho.



Fig. 4. Claudio Naranjo (100% California); Erving Polster (Mr. Cleveland) y Jean-Marie Robine (Todo Self)

Con la Terapia Gestalt ocurre lo mismo. Hay algo común en todos los enfoques que he visto hasta ahora. Desde los que buscan inspiración en el Existencialismo hasta los que ruedan desnudos por un suelo sembrado de huevos. Es algo que me resulta tremendamente atractivo y fascinante desde la primera vez que oí la palabra Gestalt, y que creo que tiene que ver con tener un punto de vista radicalmente original, con ser creativo y positivo, con lo que es sorprendente y a la vez simple, cercano y básico.

Me encantaría que este trabajo pudiera transmitir esa cualidad especial que se hace evidente cuando ves trabajar a un terapeuta Gestalt y también a algunos que lo son sin saberlo. Si la Teoría del Self es una columna vertebral que da coherencia y solidez a la práctica de la terapia, esta cualidad de lo gestáltico es el alma que impulsa todos esos huesos y carne, y vuelve el conjunto interesante y no una elucubración mental y vacía.

3. Vale, pero ¿qué #!@#! significa Gestalt?

“Gestalt” es una de esas palabras alemanas que no acaban de tener un equivalente en español. Puede traducirse según el contexto como figura, forma, cuerpo, personaje, aire (aspecto) o configuración⁽⁴⁾. Perls y Goodman añaden “relación estructural o totalidad significativa y organizada”,⁽⁵⁾ lo cual es una definición impecable pero que probablemente solo se comprenda si ya se conoce el concepto. Lo que es una Gestalt se puede entender fácilmente y de forma intuitiva mediante unos ejemplos.



Fig. 5.

Si nos preguntan qué figura vemos en la primer imagen, la mayoría de nosotros responderá que un cuadrado. Casi nadie respondería que ve la letra A repetida nueve veces. Tampoco hay duda de que la imagen que más se parece a la primera es la tercera, aunque la segunda tiene exactamente los mismos elementos. Por otra parte, no hay ninguna línea dibujada, por lo que realmente en esta página no hay ningún cuadrado. Al ver cada imagen lo que hemos hecho es organizar sus elementos formando una Gestalt. La primera y la última forman la misma Gestalt. No importa su tamaño, ni los elementos que empleemos, de forma natural la identificaremos como un cuadrado.

Si en un piano tocamos lentamente cuatro teclas seguidas en orden ascendente, sonará el principio del himno de Valencia (sí, un ejemplo con poco glamour pero muy gráfico). No importa por qué nota empezemos, la reconoceremos como la misma canción siempre que mantengamos la relación y el orden de las notas. Un poker o un full lo son, ya sean de ases o de reyes; un salto es un salto, no importa la altura o el objeto; un papel doblado puede ser un sobre o un barquito, las palabras gato y gota son Gestalten (plural de Gestalt) totalmente distintas a pesar de tener los mismos elementos. Con las letras A, H, L y O podemos formar palabras o una cara. En cada uno de estos casos al percibirlos estamos formando una Gestalt.

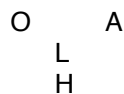


Fig. 6.

En la Alemania de principios del siglo XX, la corriente de Psicología Experimental conocida como Psicología de la Gestalt, empieza a interesarse por las reglas de percepción de las formas. Sus puntos de vista suponen una revolución respecto a las ideas admitidas tradicionalmente en Filosofía y Psicología, al plantear que el ser humano percibe y maneja totalidades (Gestalten) en lugar de analizar o sintetizar componentes microscópicos. Por ejemplo el sonido de una ola rompiendo en la playa no es la suma del sonido de cada gota contra la arena sino una unidad que no puede dividirse sin perder su significado.

Inicialmente sus avances se centran en el campo de la percepción pero posteriormente se amplían a otras áreas como la del aprendizaje en la que suponen una alternativa clara al conductismo dominante que en su orgía de positivismo científico llega a negar incluso la existencia del pensamiento. Quizá por su distanciamiento radical respecto al paradigma

reinante, o por el choque cultural entre el pensamiento de unos científicos judíos alemanes huidos del nazismo y el pragmatismo americano, su repercusión en la historia de la Psicología ha sido por desgracia demasiado marginal.⁽⁶⁾

De las muchas leyes que establecieron respecto a la formación de las Gestalten, las tres siguientes son muy útiles para entender la teoría de la Terapia Gestalt.

La Gestalt emerge del fondo



Fig. 7.

Constantemente estamos formando figuras, visuales, auditivas, táctiles, que destacan por un momento sobre el resto de nuestra percepción para volver al instante siguiente a formar parte del fondo, a la vez que otro elemento cobra importancia. Al leer este texto, cada palabra se va haciendo figura sobre el fondo del texto. Quizá apartemos la vista y tome importancia una lámpara de la habitación, un sonido, o un picor. Este es un proceso continuo, que no para mientras estamos despiertos. En la mayoría de los casos la formación de la figura es automática, inconsciente e irreversible, cuando miramos alguna de las fotos del apartado anterior reconocemos inmediatamente que se trata de una cara y nos resulta imposible ver otra cosa. En cambio en las figuras reversibles como la Fig. 7 o las Fig. 8 y 9 podemos experimentar el proceso de formación y vuelta al fondo de la Gestalt más claramente.

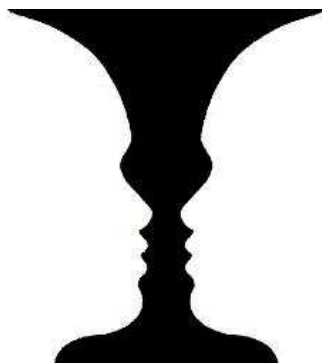


Fig. 8.

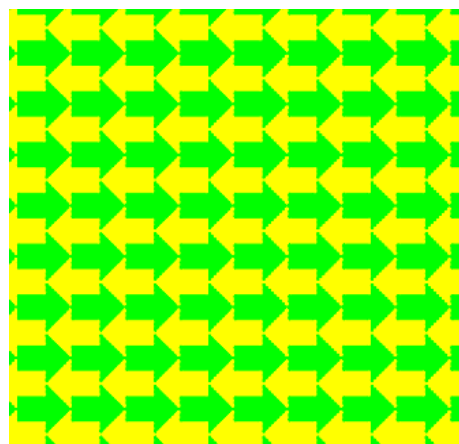


Fig. 9

Al formarse, la figura cobra intensidad mientras que el fondo se apaga. De alguna forma parece que le cede su energía. En la Fig. 10 además podemos ver otra característica de este proceso

y es que el contexto, el fondo, influye en el significado de la figura. Un círculo puede convertirse en la letra O o en un cero en función del fondo contra el que se forme. Esto es esencial en terapia donde para poder comprender la experiencia del paciente habrá que tener en cuenta que este estará dando un significado a su experiencia (formando una figura) a partir de un fondo formado por sus recuerdos y su experiencia, que será único y diferente para cada persona.

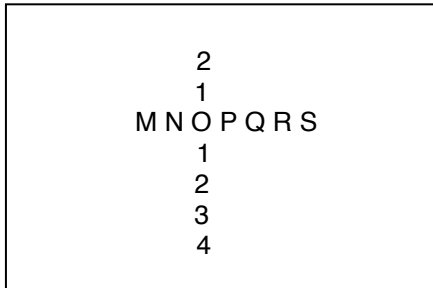


Fig. 10.

Una Gestalt siempre tiende a cerrarse



Fig. 11.

Como se pudo ver en la Fig. 5 y ahora en la Fig. 11 tendemos a percibir las figuras como cerradas completando los huecos, o incluso viendo líneas que no existen. Realmente parece que existe una necesidad que nos empuja al cierre en las figuras. Para Joel Latner detrás de esta fuerza está la necesidad de encontrar un sentido a lo que percibimos⁽⁷⁾. El mismo autor cuenta una anécdota que ilustra esto.

“(...) la historia tan conocida del vendedor que se acostó a dormir en un hotel. Poco después de hacerlo, lo despertaron los pasos de su ruidoso vecino. Después oyó el sonido apagado de un zapato al caer al suelo (...) y más tarde, silencio. Al cabo de veinticinco minutos de irritación y frustración crecientes, el vendedor se levantó, fue a la habitación de su vecino y tocó la puerta hasta despertarlo para preguntarle malhumorado qué había sido del otro zapato.”

Las situaciones inacabadas y que han vuelto forzadas al fondo son uno de los temas fundamentales en terapia.

La Formación de la Gestalt implica una nueva organización de sus elementos

Como veíamos antes, la formación de una Gestalt es una construcción de significado a partir de unos elementos dados. Ese significado se construye organizando de una cierta forma esos elementos. Por ejemplo en la Fig. 12, la tendencia natural sería ver una cara enfada puesta del revés. Sin embargo fijándonos en la boca, es posible imaginarnos que es una cara sonriente pero con los ojos bajo la boca en lugar de encima. Al hacer esto hemos reorganizado la percepción, formando una nueva Gestalt.

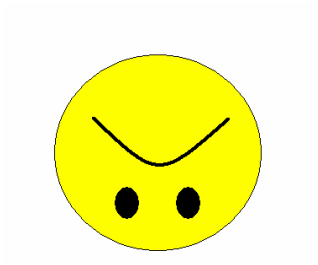


Fig. 12.

Este reorganizar los elementos, verlos de otra forma, es uno de los componentes básicos de la creatividad, esencial como veremos en Terapia Gestalt.

EL ANIMAL HUMANO SANO Y LIBRE

1. El Contacto

El concepto central de la Terapia Gestalt es sin duda el Contacto. Su elaboración teórica sobre el funcionamiento natural del ser humano gira en torno a este concepto. Cómo se produce, que funciones lo controlan, cuales son sus fases, etc. El criterio para distinguir entre lo saludable y lo neurótico se basa en su intensidad y flexibilidad.⁽⁸⁾ Un individuo sano será aquel que establezca Contactos fluidos, intensos y adaptados a su entorno, en cambio el neurótico establecerá Contactos soso, rutinarios o poco adaptados a sus verdaderas necesidades.

El diccionario define el contacto como “acción y efecto de tocarse dos o más cosas”,⁽⁹⁾ sin embargo el Contacto en Terapia Gestalt (que escribiré en mayúsculas para diferenciarlos) es un concepto más general. Hablamos de Contacto para referirnos a **cualquier interacción entre un organismo y su entorno que tiene como consecuencia el crecimiento del organismo a través de la asimilación de una parte del entorno**. Esta definición nos lleva enseguida a pensar en la alimentación, y efectivamente el comer es uno de los Contactos más empleados como ejemplo porque es muy fácil reconocer en él las distintas fases del proceso. Sin embargo lo asimilado puede ser, además de nutrientes, conocimiento, experiencia, confianza etc. Así, son también procesos de Contacto respirar, luchar, huir, hacer el amor, aprender, hacer arte, hacer zapping, escuchar música, bailar, leer, jugar, hacer un crucigrama, resolver una ecuación y probablemente incluso rezar.

Como una figura se define siempre contra un fondo, para aclarar algo más el concepto diremos que NO son Contactos descansar, dormir (aunque sí lo es buscar un sitio para hacerlo), soñar, que te crezcan las uñas o el pelo..., es decir, cualquier proceso que no incluya un intercambio con el entorno.

Como puede comprobarse, en la primera lista se encuentran las actividades más importantes, por no decir casi todas las que realizamos los humanos. De hecho Perls y Goodman proponen definir la Psicología como el *estudio de los ajustes creativos*⁽¹⁰⁾ que como veremos más adelante viene a ser lo mismo que decir que es el estudio de el Contacto, o Contactología. De ahí el título de este trabajo. Si la Psicología es el estudio del Contacto, la Psicoterapia es su dominio, es decir la Contactonomía. El terapeuta domina el Contacto, no en el sentido de quien lo controla, dirige o reprime, sino como quien conoce su funcionamiento y sus leyes y sabe manejarse en ellas e influir en el proceso.

El contacto se da en la frontera entre organismo y su entorno

Ninguna de las experiencias que definíamos antes como Contacto es realizable por un individuo aislado o por un entorno sin organismo. La idea misma de un entorno sin organismo es en sí un contrasentido. Algo que solo puede existir aislado en nuestra mente, es decir, una abstracción. Para que un acto sea real y no solo un concepto, debe necesariamente realizarlo algún organismo en, sobre o contra su entorno. No es posible tocar lejos del objeto tocado, gritar sin emitir sonido, escuchar sin recibir sonido, respirar sin aire o frustrarse sin obstáculo.⁽¹¹⁾ La experiencia por lo tanto no se da ni aislada en el interior del organismo, ni en el exterior del mismo sino en la frontera, en el punto de contacto, entre el organismo y su entorno.

Esto que puede parecer una obviedad resulta fundamental en terapia, ya que teniéndolo en cuenta, al hablar de un individuo violento o una persona deprimida deja de tener sentido

explorar únicamente el entorno o el interior profundo de esa persona. El foco debe llevarse necesariamente a la situación. En la interacción entre un organismo y su entorno es donde ocurre todo. Un cuerpo a 37°, no define en sí mismo ninguna experiencia. En un entorno de 0° ese cuerpo vivirá una experiencia de frío, pero a 55° el mismo cuerpo experimentará un calor insoportable.

Esa región, que a la vez delimita y conecta el organismo y su entorno pero que nunca los separa (ya que como hemos visto esta separación solo puede ocurrir a través de la abstracción) es lo que la Terapia Gestalt denomina frontera-contacto (contact boundary). Este concepto es en realidad una herramienta teórica (una abstracción) y no algo tangible ya que puede estar formado por la piel o cualquier otro órgano sensorial, pero también puede ser la línea que distingue unos datos repetidos de memoria de una lección realmente asimilada. La Frontera-Contacto sencillamente es la región que delimita y a la vez conecta el yo y el no-yo.

La experiencia se da unida

Tendemos intuitivamente a pensar que la percepción y la sensación son internas, que la manipulación ocurre en el entorno exterior o que las emociones nacen de lo más profundo. Y por supuesto consideramos estos procesos como independientes aunque puedan darse a la vez en algunos casos. Sin embargo si volvemos a la idea de que no existe acción sin objeto, y aceptamos que la experiencia se da en la Frontera-Contacto, repasando nuestras experiencias reales, reviviéndolas más que pensándolas, podemos comprobar otra idea fundamental de la Terapia Gestalt, y es que la experiencia se da unida en estos tres aspectos. Sensación, movimiento y emoción son tan inseparables como el golpe y la sorpresa al chocar contra algo, o el dolor, la rabia y la percepción de un objeto que no debería estar ahí.

En los distintos ejemplos de Contacto mencionados están incluidos los tres aspectos. Incluso en el más simple, leer, son inseparables la percepción, el movimiento del ojo y la emoción provocada. Ya sea una emoción microscópica al leer "...por lo tanto..." o claramente mayor al leer "...le sentencio a ...".

En muchos casos, y ese es uno de los problemas que veremos, la emoción no aparece en la experiencia, está anestesiada. Sin embargo dos buenos ejemplos de Contacto que han logrado escapar hasta ahora a esta anestesia, quizá por ser esenciales para la supervivencia, son la lucha y el sexo. Resulta mucho más fácil experimentar la unión entre sensación, acción y emoción al revivir la última discusión en la que perdimos los estribos o la última vez que hicimos el amor apasionadamente.



Fig. 13. Una de mis formas de Contacto favoritas.

El verbo acariciar describe perfectamente esto. La caricia es movimiento, es tacto y sin duda es emoción. En definitiva, sensación, acción y emoción son tres aspectos de una misma experiencia, el Contacto.

Estructura y fases del Contacto

A pesar de que el Contacto sea una experiencia indivisible se pueden analizar sus distintos componentes de la misma forma que un único objeto tiene tres dimensiones, o una barra de pan se compone de agua, sal y harina.

Todo contacto tiene un componente de motivación. Detrás de cualquier actividad siempre hay una necesidad o un deseo, que pueden tener su origen en una carencia interna, como en el caso del hambre, en un estímulo externo, como en la reacción de huida, o como suele ser lo más habitual, en la interacción de lo interno con lo externo, como por ejemplo en el deseo

sexual. En cualquier caso siempre existirá un desequilibrio, una asimetría entre lo interno y lo externo.

Evidentemente, el Contacto tiene un componente de percepción, sensación o conocimiento. Sentimos el entorno y a nosotros mismos en la necesidad, exploramos el entorno en busca del objeto que pueda satisfacerla y finalmente comprobamos si el Contacto ha sido o no satisfactorio.

Por último, no puede existir Contacto sin una transformación por pequeña que sea, en el entorno a través de la acción sobre él, y en nosotros mismos a través de la asimilación.

Estos cuatro componentes, motivación, acción, percepción y asimilación, están presentes en mayor o menor medida durante todo el proceso, sin embargo es posible establecer unas fases en las que predominan uno u otro. En los primeros momentos, lógicamente destacan la motivación y la percepción sobre el resto. En la fase final del Contacto el componente principal será la asimilación, y en las fases centrales se darán fundamentalmente la percepción y la acción o como escriben Perls y Goodman “orientación y manipulación”⁽¹²⁾

El Contacto es una Gestalt

Una de las hipótesis del P.H.G. es que el proceso de Contacto se puede asimilar a la formación de una Gestalt. Las leyes que gobiernan la formación de estas (unidad de la experiencia, emergencia desde un fondo, necesidad de cierre, etc.) son por tanto aplicables al proceso de Contacto.

En palabras de estos autores “El contacto, la actividad que tiene como resultado la asimilación y el crecimiento, consiste en la formación de una figura de interés que se destaca contra un fondo o contexto del campo organismo / entorno” El mismo proceso es una sucesión de formaciones de figuras que van prestándose su energía o interés.⁽⁸⁾

En las primeras fases del contacto el cuerpo es el fondo del que emerge una sensación difusa que cobra significado en forma de necesidad o deseo. En el caso de un estímulo externo es este el que se hace primero figura en la frontera - contacto para ceder después su energía al cuerpo del que emergerá la necesidad que provoca (huida, aproximación, etc.). Posteriormente la figura formada se disolverá devolviendo su energía al fondo en el que se encuentran esta vez el cuerpo y el resto del entorno. Contra este fondo se suceden entonces la emergencia y disolución de las figuras de aquellos objetos que podrían satisfacer la necesidad. Finalmente emerge con mayor intensidad la figura del objeto elegido que no se disolverá hasta su asimilación final.

El contacto es ajuste y creación

Existe una buena razón para que el objeto deseado se encuentre en el entorno y no en nuestro interior. Tomando el ejemplo clásico de una manzana, esta está colgada en un árbol y nosotros no. Para satisfacer ese cosquilleo que se ha identificado como hambre, en el caso de que el objeto elegido sea esa manzana, tendremos primero que haberla localizado y después habernos aproximado a ella. (Este ejemplo podría hacerse también con un croissant en la despensa, pero queda menos bíblico). Una vez que está en nuestro poder, salvo que seamos una boa, no es conveniente metérsela dentro tal cual. Es necesario morderla y masticarla, después disolverla en el estómago antes de separar la parte que asimilamos de la que no (ahorraré los detalles a riesgo de ser clasificado como resistente anal).

En todo este proceso es evidente que hemos transformado el entorno, hemos creado algo. Teníamos una manzana colgada en su árbol y ahora tenemos ... Bueno, hay ejemplos más amables. Podíamos haber transformado una rama caída en un bonito fuego para calentarnos, por ejemplo.

Todo Contacto implica una transformación del entorno, fundamentalmente para separar la parte del entorno que necesitamos de la que no. En el mismo acto cambiamos el entorno para poder cambiar nosotros. En el ejemplo, pasar de ser una persona con frío a una persona caliente, de un ser hambriento a un ser saciado. Ese único acto es lo que Perls y Goodman denominan “ajuste creativo” o “ajuste creador” según las traducciones⁽¹⁰⁾.

Con ello llegamos a otro punto clave y original de la Terapia Gestalt, la agresividad. El ajuste creativo requiere aproximación, manipulación y destrucción (des-estructuración), en definitiva, agresión. La agresividad no es entendida en este enfoque como algo negativo, como la consecuencia de un problema a resolver, sino más bien como la expresión de la vitalidad que impulsa el Contacto. Un Contacto saludable no será soso ni tímido, sino intenso, espontáneo, lleno de interés para el organismo y por lo tanto agresivo. La violencia en cambio será la expresión de la frustración provocada por un Contacto no satisfecho.



Fig.14. Morder no siempre es malo.

El deseo de aniquilación es el deseo de que un objeto desaparezca es un rechazo total, mientras que el de destrucción, refleja una voluntad de cambio. Es romper el objeto en sus elementos para poder asimilarlos o reorganizarlos.⁽¹³⁾

El contacto se da en el presente

Probablemente la expresión más conocida de la Terapia Gestalt sea el famoso “aquí y ahora” que se refiere a lo beneficioso de no imaginar, recordar o anticipar en exceso para poder experimentar el momento presente lleno de verdad, excitación y recompensas. Puede que a fuerza de repetirlo y de asociarlo a otros eslóganes de los 60 como “deja tu mente, vuelve a tus sentidos” acabe por parecer algo ingenuo o incluso dogmático y trasnochado, sin embargo contiene uno de los fundamentos teóricos esenciales de la Terapia Gestalt.

Solo el momento presente es psicológicamente real. Es cierto que existe una realidad objetiva e independiente, que es el objeto de estudio de las ciencias naturales, sin embargo el mundo, mi mundo, es la sucesión de experiencias que tengo y he tenido. En palabras de Latner “Nos vamos creando el mundo de acuerdo con nuestras necesidades, organizándolo a medida que vivimos, (...). Lo que es figura para nosotros es lo que conocemos y queremos. El resto, fenomenológicamente, no existe.”⁽¹⁴⁾

Para nuestra forma de pensar habitual esta idea puede parecer algo delirante, pero quizá se entienda mejor con un ejemplo. Nadie duda de que el planeta Plutón exista. En este momento probablemente esté ahí arriba girando alrededor del sol. Sin embargo para mí, Plutón no es real. Yo no toco ni he tocado Plutón. No lo veo, no lo huelo, no lo siento. Para mí Plutón no es más que un concepto, como las raíces cuadradas, la vitamina B o el punto G masculino. No son cosas que experimente. De hecho pasado mañana podría salir un científico por la televisión diciendo que solo hay ocho planetas, que Plutón fue un error de cálculo o que lo que vieron fue una mota de polvo en la lente del telescopio, y tampoco nos extrañaríamos tanto. El aceite de oliva primero era malo y ahora es bueno (nunca se lo perdonaremos). Lo que sí es psicológicamente real es que llevo un rato sentado en mi silla pensando y escribiendo sobre un planeta que llamamos Plutón.

La Terapia Gestalt no niega la existencia del pasado o el futuro, sólo hace hincapié en que lo único que experimentamos son recuerdos o anticipaciones que se producen siempre en el presente. *Aquí y ahora*. El intercambio con el entorno, la asimilación y por lo tanto la satisfacción solo pueden producirse en el lugar y el instante presentes. Recordar lo que ya ocurrió, vivir pensando en el futuro, no pueden producir ningún cambio, ninguna satisfacción, si no se hace desde el presente incorporando elementos nuevos sobre los que actuar. En este sentido, los autores de la Terapia Gestalt afirman que “La sensación del propio valor se nos da

cuando uno se siente competente en una actividad en curso, o en la relajación que sigue al terminar una situación (...)" ⁽¹⁵⁾

El Contacto sucede por lo tanto en el instante presente pero eso no significa que sea único o instantáneo. No es posible formar varias figuras al mismo tiempo, sin embargo en cada momento se dan simultáneamente varios procesos de Contacto, cada uno en una fase. Por definición una sola estructura de elementos puede formar la figura en un momento dado, sin embargo el fondo no es uniforme y plano. En él se agitan figuras inconclusas, figuras emergentes o en destrucción.

Un Contacto puede ser tan breve como el reconocimiento de una cara o tan largo como en un proceso de terapia de varios años en los que una necesidad se va identificando y satisfaciendo muy poco a poco y con muchos altibajos. Generalmente el proceso de contacto se representa como una única curva en forma de campana representando la emergencia de la figura (ver Fig. 17.) sin embargo sería más justo pensar en el momento presente como un líquido en ebullición en el que cada burbuja emergente es un Contacto distinto. Algunas burbujas eclosionarán mientras que otras volverán al fondo. Algunas son pequeñas, otras grandes y otras microscópicas. Otras en cambio pueden ser tan grandes que la imagen no las abarque por completo.



Fig.15. *Múltiples Contactos*

2. La Teoría del Self

La teoría es solo un mapa

Antes de entrar en la estructura del Self valdría la pena hacer un comentario sobre las teorías en general. Creo que fue a Jean-Marie Robine a quien escuché comparar las teorías con los mapas refiriéndose a que no debe confundirse una teoría con la realidad que explica, de la misma forma que no tiene sentido confundir un mapa con el territorio que describe. Teorías y mapas son simplificaciones de una realidad infinitamente compleja que tienen como objetivo explicarla en algún aspecto concreto y ser útiles. En este sentido, especialmente en Psicoterapia, no es tan importante que una teoría sea exacta y precisa como que sea válida. Es decir, que sirva para algo y que se pueda aplicar de forma eficaz en la práctica. Para ilustrar esto he incluido tres planos que indican donde está mi casa. Probablemente el tercero sea el más limitado y el menos exacto y sin embargo es sin duda el más útil. Este ejemplo sirve además para ver cómo sobre una misma realidad pueden existir distintas teorías que no tienen nada que ver entre sí, sin que por eso una sea más válida que las otras. Así, pueden existir para una misma región, mapas de sus carreteras, de sus ríos y su relieve, o incluso de los McDonald's más cercanos. Con la teoría del Self pasa algo parecido. Se trata de una explicación sobre la conducta humana llena de conceptos abstractos y es más que probable que no tenga equivalencia con ningún órgano o estructura cerebral. En este sentido la teoría del Self se parece al tercer plano del ejemplo. Seguramente es muy vaga, poco precisa, pero también es muy útil para trabajar con los procesos de Contacto y sus problemas.



Fig. 16. Tres planos para llegar a mi casa

Qué es el Self, ¿y tú me lo preguntas?...el Self eres tú.

Las palabras que no tienen traducción al español como Gestalt, Awareness o Self, pierden su significado intuitivo y acaban pareciendo innecesariamente misteriosas. Originalmente *self*, no era una palabra sino un sufijo inglés que significa “mismo”, como en *yourself* (tú mismo) o *Himself* (él mismo). También significa “auto” si se emplea como prefijo, como en *self-service* (auto-servicio) o *self-esteem* (autoestima). A principios del siglo XX empieza a emplearse como palabra independiente en Psicología y Filosofía con una difícil traducción al español, que podría ser algo así como “si mismo” o “uno mismo”. Actualmente en la práctica, acaba siendo un palabro técnico para referirse al Yo.

El Self tiene matices específicos para la Terapia Gestalt, por lo que por otra parte puede ser interesante partir de cero en su comprensión. No es la identidad aunque esta surge de él. No es la consciencia (atención, razonamiento y habla interna) aunque estén relacionados. Tampoco es el consciente frente al inconsciente del Psicoanálisis, ni la mente frente al cuerpo, ya que como hemos visto la Terapia Gestalt no entiende estas dicotomías como algo real. Para entender lo que es el Self para la Terapia Gestalt no hay que perder de vista que se trata de una función.

En este sentido no es muy diferente de otras funciones como la digestión, la respiración o la visión. Se trata de una actividad más del organismo en funcionamiento. El Self es una de las funciones responsables del Contacto entre el organismo y su entorno.

Perls y Goodman entienden que, más que una función del organismo, el Self es una función del campo, concretamente “la manera cómo el campo incluye al organismo” ⁽¹⁶⁾, aunque en mi opinión es una forma de enfocar el concepto innecesariamente complicada. Cualquier intercambio, la respiración por ejemplo, puede pensarse desde el punto de vista del entorno pero de momento eso no aporta mucho a la explicación. Se puede considerar perfectamente al Self como una función del organismo. Lo que sí es importante es tener en mente que el Self actúa en la frontera entre organismo y entorno (de hecho su actividad es el Contacto) y no en su interior. Una forma de verlo podría ser compararlo con el sudor. Su función es enfriarnos, pero es ¿nuestro o del ambiente? Poco importa. En cualquier caso veremos el concepto de campo más adelante.

El Self es como decíamos una de las funciones activas durante el Contacto del organismo con su entorno. Muchos Contactos, entendidos como interacciones entre el organismo y su entorno cuyo fin es el crecimiento, pueden llegar a realizarse de forma automática o rutinaria. Sin embargo los Contactos más nutritivos y enriquecedores, los que generan un mayor crecimiento son aquellos que se llevan a cabo en situaciones novedosas. El Self es la función del organismo cuyo objetivo es el Contacto con esa novedad. Perls y Goodman lo definen como el “complejo sistema de los contactos necesarios para el ajuste en un campo difícil” ⁽¹⁷⁾. Jean-Marie Robine lo describe como el director de orquesta de los distintos Contactos que se dan en cada momento y como el catalizador de la construcción y destrucción de las Gestalten. ⁽¹⁸⁾

Esta última es una de las formas más gráficas de verlo. El contacto con la novedad requiere una organización de los elementos presentes. No basta con aplicar un esquema anterior es necesario construir algo nuevo. Cuando aprendemos a conducir hay que coordinar el acelerador y el embrague, la vista al frente y el retrovisor, etc. Hay que construir nuevas rutinas. Cuando leemos una palabra desconocida y difícil tenemos que hacerlo despacio sílaba a sílaba hasta que la dominamos. Esta organización de lo nuevo formando una estructura no es más que la formación de una Gestalt. La misión del Self es la formación de figuras y fondos durante el proceso.

Dicho así podría parecer una función importante pero bastante reducida en la vida de una persona, mientras que generalmente el Self se define como uno mismo. Como veremos a continuación el Self está siempre presente en mayor o menor medida y es su actividad la que nos permite definirnos. Escuché una vez a Carmen Vázquez definir al Self como aquello que te hace único. La diferencia entre dos personas y dos gotas de agua es que nosotros tenemos Self, dijo. Como veremos mi Self determina lo que me mueve, lo que me gusta y lo que elijo. Además recoge y expresa la idea que tengo de mi mismo, mis experiencias, el significado que le doy a las cosas. Así, no es extraño que pueda confundirse con la identidad. La diferencia está en que esta es el residuo de mi actividad y no la actividad misma. Además mi identidad engloba también la imagen que tienen los otros de mí.

Decía antes que el Self tampoco es la consciencia, entendida como el pensamiento o habla interna o el centro de la percepción y el movimiento voluntarios. Es difícil definir exactamente la consciencia, pero para casi todo el mundo es el centro de lo que soy. Nos vemos como una consciencia encerrada en un cuerpo. Tanto es así que resulta fácil imaginarnos intercambiando nuestro cuerpo con el de otro. Como veremos en el punto 2. la Terapia Gestalt defiende que esa forma de pensar, esa dicotomía entre cuerpo y mente, es la consecuencia de un Contacto deficiente y crónico provocado por nuestra sociedad.

En el P.H.G. los autores definen consciencia reflexiva como otra función de Contacto. Esta cumpliría dos objetivos; entraría en acción “cuando se producen dificultades y retrasos en el ajuste” ⁽¹⁹⁾, una especie de mecanismo de repetición de la jugada a cámara lenta que permite planificar las acciones de organismo para resolver problemas complejos; y por otra parte agotaría la energía interna en la frontera-contacto (proveniente de excitaciones no culminadas) a través de la imaginación y el pensamiento ⁽²⁰⁾.

Compromisos a media voz...

Perls y Goodman hacen hincapié en tres propiedades fundamentales del Self. Es *espontáneo*, se da *en voz media* y está *comprometido con la situación* ⁽²¹⁾. Por voz media se refiere a un modo medio ni activo ni pasivo. Por ejemplo en modo activo yo rompo el cristal, en pasivo el cristal es roto por mí. En modo medio el cristal se rompe. Así, el Self no es un acto deliberado e intencional, pero tampoco es algo que le ocurra al organismo. El Self fluye espontáneamente y no está sujeto a un control consciente por parte del organismo. Esto se entiende mejor pensando en las emociones, a las que les ocurre lo mismo. La tristeza o la alegría no son algo que uno hace o que le hacen, sencillamente surgen de forma natural en la interacción con el entorno.

La segunda propiedad se refiere a que el Self no es una estructura fija que se encuentre localizada en el organismo ya esté activa o inactiva. El Self solo existe, se da, cuando el organismo se enfrenta a la novedad en la situación. En aquellas situaciones novedosas que requieran implicación, que conlleven riesgo y excitación, como el sexo, los conflictos o nuestro primer día en la auto-escuela (self-school), el Self estará plenamente activo. En situaciones más rutinarias o en las anteriores una vez superado el clímax, el Self disminuye, llegando a estar completamente inactivo durante el sueño.

Teniendo todo esto en cuenta, el objetivo de la Terapia Gestalt será ayudar al cliente a movilizar en mayor medida su Self frente a respuestas fijas y estereotipadas, ampliando sus las modalidades de Contacto con el entorno.

El Self es uno y trino.

Como veíamos antes en el proceso de Contacto, a pesar de ser una totalidad única, pueden distinguirse varias fases y en cada una de ellas el Self actúa de forma distinta. Perls y Goodman escriben que en cada una de esas fases, existen unos sistemas parciales que parecen ser el Self ⁽²²⁾. Para Jean-Marie Robine estos sistemas son tres funciones a través de las cuales se expresa el Self ⁽¹⁸⁾. La función ello, la función Personalidad y la función Yo o Ego. Vamos a repasar los distintos momentos del Contacto denominados precontacto, toma de contacto, contacto final y post-contacto, señalando de qué manera actúa el Self en cada una de ellas, sin olvidar que su misión es la formación de figuras y fondos.

1ª Fase: **Precontacto**

En los momentos iniciales del contacto los estímulos externos o los desequilibrios entre el organismo y su entorno generan una tensión que excita la frontera-contacto. Esta excitación se manifiesta a través de las sensaciones corporales (propiocepciones). En esta primera fase el Self da forma a estas sensaciones, las organiza formando una figura contra el fondo del cuerpo. Una figura de algo que empuja, que moviliza, algo que posteriormente se definirá como una necesidad o un deseo concreto. Cuando el Self actúa de esta forma, canalizando la motivación desde las sensaciones físicas, hablamos de la **función Ello** del Self.

La ausencia de función Ello nos impediría conectar las señales nerviosas, las sensaciones, con las necesidades. Las sensaciones no serían movilizadoras. Un vacío en el estómago, una sequedad en la boca, no nos impulsarían. El dolor no sería una señal de alarma.

Es importante subrayar que la función Ello canaliza esas sensaciones, las organiza en una figura emergente, algo que empuja, que invita a la acción pero sin significado preciso. Se trata de algo instantáneo y efímero ya que es imposible mantener una sensación sin otorgarle un significado. Picor, dolor, hambre, miedo... Para completar esta primera figura es necesario organizarla dándole ese significado. Un significado que dependerá de nuestras experiencias anteriores, de lo que hayamos vivido y de lo que hayamos aprendido. El Self actúa entonces relacionando esas experiencias

previas con la actual. Completa la figura y le da un sentido. Cuando actúa así, entra en juego la segunda de sus funciones, la **función Personalidad**.

Esta función conecta el Contacto en curso con los Contactos pasados. Acumula y recupera la información sobre quién soy, que es lo que me gusta, qué significado tienen para mí estas sensaciones. También gestiona las lealtades, la pertenencia a determinados grupos (soy español, soy hombre, soy fan de El Fary...), así como la forma que tenemos de expresarnos (actitudes retóricas).

La función Personalidad da un sentido al impulso de la función Ello y señala, de forma acertada o no, cual es la necesidad del momento.

2ª Fase: **Toma de Contacto**

Durante esta fase, una vez identificada la necesidad del organismo, el Self se vuelve hacia el entorno y busca objetos que satisfagan su necesidad. Considera algunos y rechaza otros en un proceso que Perls y Goodman denominan *identificaciones y alineaciones*. Algunos objetos, y esto es muy importante para la terapia, no serán ni escogidos ni rechazados, serán simplemente ignorados. No serán tenidos en cuenta por el Self como elementos que puedan formar parte de la figura. Una de las funciones de la terapia será aumentar el número o la modalidad de los objetos tenidos en cuenta para que el cliente pueda formar una Gestalt más rica.

Esta es también la fase de la acción, en la que el organismo se orienta en su entorno y lo manipula. Es la fase de la agresión al objeto. Esta forma de actuar del Self, orientación, elección y manipulación forman parte de la llamada **función Yo o Ego**.

3ª Fase: **Contacto final**

El objeto deseado se ha escogido y agredido. El Self ha formado la figura definitiva del Contacto. La frontera contacto se abre y las diferencias entre el organismo y el entorno se difuminan para dar paso a la asimilación. El organismo y el objeto por un instante son uno. Es el único momento en el que no se puede hablar de figura y fondo. El segundo plano prácticamente desaparece y solo se percibe la figura.⁽²³⁾ Dos buenos ejemplos de este momento son el orgasmo y el *insight*. Durante el orgasmo lo interno y lo externo (el yo y el no-yo) el tacto y la propiocepción se fusionan dando paso a un placer que ocupa todo el campo perceptivo, sin segundo plano. Ocurre lo mismo en el *insight*, el momento de comprensión espontánea de un problema, ese momento en el que todo encaja y tanto el resto de hipótesis como el mismo planteamiento del problema desaparecen.⁽²³⁾

4ª Fase : **Post-Contacto**

La agresión sobre el objeto cumple la función de separar (des-estructurar) la parte asimilable por el organismo de la que no lo es. Esto es evidente al hablar de alimentación (pelamos, cocinamos, masticamos...) pero también es válido para el resto de Contactos aunque no siempre sea tan evidente. El mismo texto leído por dos personas, o por la misma persona en dos momentos de su vida, no provoca la misma comprensión. Cada experiencia cambia el mundo y nos cambia a nosotros, pero solo en la medida en que seamos capaces de asimilarla. Una persona competente, pero con baja autoestima no está preparada para admitir grandes halagos. Buscará mil excusas, la suerte, el momento, lo fácil de la tarea para reducir el tamaño del cumplido hasta un nivel tolerable. Frente a los cumplidos a casi todos nos cuesta simplemente sonreír y decir "gracias".

Durante el post-contacto el Self disminuye hasta el nivel inicial y con él la excitación del Contacto. Durante esta fase actúa fundamentalmente su función Personalidad.

Es sobretodo este el momento en el que se construye la función Personalidad, acumulando experiencia para Contactos futuros.

Es importante tener en cuenta que estas tres funciones (Ello, Yo y Personalidad) no intervienen de forma secuencial durante el Contacto, sino que son tres formas de actuar del Self que se dan coordinadamente. En cada fase hay una que predomina sobre las otras y que por lo tanto hace figura y parece actuar sola, pero lo más acertado es considerarlas como miembros de un grupo de música. La función Ello podría ser la percusión, iniciando el Contacto y marcando el ritmo y la intensidad. La función Personalidad sería la base armónica, el acompañamiento, poniendo los acordes que dan un sentido a ese ritmo, una dirección. Por último la función Yo sería la melodía, la voz, la guitarra solista que acaban definiendo la canción, ya que sobre unos mismos acordes se pueden tocar infinitas canciones pero una vez establecidas la melodía y la letra la canción se vuelve única. En cada momento prima una sección, rítmica, armónica o melódica, pero las tres se dan conjuntamente y se alimentan entre sí.

Como nota final, decir que la función del self como formador de Gestalten es muy general y por lo tanto no está cerrada necesariamente como las tres funciones que hemos descrito. De hecho los mismos autores, dejan abierta la posibilidad de que existan otras ⁽²⁴⁾.

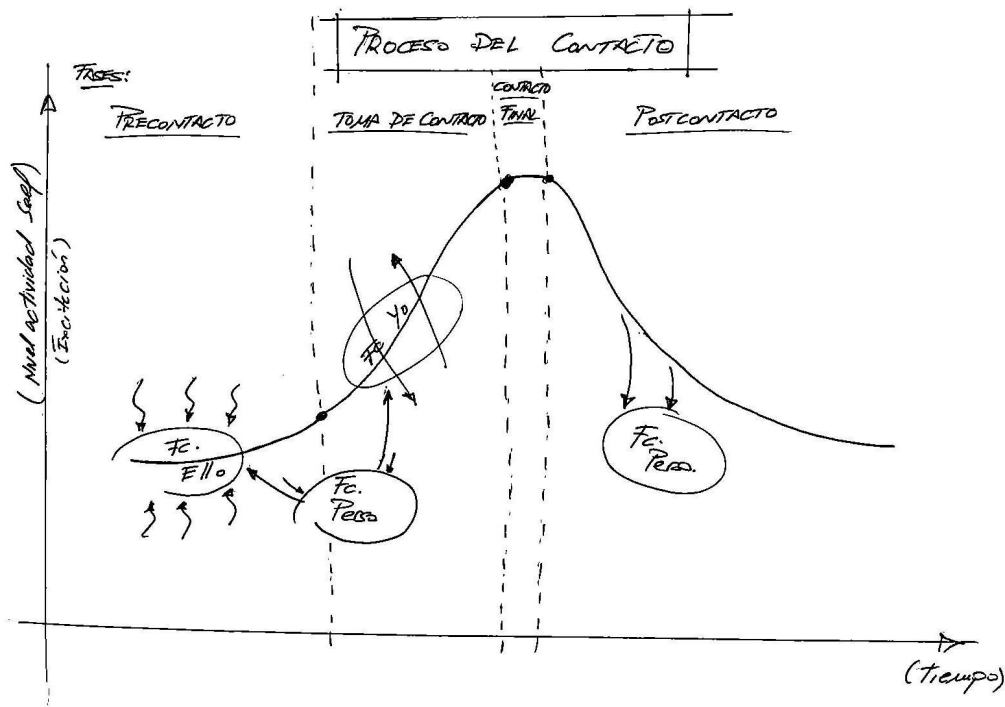


Fig. 17. Un posible esquema del proceso de Contacto

3. Awareness y emoción

Warning ...definición complicada a 100 m.

Hemos definido el Contacto y sus propiedades fundamentales, así como sus distintas etapas y las funciones que lo hacen posible. Para terminar este resumen sobre la visión del funcionamiento psicológico natural en el ser humano según la Terapia Gestalt vamos a centrarnos en uno de los componentes fundamentales del Contacto, y el último palabra intraducible de este trabajo, el *awareness*.

El problema en su traducción al español radica en que Perls y Goodman distinguen claramente entre los conceptos de *consciousness* y *awareness*, cuando ambos pueden traducirse en español por “consciencia”. *Consciousness* equivale al significado habitual de consciencia (pensamiento, control intencional de la conducta, etc.) en cambio para la Terapia Gestalt el concepto de *awareness*, es más general siendo la consciencia un tipo particular de *awareness*⁽¹⁹⁾.

Awareness ha sido traducido muchas veces como “darse cuenta”, sin embargo esto puede llevar a engaño, ya que esta expresión puede entenderse como un momento de comprensión, un *insight*, mientras que el *awareness* puede darse sin ningún tipo de razonamiento.

En inglés, *awareness* es el condición de estar *aware* (de la misma forma que *happiness* lo es de estar *happy* (feliz)). Esta palabra, *aware*, tiene un matiz importante respecto a conocer o ser consciente, que tiene que ver con estar atento frente a una posible amenaza. *I know he is a bastard* sería “Sé que él es un bastardo” mientras que *I am aware that he is a bastard* se podría traducir por “Estoy al tanto de que él es un bastardo”. En ambos casos el sujeto tiene el mismo conocimiento pero en el segundo caso, su actitud es más vigilante. De hecho *awareness* comparte su raíz con otras palabras más conocidas como *warning* (advertencia) o *beware* (*beware of dog* sería “cuidado con el perro”). Así, el *awareness* tiene algo de conocimiento “animal” de la situación.

Carmen Vázquez, en su traducción del P.H.G., decide emplear la expresión “consciencia inmediata”⁽²⁾ basándose en la definición de Jean-Marie Robine incluida en su libro “Contacto y Relación en Psicoterapia”, donde define el *awareness* como el “**conocimiento inmediato e implícito del campo**”.⁽²⁵⁾ Una vez más la definición es perfecta, pero para sacarle jugo necesita ser desplegada. Empezaremos por el concepto de campo.

El campo de las pelotas

Imaginemos una cama de agua. Su superficie es lisa. Si ponemos encima de ella una bola de billar la forma de la cama cambia. Muy cerca de la bola se hunde mucho y cuanto más nos alejamos de la bola, menor es la deformación, sin embargo aunque sea muy poco, toda la cama cambia. Si en otro punto dejamos caer una bola de bolos formaremos un segundo hoyo. Así, con cada bola que coloquemos iremos cambiando toda la superficie de la cama. Puede que durante el proceso alguna bolas se junten y otras se separen. Al final, habremos formado un paisaje lleno de cráteres de forma que si dejamos caer una pelota de ping-pong en un punto esta acabará recorriendo un camino encima de la cama que será único y que dependerá del punto donde la dejemos y de la distribución de pesos de las distintas bolas. En este ejemplo, la superficie de la cama constituye lo que se conoce como un campo.

Un campo es una distribución en el espacio de las posibilidades disponibles. En nuestro ejemplo, en cada punto de la cama podemos definir una dirección de caída de la pelota. Los campos pueden ser gravitacionales como en nuestro ejemplo donde a cada punto se asocia una fuerza de atracción o electro-magnéticos si en lugar de bolas y pelotas de ping-pong tenemos cargas eléctricas que se atraen y se repelen. Pueden ser de temperatura si lo que varía es la temperatura de las bolas y no su peso. En este caso en cada punto definimos una temperatura que es la resultante (la suma) del calor recibido y emitido por cada bola alrededor de ese punto. Si dibujamos las líneas que unen los puntos con la misma temperatura, tendremos la representación clásica del estado de un campo en un momento dado.

Estamos muy acostumbrados a verlos en las noticias, son las famosas isobaras que representan el estado de un campo de presiones en un momento dado. Esto nos lleva a una de las propiedades de los campos útiles para la psicoterapia. El estado del campo es variable y como veíamos con las bolas si uno de los elementos cambia de estado, todo el estado del campo cambia en mayor o menor medida.

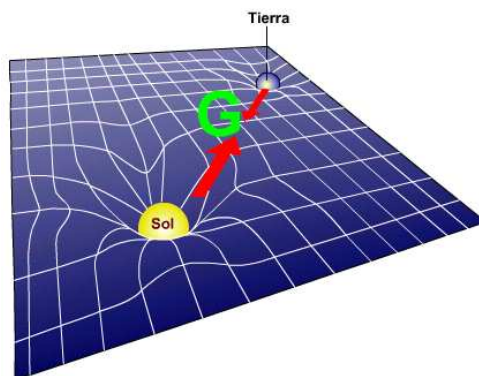


Fig. 18. Representación de un campo gravitacional.

Kurt Lewin, psicólogo de la Gestalt, aplicó la teoría de los campos a la conducta humana. Como organismos tenemos unas necesidades y en nuestro entorno existe un campo de posibilidades (a su vez, nosotros somos el entorno de otros organismos). Cada elemento de nuestro entorno genera una fuerza sobre nosotros, algunos nos atraen y otros nos repelen. Para Lewin la conducta del organismo será la resultante de esas fuerzas.⁽²⁶⁾

Un organismo junto con el resto de su entorno generan un campo. Ese campo no son los elementos del entorno, ni tampoco es el organismo (al igual que las bolas no eran el campo en nuestro ejemplo sino que lo creaban). El campo organismo - entorno es la distribución de las posibilidades que esos elementos ofrecen al organismo y el awareness es la percepción que tiene el organismo respecto del estado del campo en un momento dado.

El awareness es la orientación durante el Contacto

Una persona por ejemplo puede percibir su entorno como hostil, y no encontrar otro camino que reaccionar violentamente. Otra persona en cambio podría no encontrar otra opción más que ser sumisa y anular su voluntad. Incluso una tercera persona que hubiera crecido en una atmósfera de violencia, podría percibir ese mismo escenario como relativamente seguro, por lo que no sentiría la necesidad de reaccionar de ninguna manera.

En el ejemplo anterior, aunque se emplea la palabra percepción, que en general se entiende como una absorción aséptica de información, es evidente que en el conocimiento que cada individuo obtiene de la situación se incluyen la información objetiva que extrae y a la vez la evaluación que realiza. Decíamos al principio que en el Contacto se dan unidos sensación, emoción y movimiento, y por otra parte que el Contacto implica orientación y manipulación del entorno. El awareness es la orientación durante el Contacto y conjuga la sensación y la emoción. Así, volviendo a la definición de Jean-Marie, el awareness es el conocimiento, la percepción (entendida como sensación y emoción) de la situación del campo, es decir la percepción de la relación entre las necesidades del organismo y las posibilidades del entorno durante el Contacto.

Hay que recordar que no estamos hablando de un conocimiento objetivo. En una misma situación, los distintos implicados pueden tener un awareness diferente, o incluso una misma persona en momentos distintos puede percibir de forma distinta la misma situación. De hecho, uno de los objetivos de la Terapia Gestalt será ayudar al cliente a que incremente, intensifique, y profundice su awareness para que pueda ampliar sus alternativas en el campo de manera que sea capaz de formar una nueva figura, que, al contar con un mayor número de elementos probablemente sea más rica y más adaptada a sus verdaderas necesidades.

El awareness es inmediato e implícito

Como parte integrante del Contacto, el awareness se da en el momento presente, en el ajuste creativo en curso. Una vez más, esto no excluye los recuerdos o los proyectos, simplemente el awareness será la percepción de la situación del campo en el momento de tener ese pensamiento. Sin embargo es muy habitual es que ese tipo de pensamientos sobre el pasado o

el futuro sean fantasías, la consciencia actuando en su segunda función, es decir agotando la energía acumulada en la frontera-contacto por una situación no resuelta como una humillación en el trabajo o una discusión con un cliente. Así, la consciencia puede ser a la vez un tipo de awareness, como por ejemplo la percepción y el razonamiento en la resolución de un problema, pero también formar parte de un ajuste-conservador. (El ajuste-conservador frente al ajuste-creativo del Contacto es un arreglo interno, la formación de una figura sin tener en cuenta al entorno.)

Por otra parte veíamos que actividades como bailar, huir, pintar un cuadro, hacer un triple salto mortal o pelar una gamba con cuchillo y tenedor son procesos de Contacto. Actividades muy complicadas pero que en su fase de orientación no necesitan del pensamiento o la razón. La percepción del estado del campo puede ser implícita, es decir no siempre puede describirse con palabras. Un buen ejemplo de esto es el acto de aparcar en línea (perdón por lo poco poético). Una vez que aprendes, se convierte en un ajuste-creativo perfecto en el que durante las maniobras se percibe el estado del coche (si está muy cruzado, si toca con el de adelante..) y se ajusta la dirección y el recorrido de las maniobras. Sin embargo todo el proceso es intuitivo e imposible de explicar a un conductor con los ojos cerrados (chicos, no intenten esto en casa).

La emoción es la marca del awareness

Es posible que hablar de campo electromagnéticos y traducciones imposibles nos aleje de la comprensión intuitiva del awareness y lo convierta en algo misterioso. Sin embargo no hay que perder de vista que allí donde haya emoción, sea cual sea, se estará dando un proceso de Contacto con su awareness correspondiente.

Perls y Goodman definen la emoción como “la consciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno”⁽²⁷⁾ y la sitúan en la transición entre el precontacto y la toma de contacto. En ese momento del proceso el organismo ha identificado su necesidad a partir de las sensaciones corporales y percepciones y se vuelve hacia su entorno en busca de objetos con los que satisfacerla. Comienza entonces la fase de orientación. Es en ese punto donde se produce el choque en la frontera contacto entre el estado del organismo con sus necesidades y el del entorno con sus posibilidades. Si coinciden, las emociones serán placenteras, si no hay coincidencia emergerán (en voz media) el miedo, la rabia o la pena. Estas emociones o su ausencia serán en muchas ocasiones el punto de partida de la terapia.



Fig. 19. La orientación inmediata en el campo.



Fig. 20. Un conductor con poco awareness.

¿QUIÉN ME HA ROBADO EL MES DE ABRIL?

1. Patología de la Gestalt

La Terapia Gestalt hunde sus raíces en la Psicología de la Gestalt, en el holismo, el existencialismo y la fenomenología, corrientes que defienden todas un punto de vista del ser humano o de la experiencia como algo global y único. Su crecimiento y desarrollo fue de la mano de la contracultura, del movimiento humanista y del espíritu de libertad de los 60 y 70. Así, no es extraño que la gran mayoría de los terapeutas Gestalt huyan como de la peste ante cualquier tipo de clasificación del ser humano, especialmente de las psicopatológicas. El mismo concepto de *enfermedad mental* es en sí contrario al enfoque gestáltico, que prefiere hablar de enfermedades del organismo. Para Joel Latner “Nuestras mentes no están enfermas; nosotros somos los que estamos enfermos; todo nuestro ser está enfermo”⁽²⁸⁾. O recuperando un ejemplo de Jean-Marie Robine ¿Cuándo te pisan un pie, quién siente el dolor? ¿Tu pie o tú?.

En la literatura de la Terapia Gestalt no encontraremos ninguna relación de enfermedades con sus síntomas y tratamientos asociados como en el Ferreras.⁽¹⁾ La Terapia Gestalt no distingue entre personas sanas y enfermas sino entre Contactos sanos y neuróticos. El terapeuta no evalúa a la persona como es, comparándola con cómo debería ser sino que analiza, experimenta, cómo se comporta el cliente en el momento presente. Se trata de un matiz importante. La terapia no parte de un diagnóstico sobre el estado actual del paciente, como una foto fija, sino que se centra en el proceso de Contacto. En cómo es ese proceso. ¿Es satisfactorio para el cliente? ¿Se completa o se interrumpe bruscamente? ¿Se aferra el cliente a los logros pasados o enfrenta la novedad? Citando a Perls y Goodman:

“La terapia consiste en analizar la estructura interna de la experiencia real,(..) no tanto lo que se está experimentando, recordando, haciendo,(...) sino *cómo* es recordado lo que se ha recordado, o *cómo* se ha dicho lo que se ha dicho con qué expresión facial, qué tono de voz (...)”⁽²⁹⁾

En muchas ocasiones se habla de que el diagnóstico en Terapia Gestalt es una cuestión estética.⁽³⁰⁾ Se analiza o más bien se experimenta, ya que como veremos el terapeuta Gestalt nunca es un observador ajeno a la experiencia del cliente, la capacidad del self para formar buenas figuras que tengan en cuenta los elementos importantes del fondo. Se aprecia la intensidad del Contacto, su espontaneidad. Parafraseando a Goodman el terapeuta observa si la percepción y la intuición son claras y vívidas o en el comportamiento motor si el movimiento es enérgico y gracioso, si tiene ritmo, si es continuo, etc.⁽⁸⁾ En definitiva, el diagnóstico en Terapia Gestalt consiste en valorar cómo está actuando el self en su función de formador de figuras.

Jean-Marie Robine, citando a Otto Rank, escribe que el neurótico es un creador que ha fracasado. (Un neurótico como vosotros y como yo, añade muchas veces). Cuando un individuo sano realiza un ajuste creativo cierra una situación inacabada, en cambio el neurótico recurre a su síntoma para cerrar esa misma situación⁽³⁰⁾. Así, el bulímico por ejemplo come en respuesta a una necesidad que no es el hambre. Puede comer por pena, por miedo, por enfado o incluso por aburrimiento. En cada caso habrá una figura emergente empujada por una necesidad distinta: agresión, búsqueda de protección o consuelo, etc. Sin embargo para el cliente puede resultar imposible hacerse cargo de esas necesidades o de las consecuencias de llevarlas a término. Completará entonces la figura abierta, con una forma de satisfacción, segura, y conocida, la comida. Así, la figura queda cerrada y la excitación puede relajarse. Sin embargo ese cierre no es perfecto, el objeto escogido no encaja con la necesidad original por lo que el cliente nunca quedará totalmente satisfecho. La necesidad original seguirá removiendo el fondo, la figura seguirá emergiendo una y otra vez en busca de su satisfacción.

Este mismo esquema es aplicable a cualquier conducta compulsiva como el alcoholismo o la ludopatía pero también es válido para situaciones cotidianas que no se clasifican habitualmente como enfermedades.

En el ejemplo anterior vemos dos problemas muy comunes en el Contacto: *las situaciones inacabadas* y *las formas fijas*. Las situaciones inacabadas son aquellos Contactos que por algún motivo no llegan a completarse, ya sea porque se agrede el objeto equivocado o directamente por que se interrumpe violentamente el Contacto. Esta interrupción puede provenir del exterior como en el caso de una niña que, para disfrute de su futuro psicoanalista, es castigada y avergonzada cuando la descubren explorando su sexo, o bien ser interna cuando ya adulta esa misma niña tiene problemas para llegar al orgasmo.

Sin necesidad de ser dramáticos, habitualmente acumulamos infinidad de frustraciones y necesidades insatisfechas que nos acompañan y nos condicionan en nuestra vida diaria. En palabras de los Polster: "Estas acciones incompletas son rechazadas violentamente al fondo, en el que permanecen - inconclusas e inquietas -, y muchas veces distraen al sujeto del asunto que tiene entre manos."⁽³¹⁾

Asociadas directamente a este problema se encuentran las formas fijas. En muchas ocasiones tendemos a dar respuestas a las situaciones basándonos únicamente en aquello que nos funcionó en el pasado sin tener en cuenta los elementos presentes en el entorno actual. Quizá en nuestra infancia por ejemplo, fue necesario ser dócil o introvertido. Puede que esta fuera la única forma de ser aceptado en la familia o en el grupo de amigos, sin embargo es probable que mantener ese tipo de actitud acabe trayéndonos problemas. Como adultos, es necesario defender nuestro espacio, poner límites, por lo que una respuesta amable en cualquier situación, acabará por hacernos sufrir. Puede ocurrir por el contrario que a fuerza de desarrollarnos en un ambiente hostil, reaccionemos de forma violenta ante cualquier situación. En todos estos casos la persona no está actualizando la situación real. Su self no está teniendo en cuenta los elementos del entorno a la hora de formar la figura. No se mueve según su awareness, no explora el estado real del campo organismo entorno. Actúa según una Gestalt formada y fijada tiempo atrás, que fue útil en su momento pero que ahora es inadecuada.

Se trata en estos casos, como escriben Perls y Goodman, de una búsqueda de lo que comúnmente se entiende por seguridad, que consiste en "agarrarse a lo que ya no se siente, rechazando el riesgo a lo desconocido(...) e instalarse en la desensibilización y en la inhibición (...). Se podría dar un significado mejor de "seguridad" diciendo que es la confianza en un apoyo sólido, confianza que provendría de la experiencia anterior que ha sido asimilada y del crecimiento que se ha conseguido, sin situaciones inacabadas. (...) la persona segura nunca es consciente de ello, sino que siente siempre que puede arriesgarlo y le va a salir bien".⁽³²⁾



Fig. 21. La persona segura siente que puede arriesgarlo todo y le va a salir bien.

2. Ansiedad y excitación

De forma general, se puede definir la energía como la capacidad para producir un cambio. Pueden ser cambios físicos, como transformar el agua en vapor al calentarla, o un movimiento al quemar gasolina para acelerar un coche, pero también pueden ser cambios en nuestra vida, tomar decisiones, pensar, ser creativo... Es difícil hablar de energía fuera de la física sin correr el riesgo de parecer esotérico o un místico de las buenas vibraciones, sin embargo la definición estricta es aplicable y una vez más lo interesante es que nos resulte útil, sea exacta o no.

En todos los casos la acumulación de energía se produce al generarse un desequilibrio entre dos zonas, como la diferencia de altura del agua en una presa o la diferente carga eléctrica entre los polos de una pila, por ejemplo. En el caso del Contacto, también es necesario acumular energía para producir un cambio a través del ajuste creativo. Esta energía proviene de un desequilibrio entre el organismo y su entorno. Puede ser una carencia de agua o alimento, pero también una amenaza, un estímulo deseable o un problema que provoca curiosidad. Ese desequilibrio genera una tensión en la frontera contacto que será la que al liberarse cederá su energía a la secuencia de formaciones de figuras y fondos.

La excitación es la manifestación física de esa transmisión de energía. Crece durante el proceso hasta llegar al contacto final y disminuye durante el post-contacto. Para Perls y Goodman la excitación es en sí misma la prueba de la realidad psicológica, la evidencia de que hay un Contacto en curso en el que estamos implicados.⁽³³⁾

Los signos de excitación, coinciden con la activación del sistema nervioso: sube la temperatura, se acelera el pulso, la respiración se vuelve profunda, en definitiva nos preparamos para la acción. Se trata de un fenómeno que por lo general se experimenta como agradable. Son los momentos previos a hacer el amor, participar en una carrera o más modestamente el momento del saque inicial en una final de tu equipo. La condición esencial para que se de la excitación es estar implicado en lo que ocurrirá a continuación, y sentir a la vez incertidumbre y un cierto grado de confianza en que ocurra lo que ocurra resultará tolerable.

De esta forma, todo proceso de Contacto se acompaña de excitación y a la vez de cierto miedo o inquietud. Cuanto más intensa sea la excitación, (ya sea porque la necesidad que impulsa el Contacto es grande o porque los riesgos son importantes) y cuanto menor sea la confianza que sentimos, mayor será el miedo. El miedo puede ser esa sensación de vacío o de vértigo antes de salir a un escenario, tolerable y hasta agradable si nuestra confianza es suficiente, pero puede que en otros casos el miedo sea insoportable hasta vencer al deseo e interrumpamos el Contacto en Curso. Se da entonces un choque entre la necesidad que impulsa el Contacto, que sigue presente, y la nueva necesidad de protección. Se dan a la vez signos de preparación para la acción, ritmo cardíaco y respiración acelerados, junto con signos de contención, respiración superficial, inmovilidad, etc. Nos encontramos así en un estado de ansiedad.

Perls y Goodman definen la ansiedad como la interrupción de la excitación. Entienden que puede ser una interrupción sana, como por ejemplo en un susto donde los recursos del self son repentinamente necesarios para otro Contacto, pero en muchas ocasiones, si existe represión, la interrupción de la excitación puede ser el origen de traumas y situaciones inacabadas.⁽³⁴⁾ El mismo Freud fue el primero en situar la ansiedad como el elemento central de la neurosis⁽³⁵⁾.

3. Perturbaciones del self. Funciones Ello y Personalidad.

Como vemos, para la Terapia Gestalt lo que se conoce como trastornos mentales son problemas en el Contacto, es decir en el proceso de formación y destrucción de figuras durante el ajuste creativo entre el organismo y su entorno. Estos problemas pueden ser la no formación de figuras, la interrupción en la formación de la figura antes de su cierre (situaciones inacabadas), o bien la no destrucción de la Gestalt formada (formas fijas). En tanto que función responsable de este proceso, las dificultades para completar un buen Contacto se deberán a perturbaciones del self. Perturbaciones que se manifestarán a través de una o varias de sus funciones, Ello, Personalidad o Yo.

Hay que recordar que el self no es una entidad fija sino la manifestación de la interacción entre el organismo y la novedad de su entorno. Por esto las alteraciones del self no son tanto una causa del trastorno sino una forma de entenderlo. El origen de los distintos problemas puede ser desde puramente orgánico, como en el caso de un brote psicótico desencadenado por una intoxicación, hasta puramente funcional como una fobia adquirida tras una experiencia traumática. Lo habitual sin embargo es que casos tan descompensados hacia lo corporal o lo mental sean la excepción y que el origen de estos problemas esté en un conjunto de factores biológicos, funcionales y sociales interactuando simultáneamente. Lo más lógico entonces, según la Terapia Gestalt, será poner el foco en el organismo como un todo.

En la base del Contacto se encuentra la conexión entre los estímulos externos y las propiocepciones internas para generar una necesidad o un deseo. En ese momento el self funciona en modo Ello para canalizar las sensaciones y transformarlas en impulso y en modo Personalidad para poner nombre a esa necesidad.

Un funcionamiento profundamente alterado de la función Ello llevará al organismo a trastornos severos como las psicosis.⁽³⁶⁾ Un organismo que no lograra transformar sus sensaciones en necesidades sería prácticamente incapaz de sobrevivir por sí mismo. El dolor o el frío, no le impulsarían a cambiar de posición, no existiría el concepto de estímulo o de amenaza. No identificaría sus sensaciones como hambre, sueño o sed. La función Ello es por lo tanto vital y está presente desde el mismo nacimiento cuando el bebe canaliza cada sensación novedosa (y en los primeros instantes es lo mismo que decir todas las sensaciones) y expresa el impulso generado en forma de llanto.

Lo más habitual es que la función Ello actúe, pero que el problema surja a la hora de identificar el resultado de su actuación. Muchas veces es complicado responder a preguntas como “¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué necesitas?” En los neuróticos como nosotros, la necesidad, el “ello de la situación” recorre su camino, fuera de la consciencia o el awareness, y acaba transformándose en rigideces musculares, úlceras u otras enfermedades psicósomáticas.

Por su parte, las formas fijas pueden provenir de una función Personalidad rígida. Esta función gestiona nuestras lealtades, nuestra identidad como miembros de un cierto grupo (hombres, familia Romero, detractores de Mecano, etc.) con el conjunto de implicaciones que esto conlleva. Este tipo de fijaciones nos impiden muchas veces tener una percepción abierta del campo y nos condicionan en nuestras elecciones o nuestra forma de actuar. Los hombres deben ser fuertes, los Romero aceptan la tragedia con sentido del humor, nunca admitiré que me puede gustar una canción de Mecano ¡NUNCA!



Fig. 22. ¡Nunca!

4. Perturbaciones del Self. Función Yo y neurosis

Is there anybody out there?

El término neurosis es adoptado originalmente por William Cullen (1710-1790) para definir un estado de ánimo, deprimido, inquieto o irritable que atribuye a problemas orgánicos en el sistema nervioso. Sin embargo es Freud quien lo populariza, empleándolo para describir una serie de trastornos de origen no orgánico que se manifiestan como un malestar emocional. Actualmente las neurosis, se aceptan como trastornos opuestos a la psicosis y que se caracterizan porque : “ 1) permanece intacto el contacto con la realidad 2) no existe violación de las normas sociales 3) los síntomas son reconocidos por el paciente como inaceptables y 4) el principal foco de alteración lo constituyen los síntomas de malestar / sufrimiento emocional (básicamente ansiedad)”⁽³⁵⁾

La Terapia Gestalt define la neurosis como la pérdida de la función Yo.⁽³⁶⁾ Si recordamos, esta función recoge la necesidad identificada al final del precontacto y se vuelve hacia el entorno en busca del objeto que pueda satisfacerla. A través de la función Yo el organismo se orienta, elige y manipula. Agrede el entorno y se adapta a él para permitir la asimilación. Pero como veíamos antes, trabajar con la novedad, con lo desconocido, conlleva ciertas dosis de excitación y de ansiedad. Si la intensidad del proceso plantea riesgos intolerables para el organismo, este tenderá a interrumpir el Contacto en curso. Esta interrupción puede ser una opción totalmente saludable. Como veíamos, en el caso de un sobresalto el self interrumpe el Contacto en curso y pasa a un proceso más urgente. Sin embargo en la neurosis, la incapacidad del self para completar el Contacto se vuelve crónica e impide el funcionamiento normal del organismo. El self disminuye sistemáticamente en algún punto y deja paso a lo que se conoce como “fisiología secundaria”⁽³⁷⁾ formada por las rutinas y los comportamientos aprendidos y automáticos. Una función Yo saludable es intencional y espontánea a la vez, y genera en el organismo la impresión de estar implicado en la actividad, de ser uno quien hace lo que hace. Cuando esta función está alterada, el neurótico se siente víctima de sí mismo, siente que no es él quien siente, quien actúa.

Perls y Goodman sitúan el origen de la neurosis en lo que denominan *la situación de urgencia crónica de baja intensidad*.⁽²⁰⁾ En 1951, fecha de publicación del P.H.G., prácticamente en la post-guerra y antes del boom industrial de los 50, el concepto de estrés no estaba tan extendido como en la actualidad. Los autores plantean una situación muy parecida al estrés aunque quizá más general, ya que es algo que nos acompaña a la mayoría de nosotros durante toda nuestra vida. En esta situación se dan a la vez el peligro y la frustración en un grado de intensidad que nos afecta pero que resulta sostenible durante un largo tiempo. No hablamos de un episodio intenso de rabia o de miedo sino de una situación prolongada. Es justamente el hecho de que se den los dos a la vez lo que permite que la situación se prolongue. La frustración nos empuja a precipitarnos en nuestras elecciones y así colocarnos en situación de peligro. Por su parte el peligro reduce la exploración y disminuye las probabilidades de satisfacción con lo que aumenta la frustración.

Frente al peligro, nos volvemos rígidos, nos protegemos de un posible dolor anestesiando nuestras propiocepciones. El cuerpo llega a vivirse entonces como algo ajeno, algo que tenemos, y no algo que somos, un soporte orgánico en el que estamos encerrados. Por otra parte la frustración deja la frontera contacto con mucha energía acumulada. Como vimos, una función de la consciencia es agotar esa energía a través de pensamientos y fantasías. De esta forma la percepción del cuerpo disminuye y la autoconciencia y la reflexión aumentan. En esta situación de peligro se pierde el carácter espontáneo del self y todo se vuelve más controlado e intencional. De esta forma para los autores de la Terapia Gestalt, surge la idea de la mente como algo aislado y separado del cuerpo.⁽³⁸⁾

El ser humano pierde así la noción de ser el actor de su propia vida. Aislado en un cuerpo con impulsos que no reconoce como propios, ha olvidado su poder para cambiar y cambiarse, para cuidar de sí mismo y satisfacer sus verdaderas necesidades.



Fig. 23. *The Wall*, la neurosis según Pink Floyd

Interrupciones del Contacto

Lo más parecido a una clasificación psicopatológica en Terapia Gestalt, se encuentra en la relación de modalidades de interrupción del Contacto descritos en el P.H.G. Sus autores insisten sin embargo en que los conceptos que describen no son una clasificación de los distintos tipos de neurosis sino las posibles manifestaciones de un único problema, la interrupción del Contacto.⁽³⁹⁾

Existe toda una serie de mecanismos o fenómenos, que normalmente se dan de forma saludable durante el proceso de Contacto, manteniendo un equilibrio con la acción del self. Si la función Yo del self desaparece, se rompe ese equilibrio y el fenómeno en cuestión acaba dominando la actuación del organismo. Estos mecanismos actúan especialmente en algún momento del proceso por lo que en función de cuando se produzca la interrupción, será uno u otro el que resulte dominante. Estos fenómenos, descritos en el P.H.G. son cinco. Por orden de aparición tenemos: la confluencia, la introyección, la proyección, la retroflexión y el egotismo.

Antes, durante y después del Contacto, es necesario que el organismo deje en segundo plano todo aquello que no le resulta imprescindible. Mientras leemos, la gramática, el conocimiento del idioma, las reglas de pronunciación, etc. están en el fondo alimentando la figura que se va formando. El self no las hace presentes cada vez que forma una gestalt al leer cada palabra de cada frase. Se encuentran en el fondo junto con la sensación que nos produce la ropa, la seguridad de estar en casa, y la satisfacción de la última comida, por ejemplo. Este fenómeno se conoce como **confluencia**. Constantemente estamos en confluencia con nuestros aprendizajes anteriores, pero también con las opiniones de los que nos rodean. Volviendo a Plutón, no es posible considerar, poner a prueba y juzgar cada dato que se nos presenta. Simplemente confiamos en que Costa Rica, Plutón, y el fondo monetario internacional existen y sirven para algo, para así poder centrarnos en lo más urgente. Idealmente, en los momentos previos y posteriores al Contacto, en los que ninguna sensación ni necesidad se hacen presentes (si es que puede existir algo así) nos encontramos en confluencia con el entorno. Si la misma emergencia de cualquier figura resulta intolerable para el organismo, este se aferrará a este estado. Es decir, la represión de cualquier Gestalt emergente cederá el espacio a una confluencia patológica.

Jean-Marie Robine⁽³⁷⁾ matiza que la confluencia es el miedo a la diferenciación. Aceptar el impulso y la excitación emergentes en el precontacto implican un acto en primera persona, lo que supone correr el riesgo de pensar, sentir o necesitar de forma diferente a los elementos de un entorno que pueden sernos imprescindibles, la familia o la pareja, por ejemplo. El miedo a diferenciarnos y dejar de pertenecer a esos grupos puede llevarnos a la confluencia.

La **introyección** es un paso imprescindible en cualquier proceso de asimilación. Consiste en absorber algo sin comprobar antes si es útil; y conservarlo sin descomponerlo en sus partes asimilables. Esto es válido y habitual no solo en la comida, donde ingerimos el alimento completo y no solo sus nutrientes, sino que se da también en cualquier proceso de aprendizaje.

En los primeros pasos es necesario dar por válida la opinión del maestro para después contrastarla con la experiencia. Este trabajo por ejemplo, está sin duda plagado de introyectos pendientes de comprobación. En la infancia es necesario adoptar los valores de nuestra familia antes de confirmarlos o formar los propios, etc. En muchas ocasiones preferimos movernos según el deseo o la opinión de otro cuando confiamos en él o la decisión a tomar no nos es vital. Introyectamos el deseo o la necesidad de otro al dejar que nuestra pareja elija la película en el cine (siempre de relaciones...nunca ciencia ficción...), o cuando elegimos a un partido político para que nos dicte las leyes que se le ocurran en los próximos cuatro años. En todo momento existe un equilibrio entre los asuntos en los que acogemos y perseguimos nuestros deseos, y aquellos en los que los delegamos. Cuando aceptar nuestra necesidad nos resulte intolerable, bien por que no encontramos el campo organismo entorno lo bastante receptivo, o porque es directamente represivo, tendemos a aceptar el deseo de otro, introyectándolo.

La mayor parte de lo que vemos lo ponemos nosotros. Cogemos unas pinceladas del entorno y el resto lo completamos mediante la **proyección**. El movimiento en el cine es un buen ejemplo. Se proyectan en la pantalla una serie de imágenes fijas y sin embargo nosotros rellenamos los huecos hasta ver algo continuo y fluido. De hecho todo lo que captamos en la retina, en los tímpanos o en la piel se transmite al cerebro por impulsos aislados que recorren las neuronas. El cerebro no para de inventarse la información que le falta proyectando lo que cree que ha pasado entre dos impresiones. El proyectar nos ahorra mucho trabajo. Los momentos en los que realmente vemos y escuchamos lo que está ahí fuera son los verdaderos momentos de contacto, en los que se incorpora novedad. El resto del tiempo tiramos de experiencias pasadas.

3ST0 3S VN 3JM3PL0 D3 Q?3 4L L33R PR0Y3CT4M*S

Fig. 24. Un ejemplo de proyección s4n4

Una vez identificada y acogida la necesidad o el deseo, el organismo se vuelve hacia el entorno en busca de objetos. La interrupción del Contacto durante ese periodo llevará a la proyección. Esta puede ser de dos tipos. Si lo que resulta peligroso para el organismo es la emoción que emerge al volverse hacia entorno, será la propia emoción la que se proyecte. Somos capaces de sentirla pero no de aceptarla, por lo que flota a la deriva en el ambiente. Puesto que no procede de nosotros, atribuimos su origen al entorno.⁽⁴⁰⁾ Así, podemos llegar a sentirnos objeto de deseo o rechazo de quien realmente deseamos o rechazamos. Esto es a veces difícil de creer hasta que no te pasa, y lo descubres, claro.

Por otro lado puede ser la propia exploración del entorno la que resulte peligrosa. En ese caso la secuencia de figuras y fondos en busca del objeto de satisfacción se reprimirá o se reducirá a los ya conocidos, y por lo tanto seguros. Si la exploración y la apertura al entorno se retiran, su polo opuesto, la proyección, ocupará el terreno libre. El proceso antes equilibrado de percepción + proyección complementaria se transformará en proyección pura. La Gestalt que se forme no contendrá por lo tanto elementos nuevos, y tenderá a ser una *forma fija*. El ajuste será conservador y no creativo.

La proyección patológica, ocupa un lugar muy importante en el trabajo de Fritz Perls, especialmente en sus últimos años. Muchas de sus técnicas, la silla caliente, el trabajo con los sueños o la dramatización, tienen como objetivo que el cliente se reapropie de los aspectos de su personalidad que rechaza proyectándolos en los demás o en los distintos elementos del sueño.

Una vez aceptadas la necesidad del organismo y la situación del entorno al respecto, y localizado el objeto que la satisfaga, todo parece correr hacia un desenlace. La intencionalidad y la manipulación del self disminuyen en el contacto final. Esta culminación del Contacto puede ser en muchísimas ocasiones poco conveniente, por decir algo. Ejemplos típicos: la necesidad de agredir el entorno cuando el entorno es tu jefe, la orientación y manipulación del culo de un extraño(a) en el autobús (aquí es donde el frotteur cierra su Gestalt con su síntoma), las ganas

de poner alguna objeción al sermón del cura en la boda de un amigo, etc. Para un individuo sano, que quiera seguir siéndolo, es necesario tener un mecanismo de seguridad que interrumpa el Contacto en curso cuando ya está lanzado. Este mecanismo es la **retroflexión**. El organismo se vuelve sobre sí mismo para descargar la energía movilizada ya que él es el objeto que le ofrece mayor seguridad. La retroflexión, es tragarse sus palabras, morderse la lengua, apretar los dientes o lo puños, etc.



Fig. 25. Una discreta retroflexión

Los Polster ⁽⁴¹⁾ añaden a la lista la **deflexión** para referirse a aquellas acciones que, sin dar en el blanco, siguen dirigiendo la energía hacia el entorno. Incluyen en esta categoría, la verborrea, los circunloquios o el lenguaje diplomático.

Lógicamente, cuando el miedo a dañar o ser dañado al agredir el objeto superan al deseo y se interrumpe el Contacto, la figura se completa mediante una retroflexión. Las retroflexiones constantes y patológicas pueden acabar manifestándose a través de la masturbación compulsiva, las enfermedades psicósomáticas, o incluso el suicidio ⁽³⁷⁾. La diferencia fundamental entre la retroflexión sana y la patológica se encuentra en que la primera es una acción de la función Yo, una decisión. En la retroflexión patológica el cliente no siente que tiene el control, no encuentra otra alternativa a su comportamiento.

Por último, el **egotismo** es la última frontera antes de la asimilación. El objeto ha sido agredido y descompuesto en sus partes asimilables y rechazables, sin embargo puede que esa parte asimilable no sea lo que esperábamos. Puede que finalmente el objeto elegido no nos satisfaga completamente y queramos escoger otro. El organismo entonces se cierra, interrumpe el Contacto y no se abandona en el contacto final. Este mecanismo es imprescindible para llevar a cabo un proceso profundo y a largo plazo. Es la forma de ser exigente y no conformarse prematuramente con las posibilidades del entorno en un momento dado. Es la duda razonable antes de tomar una decisión importante.

El crecimiento, consecuencia de la asimilación, conlleva un cambio, y el cambio implica a la vez una ganancia y una pérdida. El organismo que cambia pierde su estado anterior, abandona la seguridad de lo conocido. Cuando es el miedo a perderse, y no el miedo a agredir el entorno lo que interrumpe el Contacto, el mecanismo de repuesto será el egotismo. Se manifestará entonces como la duda constante, la ultra-exigencia respecto a uno mismo y respecto al entorno, será el escepticismo sistemático o el miedo al compromiso.

1. El objetivo de la terapia

Hasta aquí hemos visto en qué se basa la Terapia Gestalt. En esta última parte veremos, muy básicamente, en qué consiste.

El terapeuta Gestalt es un contactónomo. Trabaja con el Contacto, pero no lo crea, no lo impone, ni lo estudia o analiza sin implicarse en él. A veces intenta avivarlo como un fuego, otras veces lo intenta desatascar con unos golpecitos aquí o allá, o abre huecos para que pueda fluir por otro cauce, pero siempre siguiendo dos principios básicos: el que fluye, avanza, contacta, siente es el cliente; el terapeuta lo acompaña, le ayuda y siempre está presente fluyendo, avanzando, contactando y sintiendo con él. En cierto sentido el terapeuta es como un jardinero de la naturaleza salvaje de su cliente que en lugar de podar y retirar malas hierbas, intenta devolverlo a su estado natural, auténtico y equilibrado.

En palabras de sus propios autores:

“La psicoterapia propuesta enfatiza lo siguiente : concentrarse en la estructura de la situación real, reservar la integridad de lo real, encontrando la relación intrínseca de los factores socioculturales, animales y físicos; experimentar y promover el poder creativo del paciente para volver a integrar sus partes disociadas. (...) la psicoterapia es un método no de corrección, sino de crecimiento.”⁽⁴²⁾

“Así, en psicoterapia, nosotros buscamos la presión de las situaciones inacabadas en el momento presente y mediante la experimentación en el presente de las actitudes nuevas y del nuevo material sacado de la experiencia de la realidad cotidiana buscamos una integración mejor.”⁽⁴³⁾

“(..) nuestro método terapéutico va a ser el siguiente: ejercitar el yo (..) mediante experimentos de awareness deliberado de nuestras diferentes funciones hasta hacer revivir espontáneamente la sensación de que “soy yo quien está pensando, percibiendo, sintiendo y haciendo esto”. Al llegar a este estado, el paciente puede hacerse cargo de sí mismo.”⁽⁴⁴⁾

Efectivamente, Perls y Goodman pueden ser duros de leer. Interpretando todo esto, la Terapia Gestalt propone una forma de crecimiento personal, cuyo objetivo es devolver al cliente su autonomía, es decir, su libertad. Para eso trabajará con lo real, con lo excitante para el cliente, con lo presente aquí y ahora. Intentará incrementar su awareness global, y no solo su consciencia reflexiva. Tratará de potenciar su creatividad, su capacidad de ver el mundo con una actitud diferente, para que se atreva a incorporar elementos nuevos que formen figuras más ricas, más satisfactorias. En definitiva potenciar su función self.



Fig. 26. Un jardinero de su naturaleza salvaje

2. El terapeuta es su propio instrumento ⁽⁴⁵⁾

Lo primero que se experimenta en psicoterapia es que existe una diferencia inmensa entre pensar algo y decirlo, también entre decirlo y decírselo a alguien, y por supuesto entre decírselo a alguien y decírselo a la persona interesada. Cada uno de estos pasos son los que separan un ajuste conservador del verdadero Contacto. En cada paso incluimos más entorno y no hacemos más presentes en la situación. La implicación, la excitación, y el resultado son radicalmente distintos. Por lo general, el crecimiento y el verdadero cambio solo se produce en el tercer caso.

Sin embargo como dice Jean-Marie Robine, rara vez el cliente nos paga esa cantidad de dinero para hablar de los problemas que tiene con nosotros. Desde ese punto de vista la terapia se encuentra en el paso intermedio de los tres anteriores. Así que ¿cómo es posible el crecimiento? Por otra parte la Terapia Gestalt renuncia a ser un simulacro de la realidad, a “hacer como sí” el terapeuta fuera parte del problema exterior. ⁽⁴⁶⁾

El terapeuta es un elemento presente en la situación real durante la terapia. Entiende que las emociones del cliente surgen del Contacto en curso en el que él mismo está implicado, y no solo su representación a través de una hipotética transferencia de su padre, sus maestros, o de la autoridad, y por lo tanto se manifiesta ante el cliente en consecuencia. Puede negarse a que le aburran o le intimiden, puede disculparse ante un malentendido, puede evitar responder a una pregunta trampa, etc. ⁽⁴⁷⁾

El hecho de que el terapeuta se incluya en la relación, la vuelve real. Evita así que el cliente pase su hora rumiando, dando vueltas sobre un mismo tema. Estando sólo y mirando al techo se puede divagar sin sentido durante horas, en cambio cuando otro ser humano presta atención a lo que vamos a decir se convierte en un testigo. Existen consecuencias de nuestras palabras. Las palabras cobran importancia y emerge la emoción. Comunicar a otro siempre tiene el fin de provocar un cambio en el que escucha. De esta forma se movilizan nuestros deseos y necesidades relacionadas con el relato. Sin embargo el trabajo terapéutico es algo más que prestar un oído o favorecer la deflexión, como puede pasar al hablar con un amigo.

El terapeuta presta su awareness, para intensificar el del cliente. Se convierte así en un entorno privilegiado que devuelve al cliente, en condiciones de seguridad, el reflejo de cómo está actuando. La consulta se vuelve una sala de baile rodeada de espejos donde poder vernos desde distintos ángulos. Puede que el cliente interrumpa el Contacto bajando la voz y mirando al techo y que el terapeuta se sienta entonces solo, desconectado; o puede que el cliente hable de pena tensándose, apretando los puños y que en la devolución del terapeuta descubra su enfado. En palabras de los Polster con su awareness, el terapeuta actúa como una caja de resonancia de lo que está ocurriendo en la sesión. ⁽⁴⁸⁾

Así, lo que se trabaja en la sesiones no es tanto lo que ocurre fuera de la consulta, sino cómo ocurre. No tanto el problema en sí (humillaciones en el trabajo, problemas con la comida, dificultad para encontrar pareja, etc.) sino qué es lo que hace o no hace el cliente en esas situaciones. Cómo reacciona, como construye el significado de lo que está pasando, cómo busca o no busca alternativas. Concretamente lo que se trabajará será el reflejo de ese proceso en lo que sí está ocurriendo en la sesión, permitiendo que se tome el tiempo necesario para explorar sus verdaderas necesidades y emociones, las alternativas disponibles, etc. Explorando sobretodo aquello que le causa dificultades. Cómo ocurre, qué sentido tiene, qué función cumple esa interrupción del Contacto.

En resumen, volviendo al ejemplo anterior, un cliente acude a terapia porque no se dirige a la persona (u objeto) interesada, piensa algo en lugar de decirlo, fantasea en lugar de actuar. Acudiendo a terapia da un primer paso. Habla, en lugar de pensar. El trabajo del terapeuta Gestalt será invitarle a que se lo dirija a alguien, a él, y juntos estudiarán con qué problemas se encuentra, con la intención de desbloquear el proceso y devolverle su capacidad de dirigirse al objeto (o la persona) que verdaderamente le interesan. En palabras aproximadas de Jean Pierre Garrivet, si la sesión dura una hora, el avance real se produce en las 167 horas restantes de la semana.

3. El presente y la responsabilidad

Los fundadores de la Terapia Gestalt fueron tremendamente respetuosos, incluso en la crítica, con el Psicoanálisis. Sin embargo resulta muy fácil caer en la tentación (yo lo he hecho muchas veces) de pensar que el concepto de trabajar desde el “aquí y ahora” de la Terapia Gestalt, se opone a la idea del Psicoanálisis de que las causas de la neurosis se encuentran en conflictos de la infancia. Al contrario, la Terapia Gestalt propone que una de las principales causas del sufrimiento del paciente son las situaciones inacabadas del pasado que alteran la formación de nuevas figuras. El pasado, es por lo tanto vital en la terapia.

La principal novedad de la Terapia Gestalt en este sentido es que centra su enfoque, no tanto o no solo, en buscar las causas del problema, si no en las alternativas disponibles para resolverlo. Esas alternativas, esos objetos con los que cerrar una nueva Gestalt distinta de la que quedó inacabada, se encuentran necesariamente en el presente, en el *aquí y ahora*. Lo que pasó, pasó, y la tendencia del cliente puede ser volver una y otra vez sobre el pasado en un intento imposible de cerrar aquella Gestalt.

Por otro lado, el imaginar y fantasear sobre el futuro, puede ser también una forma de escapar al presente, de interrumpir el Contacto. Justamente la diferencia entre una fantasía (masturbatoria como diría Goodman) y la planificación es que en esta última se rastrea el presente en busca de elementos con los que construir el futuro.

Al alejarnos de esos dos polos (pasado y futuro) nos centramos en la situación presente, donde la realidad provee excitaciones y satisfacciones auténticas y donde es posible el crecimiento.

El paso en terapia de la búsqueda de causas hacia la exploración de las alternativas disponibles es pasar de buscar culpables a buscar responsables. Uno de los objetivos de la terapia será devolver al cliente, si es que la perdió, la responsabilidad sobre su propia vida. Podemos establecer como en la película *The Wall* de Allan Parker que los culpables de la neurosis del protagonista son la muerte del padre, la actitud de la madre o la educación británica. Sin embargo eso, sin dejar de ser cierto, plantea una situación cerrada en la que ya no es posible ningún cambio.

El concepto de responsabilidad, esencial en la Terapia Gestalt, es algo más amplio. Uno puede no ser culpable de algo y en cambio ser responsable de ello. Los responsables de una situación son aquellos que, estando implicados en ella, son capaces de dar una respuesta, de producir un cambio. En ese sentido además de comprender el origen de su sufrimiento, la Terapia Gestalt intentará hacer que el cliente experimente que tiene la capacidad para hacer algo al respecto. Con esa intención, el terapeuta le propondrá que actualice su papel, sus capacidades y las posibilidades del entorno respecto a las situaciones inacabadas que surjan en terapia.



Fig 27. Los únicos objetos accesibles a la manipulación están en el presente.

4. La creatividad

Tendemos a identificar la creatividad con el arte. Es una idea extendida el pensar que la creatividad es un don exclusivo de unos pocos privilegiados, cuando realmente se trata de una característica común a todos los animales inteligentes.

Durante el apogeo del Conductismo, e incluso hoy en día, la idea generalizada era que los seres humanos, y por supuesto el resto de especies de inteligencia inferior, aprendemos principalmente por un método de ensayo y error, a través de una serie de asociaciones (condicionamientos) entre estímulos y respuestas. En aquella misma época, Kohler, psicólogo de la Gestalt, realizaba una serie de experimentos con primates en las Islas Canarias, que demostraban lo contrario ⁽⁶⁾. Un mono era encerrado en una jaula y fuera, a una cierta distancia se dejaba una recompensa (un juguete o unos plátanos). El mono disponía dentro de la jaula de una serie de palos de distintas longitudes pero ninguno lo suficientemente largo como para alcanzar la recompensa. En un aprendizaje por ensayo y error, el mono debería probar sistemáticamente todos los palos, en cambio lo que ocurría es que una vez que comprobaba que con los más largos era incapaz de alcanzar la recompensa, juntaba dos palos, de forma que la suma de longitudes permitía alcanzar el premio.

Para hacer esto, el mono ha tenido que construir dos gestalten. En la primera ve una serie de palos y los compara con la distancia al premio, pero en la segunda reorganiza los elementos. Ve ahora los distintos palos como fragmentos de un palo más largo que sí alcanza la recompensa. La solución al problema, no se ha logrado por ensayo y error sino mediante un *insight*, una comprensión súbita del problema a raíz de una reorganización de la percepción. Kohler demostró además que este mismo mecanismo de aprendizaje por comprensión se repetía en animales tan “estúpidos” como las gallinas, por lo que defendía que era consustancial a la propia inteligencia.

La creatividad es imprescindible en el arte, pero se trata de una herramienta básica que empleamos en mayor o menor medida y de forma constante a lo largo de nuestra vida. Empleamos nuestra creatividad cuando jugamos, cuando resolvemos un problema, cuando decidimos como vestirnos, qué comemos hoy, cuando escogemos las palabra para describir algo o cuando hacemos un chiste. En definitiva, la creatividad es nuestra herramienta para relacionarnos con la novedad, ya sea recibirla o generarla. Es por lo tanto un instrumento básico para el ajuste creativo en el Contacto.

Como veíamos antes, para Otto Rank, el neurótico es un creador que ha fracasado. La neurosis tiene su origen así en una creatividad deficiente a la hora de enfrentar el entorno. El neurótico emplea entonces respuestas antiguas, obsoletas que no se adaptan a las posibilidades actuales del entorno. En lugar de reorganizar estos elementos e incorporar otros en una nueva Gestalt, el neurótico mantiene fija la figura formada originalmente. “Se dice que la inhibición del self, en la neurosis, es la incapacidad de concebir una situación como cambiante o, al revés, la neurosis es la fijación sobre un pasado inmutable” ⁽⁴⁸⁾



Fig. 28. La creatividad es mirar los objetos de una forma diferente, y ser un poquito irreverente.

La Terapia Gestalt se propone así incrementar la creatividad del paciente para potenciar su self. Para ello el terapeuta debe invitar al paciente a ser creativo y una buena forma de hacerlo es ser creativo él mismo, saliendo del formato clásico de sesión y enfrentando la novedad, tomando ciertos riesgos. Emplear elementos artísticos puede ser una buena herramienta. Se puede emplear en terapia el dibujo, el collage, la escultura, el teatro, los cuentos, la música, etc. para incrementar las formas de expresión del paciente. Para entenderlo mejor y a la vez para permitirle explorar formas alternativas de manipulación del entorno.

Es fundamental en esos casos dejar muy claro que el objetivo no es la calidad del resultado final si no lo que ocurra durante el proceso. La tendencia natural del cliente puede ser censurarse, competir o compararse con un ideal de pintor o un escultor mínimamente aceptable. La excitación puede derivar fácilmente en vergüenza. Una opción puede ser renunciar al resultado ideal desde el planteamiento mismo proponiendo trabajar con una modalidad totalmente nueva para el cliente, o hacerlo con la mano izquierda si es diestro. Otra forma, por qué no, puede ser implicarse en la creación, acompañar al cliente y como dice Fito (y Fitipaldis) *perder el miedo a quedar como un idiota*. De esta forma se facilitan las dos máximas de la actitud creativa estudiada por Abraham Maslow, padre del movimiento humanista de los 60, citadas en sus talleres por Dominique Michel y Ximo Tárrega :

Trabajar con lo que hay.

Suspender el juicio

Indudablemente, trabajar en el suelo con lápices de colores o plastelina, nos devuelve a la infancia y al juego. Ximo Tárrega, en su artículo “Creatividad y Juego”⁽⁴⁹⁾ propone el juego con el paciente como otra forma de potenciar su creatividad, además de cómo medio de exploración y experimentación. De hecho, la *manipulación lúdica* de los elementos del entorno es una condición necesaria para que se produzca la reorganización y el acto creativo. “La primera condición del juego (y de la creatividad) es la libertad”.⁽⁴⁹⁾ (El paréntesis es mío).

Bajo presión, en un campo represivo, es difícil que se den las condiciones para que el self actúe libremente. En situaciones de urgencia, se desencadenan procedimientos de emergencia, reacciones instintivas automáticas, respuestas condicionadas o aprendizajes que han se han demostrado eficaces a base de repetirlos. El self cede su espacio a la fisiología secundaria (o incluso primaria). Así, para que la creatividad pueda surgir, será imprescindible establecer primero una relación terapeuta que ofrezca seguridad al paciente. Desde ese fondo podrán después plantearse también la experimentación, y las situaciones de urgencia controladas que permitan trabajar con la ansiedad.



Fig. 29. El gtv9 creando libremente.

5. Apoyo y autorregulación

“El contacto sin intención moviliza la energía autorreguladora”

Esta frase de Rubén Miró dicha en su taller como quien no quiere la cosa mientras hacía una demostración de un tipo de masaje curativo japonés, fue una de las cosas que más me iluminaron a lo largo del segundo ciclo. Aunque él no se defina como terapeuta Gestalt, no me resisto a ponerla en este trabajo por que me parece que describe perfectamente el concepto de apoyo o soporte. Contacto está aquí escrito en minúsculas porque se refiere, en este caso, a la definición clásica de la palabra: “acción y efecto de tocarse...” Dos cuerpos en contacto comparten al menos un punto. Ninguno de los dos está sólo o aislado. Durante el Yuki, el masajeador deja correr sus manos libremente por la espalda del masajeado e intenta mantener la mente en blanco, dejando pasar sin aferrarse a él cualquier pensamiento que surja. De esta forma, el masajeador consigue estar simplemente en contacto con el paciente sin albergar ninguna intención ni deseo sobre él.

Todos hemos sentido alguna vez la necesidad de hablar con alguien y que esa persona simplemente nos escuche. Cuando nos proponen alguna solución nos sentimos molestos y la rechazamos, nos sentimos incomprendidos e intentamos hacer ver que el problema es más difícil de lo que el otro piensa. En ese momento no buscamos consejo sino reconocimiento. Necesitamos que el otro comprenda por lo que estamos pasando, que acepte que tenemos un problema y que es doloroso. Cuando eso se da, la solución o por lo menos las opciones disponibles surgen espontáneamente de nosotros mismos.

La *autorregulación orgánica* es uno de los principios básicos de la Terapia Gestalt. En palabras (aproximadas) de Ximo Tárrega, en cada momento hacemos de la forma en que sabemos, lo mejor para nosotros mismos. Existe una “sabiduría del cuerpo” por la que el organismo, de forma natural organiza sus distintas necesidades en un momento dado de forma que la necesidad más urgente sea la figura dominante. Esta regulación se da tanto en individuos sanos como en neuróticos. Perls y Goodman ponen el ejemplo de autorregulación sana en el cabo Jones quien, volviendo a su campamento tras perderse en el desierto, al recibir la noticia de su ascenso grita ¡Agua! ⁽⁵⁰⁾ En el caso del neurótico son las situaciones inacabadas las dominantes, pero como veíamos antes, detrás de cada síntoma neurótico se esconde una buena razón para tenerlo. Muy probablemente ese comportamiento fue imprescindible en algún momento para la supervivencia (física o social) del paciente.

En terapia, acoger al paciente al paciente tal como es, trabajar con su experiencia tal cual se da, sin juzgarlo ni corregirlo, permite que este se sienta válido, adecuado. La energía que emplea en luchar contra su síntoma, en negarlo u ocultarlo puede emplearse entonces para actualizar el estado del campo y reactivar el Contacto.

Para la Terapia Gestalt, cada síntoma conlleva la energía necesaria para su solución. La resistencia al cambio del paciente, es en sí una muestra de su vitalidad, y a la vez “un ataque auto-conquistador contra su propia vitalidad”. ⁽⁵⁵⁾

La confluencia y la introyección, pueden ser muestras de lealtad y amor; el egotismo, de exigencia y rigor; la retroflexión de nobleza, etc. Atacar los síntomas, puede hacer caer al paciente en la vergüenza y reprimir toda su vitalidad, incluidas las virtudes anteriores. ⁽⁵¹⁾ En esas condiciones, el cambio resulta imposible.

En su artículo “Trastornos de Personalidad” ⁽⁵²⁾ Rubén Miró cuenta el siguiente caso con un paciente.



Fig. 30. Probablemente a Cary Grant no le aprieta el nudo de la corbata.

Me senté frente a él y luego de unos segundos de silencio le pregunté: ¿Quién eres? El mirándome a los ojos dijo:

- Soy Jesús*
- ¿Jesús... Jesús? pregunté apuntando al cielo con el dedo índice.*
- Sí. Confirmó él.*

En ese momento y ante su dulce mirada sentí una emoción intensa.

-Nunca había pensado que Jesús vendría a visitarme a mi gabinete, dije con emoción, algo de tristeza y un poco de buen humor.

Él me observó en silencio durante un buen rato y luego se levantó de la silla. Con tranquilidad se acercó a mí, y apoyando su mano derecha sobre mi hombro me dijo: "Quizá... yo no sea Jesús pero seguro que tú podrás encontrarlo en algún lugar"

Acepté su consuelo por la decepción que me producía pensar que no era Jesús quien estaba delante de mí. Hasta ese momento, todas las personas que intentaban ayudarlo, utilizaban la razón para convencerlo de su "disparate". Lo único que él sentía es que querían conquistar su voluntad, y era cierto.

Jean-Marie Robine define la confianza como " la certeza de que lo que no vas a usar aquello que te muestre para hacerme daño". Esa aceptación, es el fundamento de una relación terapéutica basada en la confianza, necesaria para que el paciente pueda mostrarse y por lo tanto imprescindible para cualquier cambio.

6. La experimentación.

Muchos enfoques de psicoterapia se basan en la idea de que conocer las causas de un problema implica resolverlo. Sin embargo en muchos casos esto no es así. El conocimiento racional casi nunca es una verdadera solución si lo que está implicado es una necesidad primaria. El concepto de Inconsciente conduce a esta idea. Por una parte tenemos un Yo consciente con el que nos comportamos de forma controlada y siguiendo una lógica racional. Pero por otra parte tenemos un Yo inconsciente, que recoge nuestros instintos animales y deseos ocultos que nos impulsa a actuar fuera del control de la consciencia. Así, revelando nuestras motivaciones inconscientes, sacándolas a la luz podrán ser objeto de un control racional. Esto es cierto en algunos casos pero en otros en cambio, a pesar de que entendemos el mecanismo de nuestro problema, este se sigue repitiendo. La consciencia en esos casos es un testigo de nuestros actos y solo sirve para hacernos sentir culpables. En el mejor de los casos se lucha contra los síntomas en un intento de auto-conquista más o menos exitoso.⁽⁵³⁾ Una vez más el paciente pierde la noción de ser él quien actúa, no se identifica con su self⁽⁴⁴⁾ y por lo tanto se siente víctima de sí mismo (de su self).

Para la Terapia Gestalt la clave está en diferenciar el Yo de la consciencia. Como vimos, esta última es una función más del Contacto y no su actor principal. Cumple dos papeles fundamentales, se activa cuando existe un retraso en el ajuste con el entorno, en una reflexión, o en la resolución de un problema lógico, por ejemplo; y por otra parte agota la energía generada por las necesidades insatisfechas a través de la imaginación y las fantasías. Esto se puede comprobar muy fácilmente con un sencillo experimento. Intentemos coger un objeto de la mesa y seamos “conscientes” de nuestra consciencia al hacerlo. Si nos fijamos en el instante preciso en que se desencadena el movimiento, podemos comprobar como no es la consciencia quien lo hace. La orden viene de otra parte. La consciencia planifica y es testigo del acto, pero no lo ejecuta “ahora voy a coger el lápiz” “He cogido el lápiz”. La motivación o el control motor, no están en la consciencia.

La asimilación de la novedad que implica la solución de un problema puede ser racional, pero sólo si forma parte de un proceso de Contacto. El organismo en su conjunto debe estar implicado y no solo sus funciones reflexivas. Es entonces cuando el self actúa para conseguir la asimilación, el crecimiento y el cambio. Perls y Goodman escriben que *“Conseguir una gestalt fuerte es en sí mismo curativo ya que la figura de contacto no es simplemente una señal de, sino que, por sí misma, es la integración creativa de la experiencia”*⁽²⁹⁾ Teniendo en cuenta esto afirman: *“la única solución a un problema humano es un descubrimiento experiencial”*⁽³²⁾ Es decir, que para aprender algo, para cambiar, no es suficiente con hablar de ello o pensar en ello, hay que vivirlo, experimentarlo (Contactarlo).

De esta forma, la experimentación constituye uno de los ejes centrales de la Terapia Gestalt y una de sus características más originales.⁽⁵⁴⁾ El terapeuta, además de acoger el relato del cliente e intentar profundizar o “desplegar” su experiencia, puede hacer propuestas que le ayuden a realizar una integración más completa de esa experiencia, llevándolo más allá de su relato verbal.

Estas propuestas pueden ser tan simples como invitar al cliente hablar en primera persona para potenciar su implicación y su responsabilidad en el relato. Por ejemplo pasar de “Uno se queda jodido cuando le hablan así” a “Me siento jodido cuando me hablan así”. Otro ejemplo buscar palabras alternativas para explorar la experiencia. “¿Podrías emplear otra palabra, además de jodido?”. “Me siento humillado cuando me hablan así”. Se puede invitar al cliente a representar sus palabras con gestos, posturas o movimientos, para “pasar” el relato por el cuerpo; o llevar la atención a algún gesto que realice mientras habla y exagerarlo para explorar cuál es su función. Las posibilidades son ilimitadas, metáforas, cuentos, pintura, teatro, etc.

Esta libertad de acción conlleva por supuesto ciertos riesgos. Cualquier experiencia, especialmente las que contienen ciertas dosis de riesgo y novedad, generan excitación en quien las lleva a cabo. Nos hacen segregarse adrenalina y endorfinas. Nos sentimos bien al terminar. Sin embargo esto no implica que esas experiencias sean necesariamente terapéuticas. Realizamos un Contacto, cerramos una Gestalt, pero puede tener poco que ver con nuestro problema concreto. Un paciente por ejemplo puede tener problemas para

verbalizar unas emociones que siente sin demasiados problemas, por lo que probablemente bailar no le ayude demasiado. Otro en cambio puede tener dificultades para aceptar su fuerza física, para reconocerse como alguien capaz de actuar y una fantasía dirigida no le servirá de mucho. Sin embargo las dos experiencias movilizarán al paciente, le harán experimentar cosas nuevas y probablemente salga contento de la sesión o del taller.

Algunas experimentaciones en cambio, pueden ser realmente útiles y terapéuticas para una gran variedad de pacientes. La más conocida de la Terapia Gestalt es sin duda *la silla caliente*, adoptada por Perls del Psicodrama de Moreno ⁽⁵⁴⁾, en la que el cliente dialoga alternando roles con algún elemento de su vida, generalmente personas, que sitúa en una silla vacía frente a él. Otra experimentación muy empleada por Perls es trabajar los sueños del cliente, invitándole a encarnar los distintos elementos presentes. En ambos casos la experimentación pretende que el paciente se reapropie e integre elementos de su personalidad que han sido proyectados. Los efectos de este tipo de ejercicios son tan potentes que se corre el riesgo de convertir la práctica terapéutica en una serie de técnicas, perdiendo de vista sus objetivos o su fundamento teórico.

El objetivo principal de la experimentación en Terapia Gestalt es llevar al acto (*to enact*) el pensamiento, enriquecerlo. Muy distinto del *acting-out* del psicoanálisis en el que el acto sustituye al pensamiento empujado por el inconsciente. (Olvidar pagar al terapeuta, por ejemplo).

La experimentación en terapia puede ser un modo de ampliar el registro de la experiencia desde lo parcial, el pensamiento o el habla, hasta lo global del organismo. Hacer participar al organismo en su conjunto en una experiencia que es a la vez pensamiento, sensación y movimiento.

Cada propuesta deberá ser sin embargo coherente con las necesidades del paciente y estar adaptada a sus capacidades y al momento de la terapia en el que se encuentre. Jean-Marie Robine, citando a Zinker, plantea que la experimentación debe suponer justo el paso siguiente al punto en el que esté el cliente. Esa adaptación debe ser también dinámica durante el ejercicio, corrigiendo el nivel de exigencia en función de las dificultades del paciente. Si la exigencia es demasiado baja, la experimentación resultará inútil, pero si por el contrario la dificultad es grande corremos el riesgo de avergonzar al paciente. Es importante entonces bajar la intensidad del ejercicio hasta que le resulte tolerable. Por ejemplo si le hemos invitado a dirigir su enfado contra nosotros y no le es posible, podemos proponerle que lo dirija contra algún objeto, incluso que simplemente lo visualice exteriorizándolo solo hasta donde pueda.

La experimentación será la herramienta del terapeuta para desbloquear el Contacto. Algunos experimentos pretenderán intensificar el awareness del paciente, ayudarle a ser más consciente (*aware*) de sí mismo en relación con su entorno, más consciente de sus deseos y necesidades. Empleando la expresión de Jean-Marie Robine, ayudarle a rastrillar el fondo para enraizar la experiencia en el Ello. Puede que el terapeuta enfoque la atención sobre su respiración o su postura, puede plantear algún ejercicio, o simplemente invitarle a que se tome su tiempo al escoger una palabra. En otros casos se propondrá al cliente que explore su entorno para incorporar elementos nuevos a la figura emergente, buscando apoyos en otros miembros de una terapia de grupo, por ejemplo, o probando distintas formas de expresión. Por último la experimentación puede suponer un laboratorio, un banco de pruebas, en el que ensayar, en condiciones controladas, aquello que sale mal en su vida. Estudiar sin riesgos, sin vergüenza y sin prisa cuales son los mecanismos del desastre. Un lugar donde atreverse a probar soluciones alternativas.

En definitiva la Terapia Gestalt pretende generar un espacio seguro en el que permitirse explorar y correr riesgos. Un rincón en el que dedicarse el tiempo y el espacio necesarios para, con la ayuda de otro, descubrirse, construirse o romperse y reconstruirse. Una forma de recuperar la autonomía (o crearla) reestableciendo los vínculos con los demás y con nuestro entorno. Aprender, cambiar y crecer desde lo real, lo auténtico y lo excitante. Una ocasión para cerrar en el presente heridas del pasado y abrir caminos para el futuro.



Fig. 31.

CONCLUSIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Una exposición detallada y separada de los distintos elementos de la Terapia Gestalt es imprescindible para intentar explicarla, pero también es hacer justo lo opuesto de lo que defiende principio gestáltico, estudiar la experiencia tal y como se da. Como en una autopsia, es necesario separar y clasificar los distintos órganos del cuerpo sobre la mesa, para intentar comprender sus mecanismos. Sin embargo sólo con eso nunca podremos hacernos una idea del funcionamiento de un cuerpo humano. Una vez analizados los elementos hay que reintegrarlos para entender verdaderamente el proceso. (En una autopsia obviamente esto muy complicado.)

Por suerte la formación de terapeutas Gestalt se ajusta a este principio, y antes, durante y después de destripar racionalmente el self, se experimenta. La creatividad se aprende jugando, el awareness y el Contacto, bailando y haciendo el cabra. Las situaciones inacabadas se encarnan con todo el cuerpo en esculturas en movimiento, el Ello se descubre explorando la habitación con los ojos cerrados, la emoción riendo y llorando, la orientación y la manipulación, sudando. Se aprende a hacer terapia, haciendo terapia.

Por todo esto quiero agradecer a Jean-Marie, el currarse toda esta corriente dentro de la Gestalt en la que navegamos, y a ti Ximo por ser mi maestro zen, por acompañarme y enseñarme mil cosas en terapia y por descubrirme este camino a Itaca. A cada formador por las perlas que han ido dejando en mi cofre del tesoro, pero especialmente a Françoise por interesarse por mi monstruo y a Rubén, por llenar mi depósito de súper sin plomo y hacer que me sienta cuidado a través del tiempo y las circunstancias.

A mi grupo como totalidad significativa. No sé si el condenado cerezo floreció o florecerá pero aunque a veces nos pongamos capullos, esta siendo un viaje increíble. Gracias por vuestras miradas y abrazos cuando he ido mal, gracias por el subidón de cada taller, por enseñarme la potencia del grupo, por dejarme claro que nunca caminaré solo. Gracias a todos y cada uno por todo lo que todos y cada una me habéis dado.

Y sobretodo quiero darte las gracias a ti, Mariajo, por un millón trescientas mil cosas, pero en lo que se refiere a la Gestalt, por sacarme de mi confluencia galáctica con tu vitalidad salvaje, por hacer de Alberto un animal humano sano y libre, por reírte siempre y llorar a veces con mis trabajos, por apoyarme siempre, y por enseñarme de qué está hecho realmente el Contacto, de piel, de uñas y dientes, de lagrimas, de abrazos, de risas, de verdad, y de amor. Gracias.

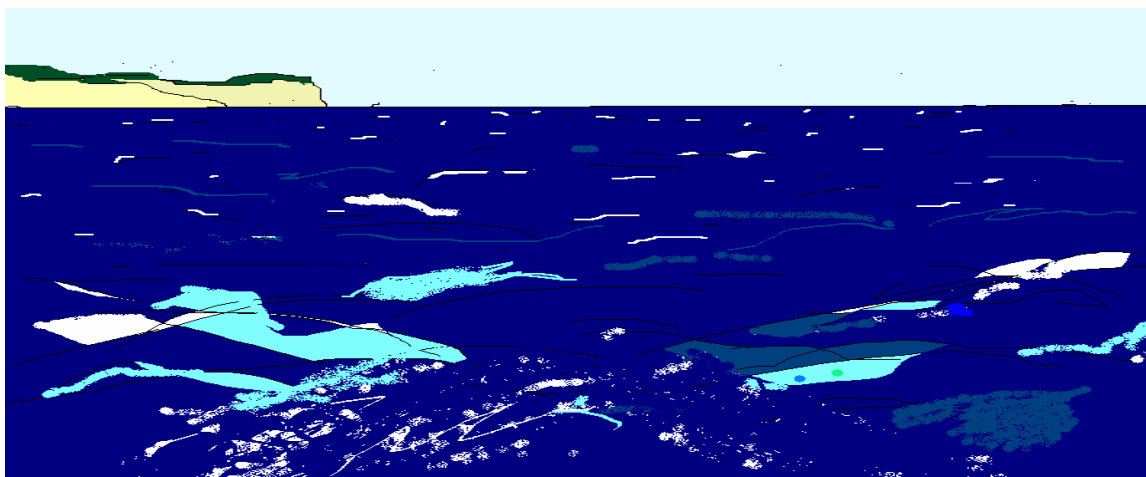


Fig. 32. Rumbo a Itaca

INTROYECTOS BIBLIOGRÁFICOS

1	FARRERAS P. Y otros, <i>Medicina Interna</i> , Madrid, Mosby/Doyma (1995)	pag. 1589
2	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	Intro.
3	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	II.2.
4	http://dix.osola.com/	
5	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	Intro.
6	LEAHEY, T.H., <i>Historia de la Psicología</i> , Madrid, Prentice Hall (2005)	
7	LATNER, J., <i>Fundamentos de la Terapia Gestalt</i> , Cuatro Vientos	pag. 35
8	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.6.
9	http://www.rae.es	
10	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.5.
11	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.2.
12	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XII.3.
13	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	VIII.5.
14	LATNER, J., <i>Fundamentos de la Terapia Gestalt</i> , Cuatro Vientos	pag. 42
15	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	V.1.
16	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XII.1.
17	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	X.2.
18	ROBINE, J.M., <i>La Construction du Soi</i> , Paris, L'Harmattan (1998)	IV.2.
19	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.3.
20	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	III.6 y III.9
21	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	X.4.
22	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	X.1.
23	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XIII.1.
24	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	X.5.
25	ROBINE, J.M., <i>La Construction du Soi</i> , Paris, L'Harmattan (1998)	V.
26	LEWIN, K., <i>La Teoría del Campo</i>	
27	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XII.6.
28	LATNER, J., <i>Fundamentos de la Terapia Gestalt</i> , Cuatro Vientos	pag. 93
29	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.7.
30	ROBINE, J.M., <i>La Construction du Soi</i> , Paris, L'Harmattan (1998)	II.
31	POLSTER, E. y POLSTER, M., <i>Terapia Gestáltica</i> , Buenos Aires, Amorrortu (2008)	pag. 44
32	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.8.
33	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.9.
34	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XII.7.
35	BELLOCH, A., SANDÍN, B. y RAMOS, F., <i>Manual de Psicopatología</i> , Madrid, McGraw Hill (2008)	pag. 47
36	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XIV.2.
37	ROBINE, J.M., <i>La Construction du Soi</i> , Paris, L'Harmattan (1998)	VII.c.
38	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	III.10
39	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XV.10.
40	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	XV.6.
41	POLSTER, E. y POLSTER, M., <i>Terapia Gestáltica</i> , Buenos Aires, Amorrortu (2008)	pag. 95
42	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	II.1.
43	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.10.
44	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	I.11.
45	POLSTER, E. y POLSTER, M., <i>Terapia Gestáltica</i> , Buenos Aires, Amorrortu (2008)	pag. 95
46	POLSTER, E. y POLSTER, M., <i>Terapia Gestáltica</i> , Buenos Aires, Amorrortu (2008)	pag. 30
47	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	II.12.
48	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	X.3.
49	TARREGA, X., <i>Creatividad y Juego</i>	
50	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	IV.4.
51	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	IV.10.
52	MIRÓ, R., <i>Trastornos de Personalidad</i> , Informació Psicológica nº84 (abril 2004)	
53	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	IX.5.
54	ROBINE, J.M., <i>Terapia Gestalt</i> , Valencia, Centre de Terapia Gestalt (1997)	pag. 44
55	PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P., <i>Terapia Gestalt</i> , Madrid, Libros CTP-4 (2002)	IV.9.

GESTALTEN

Las figuras de este trabajo se han tomado prestadas sin permiso en las siguientes direcciones, que por supuesto recomiendo visitar, y con cuyos autores estoy en deuda (espero sinceramente que no sea económicamente).

- 1: "Frotteur on the Ferry" <http://farm3.static.flickr.com/>
- 2: http://www.carnet-de-fritz.fr/public/image_mini.jpeg
<http://www.pix8.net/pro/pic/5046z2RXh/240177.jpg>
- 3: <http://www.nndb.com/people/243/000104928/paul-goodman-1.jpg>
- 4: <http://www.gestalt-ifgt.com/>
<http://www.personarte.com/fenotipos/5/2428522801.jpg>
http://1.bp.blogspot.com/_i9vRaoF2mRI/SZVk0wa-6nI/AAAAAAAAARM/jbZgWJ-xmnQ/s200/polster-invitado.jpg
- 5: propia
- 6: propia
- 7: <http://antonioperezrrio.files.wordpress.com/2007/01/escher.jpg>
- 8: <http://definicion.de/wp-content/uploads/2008/10/gestalt.jpg>
- 9: http://www.portalmix.com/efectos/fondoforma/fondoforma_v_0089.shtml
- 10: propia
- 11: www.taringa.net
- 12: propia
- 13: <http://www.divinafolia.com/wp-content/uploads/2009/01/fotoparejasexo11.jpg>
- 14: <http://arcangeldemislabios.blogspot.com/>
- 15: http://farm3.static.flickr.com/2530/3883096578_0e9c98e3d3.jpg
- 16: <http://www.googlemaps.com>
- 17: propia
- 18: http://www.jandrochan.com/wp-content/uploads/2009/05/interaccion_de_la_gravedad.png
- 19: <http://jocelyn.diplo.cl/css/imagenes/trapecistas.JPG>
- 20: <http://www.triatlonaltopalancia.es/aparcando.jpg>
- 21: http://www.elperiodico.com/edicion/ED090417/CAS/fotos/epp_nd/carp46/F105D009LH05.jpg
- 22: <http://www.grupomecano.com/imagenes/mecano4.jpg>

23: <http://www.flixster.com/movie/pink-floyd-the-wall-photos>

24: propia

25: http://1.bp.blogspot.com/_eYIKuB5X5Nw/Sd2aLyf2DzI/AAAAAAAAACas/4Vj4H7be bZw/s320/labios_rojos_1.jpg

26: origen desconocido

27: origen desconocido

28: origen desconocido

29: Dominique Michel

30: http://www.biografiasyvidas.com/monografia/hitchcock/fotos/hitchcock_08.jpg

31: <http://www.jerryhart.com/wp-content/uploads/social-media-excitement.jpg>

32: propia